

මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු පිළිබඳව සාවද්‍ය හා ආචාරධර්මයන්ට පටහැනි ආකාරයෙන් වාර්තාකිරීම අභියෝගයට ලක්කිරීම සඳහා වූ යහභාවිතයන්

අවාසනාවකටමෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර මාධ්‍යවේදීන් තවමත් මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු වලින් පෙළෙන පුද්ගලයින් සම්බන්ධයෙන් සෘණාත්මක ලෙස හෝ හැගීම් දනවන සුළු අන්දමින් වාර්තා ඉදිරිපත් කරති. මෙමගින් මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු පවත්නා පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් පවතින්නාවූ වැරදි සහගත පූර්ව විනිශ්චයන් වඩාත් තහවුරු කිරීමට හේතුවේ.

මෙම මාධ්‍ය ආයතන පිළිබඳව විධිමත්ව පැමිණිලි ඉදිරිපත් කිරීම හා ඒවාට එරෙහිව විරෝධතා දැක්වීම මානසික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ආචාරධර්ම වලට පටහැනිව සිදුකරන වාර්තාකරණය වැළැක්වීමට ගතහැකි හොඳම මාර්ගයක් ලෙස පර්යේෂණ වලින් සනාථ වී ඇත. තම ආයතනයේ ප්‍රවෘත්ති හෝ ගුවන්විදුලි හෝ රූපවාහිනී වැඩසටහන මගින් මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයකුට හෝ ඔවුන්ට සත්කාර සලසන්නෙකුට සෘණාත්මක බලපෑමක් සිදුවූයේ යැයි මාධ්‍ය ආයතනයට දැනගැනීමට ලැබුණු විට ඊලඟ වතාවේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු පිළිබඳ වාර්තා කිරීමේදී ඔවුන් වඩාත් සැලකිලිමත්ව කටයුතු කරන බව පෙනීගොස් තිබේ.

ඔබට කාර්යක්ෂම ලෙස විරෝධතාවය දැක්වීමට මාර්ග කිහිපයක් ඇත.

වැරදි නිවැරදි කිරීම

වැරදි සහගත වාර්තා හෝ ප්‍රවෘත්ති තොරතුරු සැමවිටම පාහේ අත් වැරද්දකින් සිදුවන අතර බොහොමයක් අවස්ථාවන්හිදී ඒවා ආචාරධර්මාත්මක නොවන ගණයට අයත් නොවේ. මෙවැනි වරදක් සිදුවූ අවස්ථාවකදී වුවද ඔබට ඒ සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිය.

මුද්‍රිත මාධ්‍ය - පුවත්පත්

බොහොමයක් මාධ්‍යවේදීන් වාර්තාකිරීමේදී ඒවායේ නිවැරදිභාවය පිළිබඳව මැනවින් අවධානය යොමුකරති. නමුත් සමහර අවස්ථාවලදී වැරදි අන්දමින් උපුටා දැක්වීම සිදුකළ හැකිය. මෙවැනි වැරදි සිතාමතා සිදුකරන්නේ කළාතුරකිනි. ඔබගේ අවධානය වඩාත් යොමුවිය යුත්තේ නියම වචන භාවිතා කිරීමටත් වඩා ඔබගේ පණිවිඩයෙහි අර්ථය නිවැරදිව වාර්තාකරුවාට සංනිවේදනය වී ඇතිද යන්න පිළිබඳවය. මෙහිදී වාර්තාකරු සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි ආකාරයට තේරුම් ගෙන ඇති නම් ඒ බව වාර්තාකරුට දැන්වීමට කටයුතු කරන්න. (ඔහුට කරන උපකාරයක් ලෙසට)

ඔබ විසින් ලබාදුන් අදහස් සහ කරුණු බරපතල ලෙස වැරදි අන්දමින් ඉදිරිපත්කර තිබෙන බව ඔබට හැගියයි නම් එය නිවැරදිකර පළකරන ලෙස ඔබට අදාළ පුවත්පත් කතුවරයාගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

රූපවාහිනී සහ ගුවන්විදුලි සම්මුඛ සාකච්ඡා

රූපවාහිනියේ හෝ ගුවන් විදුලියේ සම්මුඛ සාකච්ඡා වලදී පොදුවේ සිදුවන වැරද්දක් නම් වාර්තාකරුගේ වැරදි හෝ නිවැරදි නොවන ප්‍රකාශයන් නිවැරදි කිරීමට පියවර නොගැනීමයි. මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබ ඒ පිළිබඳව කථා කරන්න. වාර්තාකරු ප්‍රශ්න වලදී වැරදි සහගත උපකල්පනයන්ට එළැඹේ නම් පළමුව එම වැරදි උපකල්පන නිවැරදි කර ප්‍රශ්නය නිවැරදි ලෙස සකසා පිළිතුරු ලබාදෙන්න.

උදාහරණ

වාර්තාකරුවා ඔබ නොදන්නා තොරතුරු සහ සංඛ්‍යාලේඛන ඉදිරිපත් කරන්නේ නම් ඔහු ඒවා නිවැරදි ලෙස වාර්තාකරන්නේ යැයි උපකල්පනය නොකරන්න. මෙම තොරතුරු ඔබ නොදන්නා බව පැහැදිලිව පවසන්න.

සම්මුඛ සාකච්ඡාව අවසානයේදී මීට අමතරව ලබාදිය හැකි තොරතුරු මාධ්‍යවේදියාට පසුව ලබාදීම සඳහා ඔහුව ඇමතිය හැකිදැයි අසන්න. හොඳ මාධ්‍යවේදීන් සියලුම තොරතුරු ලබාගැනීමට උත්සුකවේ.

‘කතෘට ලියුම්’

යම් ප්‍රකාශනයක පළවූ මානසික රෝග පිළිබඳ පුර්ව විනිශ්චිත වෘත්තාන්ත හෝ කරුණු සම්බන්ධව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හා වැරදි නිවැරදි කිරීමට පුවත්පත් වල සහ සඟරා වල කතෘ වෙත යොමු කෙරෙන “කතෘට ලියුම්” ඉතා ඵලදායී ක්‍රියාමාර්ගයකි. මෙහිදී පළ කිරීම සඳහා තෝරාගනු ලබන්නේ සීමිත ලියුම් සංඛ්‍යාවක් පමණක් නමුත් ඉතා සරල ක්‍රියාමාර්ගයක් වන “කතෘට ලියුම්” මගින් විශාල පාඨකයින් සංඛ්‍යාවකට පණිවිඩයක් ලබාදීමට හැකියි.

“කතෘට ලියුම්” ඉදිරිපත් කිරීමේදී බොහොමයක් ප්‍රකාශන සීමිත වචන සංඛ්‍යාවක් පමණක් අඩංගුවීම ඇතුළුව විශේෂිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරනු ලබයි. බොහොමයක් ප්‍රකාශන මෙහිදී වඩාත් කැමැත්තක් දක්වන්නේ වචන 200 ට අඩු ලියුම් වලටය. මෙමගින් අදහස් වන්නේ මෙම ලියුම් සාරාංශගතව කෙටියෙන් ඉදිරිපත් කළයුතු බවයි. මෙම ලියුම් පළවීමේ අවස්ථාව ඉහළ නැංවීම සඳහා ඒවා ප්‍රකාශනයේ මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුකූලවීම, වර්තමාන කරුණු සමග සම්බන්ධවීම හා ඔබව සම්බන්ධ කරගැනීමේ තොරතුරු වලින් සමන්විතවීම වැදගත්වේ.

කතෘට ලියුම් සැකසීමේදී වැදගත් කරුණු

- ආවේණික නොවන ලෙසට ලිපිය සකසන්න
- විශේෂිත උදාහරණ සපයන්න
- එක ලියුමක දක්විය යුත්තේ එක් ප්‍රධාන කරුණක් පමණි
- නිවැරදි, යථාවත්වූ තොරතුරු යොදාගන්න
- ඔබගේ අදහස් වලට විරුද්ධවන්නන් හට පෞද්ගලිකව පහරදීමෙන් වළකින්න
- සැමවිටම ඔබගේ නම සඳහන් කරන්න
- සම්බන්ධ කරගැනීමේ තොරතුරු සපයන්න (ජංගම දුරකතන අංකය තිබෙනම් සඳහන් කරන්න)

ආචාරධර්මයන්ට අනුකූල නොවන ලෙසට පිළියෙළ කරන ලද සියදිවිහානි කරගැනීම පිළිබඳ ප්‍රවෘත්තියක් සම්බන්ධයෙන් වන පහත දැක්වෙන උදාහරණය බලන්න. මෙය ඔබට සුදුසු අන්දමට සකස්කරගත හැකියි.

උදාහරණය - කතෘට ලියුම්

හිතවත්

මෙම ලිපියෙහි අරමුණ වන්නේ මෑතකදී සිය දිවිහානිකරගත් ළමයකු පිළිබඳව ඔබ විසින් පළකරන ලද වාර්තාව සම්බන්ධයෙන් අපගේ කණස්සල්ල පළකිරීමයි.

මෙම සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් ඔබ විසින් පළකරන ලද වාර්තාව වගකීම් විරහිත එකක් මෙන්ම අචාරධර්මයන්ට අනිශ්චිත පටහැනිවූ එකක් වන අතර මෙය අපගේ රටේ මානසික රෝග වැළඳුණු ජනතාවට අනතුරුදායක තත්ත්වයක් ඇතිකිරීමටත් හේතුවිය හැකියි. මෙහිදී විපතට පත්වූ තැනැත්තාගේ නම සහ ජීවත්වූ ප්‍රදේශය ඇතුළුව පෞද්ගලික තොරතුරු ලබාදීම මගින් ඔබ විසින් කම්පාවට පත්වූ ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ද තවදුරටත් අපහසුතාවයට පත්කර ඇත.

ඔබගේ වාර්තාව මගින් මෙම ළමයා සියදිවි හානිකරගත් ආකාරය පිළිබඳව තොරතුරු සපයා ඇත. මෙමගින් මෙවැනි තත්ත්වයකට පත්වී සිටින අනිත් අයටත් මේ ආකාරයටම හැසිරීමට උනන්දු කරන බව පර්යේෂණ මගින් පෙනීගොස් ඇත.

මෙහිදී ඔබ විසින් භාවිතා කර ඇති ඡායාරූප මගින් එම පවුලේ සාමාජිකයින් තවදුරටත් වේදනාවට පත්කරයි.

මිලග වතාවේ ඔබගේ ආයතනය සියදිවිහානි කරගැනීම පිළිබඳ ප්‍රවෘත්ති පළ කිරීමේදී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.

- මෙයට හේතුවූ කරුණු පිළිබඳව විනිශ්චය කිරීමෙන් වළකින්න. සියදිවිහානිකරගැනීම අතිශයින් සංකීර්ණ තත්ත්වයකි.
- පෞද්ගලික ප්‍රශ්න විසඳීම සම්බන්ධයෙන් පිළිගත් විසඳුමක් ලෙසට සියදිවිහානි කර ගැනීම ඉදිරිපත් කිරීමෙන් වළකින්න
- සියදිවි හානිකරගත් ක්‍රමය හෙළිකිරීමෙන් වළකින්න. මෙගින් අන් අයත් එය අනුගමනය කළ හැකියි
- මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ප්‍රවීණයන්ගෙන් අදහස් ලබාගන්න
- පෞද්ගලික සියදිවි නසාගැනීම් වලට වඩා ඒවායේ උපනතීන් පිළිබඳව වාර්තා කිරීමට සැලකිල්ලට ගන්න
- ඔබගේ ප්‍රවෘත්තියෙන් බලපෑමට ලක්විය හැකි අයට උදව් කිරීම හා සහයෝගය දැක්වීම ප්‍රවර්ධනය කරන්න.

ජාතිය, ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය සහ HIV /AIDS ඇතුළුව කරුණු කාරණා හා සිද්ධීන් පිළිබඳව අප අවබෝධ කරගන්නා සහ සාකච්ඡා කරන ආකාරය වෙනස් කිරීමට සියලුම ආකාරයේ මාධ්‍යය උපකාරී වේ. 1990 ගණන් වලදී ශ්‍රී ලංකාවේ ලාදුරු රෝගය පිළිබඳව පැවැති මිත්‍යා සහ දුර්මත බිඳදැමීමට මාධ්‍යය මහත් දායකත්වයක් සපයන ලදී. සියදිවිහානිකරගැනීම වැනි මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු සම්බන්ධයෙන් වෙනසක් ඇතිකිරීමට ක්‍රියාකිරීමට ශ්‍රී ලංකාවේ මාධ්‍යය එවැනිම නායකත්වයක් ගැනීමට දැන් කාලය එළැඹී ඇතැයි අප විශ්වාස කරමු.

ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වාර්තාකරණය පිළිබඳව මාධ්‍යවේදීන් හා කතෘවරුන්ට තවදුරටත් මාර්ගෝපදේශ සැපයීමට හා මෙම ක්ෂේත්‍රයේ පර්යේෂණ සඳහා වූ අත්පොතක් මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තීයකරුවන්, මාධ්‍යවේදීන් සහ මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලු පවතින පුද්ගලයින්ගේ සහයෝගය ඇතිව මෑතකදී ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදී.

මෙම පොතේ පිටපත් ඔබ වෙත එවීමටත් අවස්ථාවක් ලබාදෙන්නේ නම් ඔබගේ වාර්තාකරුවන් සමග සාකච්ඡා කිරීමටත් අපි කැමැත්තෙන් සිටිමු. ඒ සඳහා කරුණාකර අප අමතන්න. ඔබගේ වටිනා කාලය අපි ඉතා අගයකර සිටිමු.

මෙයට හිතවත්

.....

වාර්තාකරු ඔබ හඳුනාගන්නේ නම් ඔබම ඔහු අමතන්න

මාධ්‍යවේදීන් සහ ප්‍රවෘත්ති කතෘවරුන් සමග සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම අතිශයින් වැදගත්වේ. ශක්තිමත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම මගින් ඔවුන් ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට සවන්දීමේ ඉඩප්‍රස්ථාවන් වඩාත් ඉහළ නංවයි.

ශ්‍රී ලංකා පුවත්පත් පැමිණිලි කොමිසම අමතන්න (මූලික මාධ්‍ය සහ අන්තර්ජාලයේ පළවන ලිපි සඳහා පමණි)

ස්වාධීන ආයතනයක් වන ශ්‍රී ලංකා පුවත්පත් පැමිණිලි කොමිසම පුවත්පත් වල අඩංගු කරුණු පිළිබඳව මහජනතාවගේ පැමිණිලි භාරගැනීම සහ ඒ සම්බන්ධ අර්බුද සංහිදියාව, සමතකරණය හෝ බලය යෙදීම මගින් විසඳීමට පියවර ගනු ලබයි. මෙම සේවාව නොමිලයේ ලබාදෙන අතර පැමිණිල්ලක් ලැබී දින 30 ක් ඇතුළත ඒ සම්බන්ධයෙන් විසඳුම් ලබාදීමට ශ්‍රී ලංකා පුවත්පත් පැමිණිලි කොමිසම උත්සාහ දරයි.

ශ්‍රී ලංකා පුවත්පත් පැමිණිලි කොමිසම කටයුතු කරන්නේ ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සහ වෙබ් අඩවිවල පළවන ලිපි සම්බන්ධයෙන් පමණි. පැමිණිලි ඉදිරිපත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ඇතුළුව වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා <http://www.pccsl.lk> බලන්න.

ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය විද්‍යායතනයේ මාධ්‍ය අංශය අමතන්න

සෘණාත්මක බලපෑමට ලක්වූ පුද්ගලයින්ගෙන් සෘජුවම විරෝධතා ඉදිරිපත් වන විටදී එමගින් වැඩිම බලපෑමක් ඇතිකරන බව පර්යේෂණ මගින් පෙනීගොස් ඇත. නමුත් සෑමවිටම මේ අන්දමින් පෞද්ගලිකව පැමිණිලි ඉදිරිපත් කිරීමට අපහසු විය හැකියි.

මෙවැනි සිද්ධීන්ට මුහුණු පෑ අයට උපකාර කිරීම සඳහා ඔබ වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය විද්‍යායතනයේ මාධ්‍ය අංශය කටයුතු කරනු ඇත.

අදාළ මාධ්‍ය වාර්තාව ඔබට අහිතකර ලෙස බලපෑ ඇතැම් අයට පිළිබඳව සියලුම තොරතුරු සමග එහි පිටපතක් සහිතව ඔබේ විරෝධතාවය nimhmediaunit@yahoo.com ලිපිනයට එවන්න. එවිට මාධ්‍ය අංශය ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනයේ අත්සනින් යුතුව අදාළ මාධ්‍ය ආයතනයෙන් මේ සම්බන්ධයෙන් හැකි ඉක්මනින් විමසීමට කටයුතු කරනු ඇත.

විවේචනය කිරීම පමණක් නොකරන්න

ප්‍රාදේශීය ප්‍රවෘත්ති මාධ්‍යය සමග සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට හොඳම ක්‍රමය වන්නේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ධනාත්මක ලිපි පළකරන ලද අවස්ථාවන්හිදී හෝ ගුවන් විදුලියෙන් වැඩසටහන් ප්‍රචාරය කළ විට ඔවුන්ට ස්තූති කිරීමයි.

ඔවුන්ගේ යහපත් වැඩ හඳුනාගැනීම හා අගය කිරීම මගින් මෙම මාධ්‍ය ආයතන ඔබ පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කළ අවස්ථාවන්හිදී වඩාත් හොඳින් ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමුකිරීමට අවස්ථාව ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

ඔබට ඕනෑම අවස්ථාවක එසැනින්ම online තොරතුරු හා සහය ලබාගැනීම සඳහා ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය විද්‍යායතනයේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න

කතෘට ලියුම් නිදසුනද ඇතුළත්ව මෙම පත්‍රිකාවේ සඳහන් තොරතුරු ජාතික මානසික සෞඛ්‍යය විද්‍යායතනයේ වෙබ් අඩවියේ මාධ්‍ය කොටසේ <http://www.nimh.lk> සඳහන්වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් වාර්තා කරන ස්වභාවය පිළිබඳව ඔබට තවදුරටත් තොරතුරු හා උදාහරණ ලබාගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව පලවූ පුවත්, ලිපි ආදිය පිළිබඳව මෙම වෙබ් පිටුවේ අඩංගුවී ඇත.