layout: sidebar.pug

title: "ස්වයං සහ ප්‍රජා සත්කාර"

author: Peter Steudtner, Flo Pagano

language: en

සාරාංශය: "ඔන්ලයින් හිරිහැර කිරීම්, තර්ජන සහ වෙනත් ආකාරයේ ඩිජිටල් ප්‍රහාර මගින් අතිමහත් හැඟීම් සහ ඉතා සියුම් චිත්තවේගීය තත්වයන් ඇති කළ හැකිය: ඔබට වරදකාරිත්වය, ලැජ්ජාව, කනස්සල්ල, කෝපය, ව්‍යාකූලත්වය, අසරණභාවය හෝ ඔබේ මානසික හෝ ශාරීරික යහපැවැත්ම ගැන බියක් දැනිය හැකිය. ."date: 2023-04

permalink: /en/self-care/

parent: Home

sidebar: >

<h3> අධික හැඟීම්වලින් ඔබ සහ ඔබේ කණ්ඩායම ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩිදුර කියවන්න:</:</h3>

ul>

<li><a href="https://www.newtactics.org/conversation/self-care-activists-sustaining-your-most-valuable-resource">Self-Care for Activists: Sustaining Your Most Valuable Resource</a></li>

<li><a href="https://www.amnesty.org.au/activism-self-care/">Caring for yourself so you can keep defending human rights</a></li>

<li><a href="https://www.frontlinedefenders.org/en/resources-wellbeing-stress-management">Resources for Well-being & Stress Management</a></li>

<li><a href="https://iheartmob.org/resources/self\_care">Self-Care for People Experiencing Harassment</a></li>

<li><a href="https://cyber-women.com/en/self-care/">Cyberwomen self-care training module</a></li>

<li><a href="https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/self-care/">Wellness and Community</a></li>

<li><a href="https://www.patreon.com/posts/12240673">Twenty ways to help someone who's being bullied online</a></li>

<li><a href="https://www.hrresilience.org/">Human Rights Resilience Project</a></li>

<li><a href="https://learn.totem-project.org/courses/course-

v1:IWPR+IWPR\_AH\_EN+001/about"> Totem-Project Online Learning Course: ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වීම (requires registration)</a></li>

<li><a href="https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWPR+IWPR\_PAP\_EN+001/about">Totem-Project Online Learning Course: මනෝවිද්යාත්මක ප්රථමාධාර (requires registration)</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-2-individual-responses-to-threat.html">Individual Responses to Threat</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-4-කණ්ඩායම සහ සම වයසේ මිතුරන්-ප්‍රතිචාර-තර්ජන.html">Team and Peer Responses to Threat</a></li>

<li><a href="https://holistic-security.org/chapters/prepare/1-5-කණ්ඩායම්-සහ-සංවිධානය තුළ-තර්ජන-ගැන සන්නිවේදනය කිරීමs.html">Communicating ain Teams and Organisations</a></li>

</ul>

# අධික වෙහෙසක් දැනෙනවාද?

ඔන්ලයින් හිරිහැර, තර්ජන සහ වෙනත් ආකාරයේ ඩිජිටල් ප්‍රහාර ඔබට හෝ ඔබේ කණ්ඩායමට අතිමහත් හැඟීම් සහ ඉතා සියුම් චිත්තවේගීය තත්වයන් ඇති කළ හැකිය: ඔබට වරදකාරි හැඟීම, ලැජ්ජාව, කනස්සල්ල, කෝපය, ව්‍යාකූලත්වය, අසරණභාවය හෝ ඔබේ මානසික හෝ ශාරීරික යහපැවැත්ම ගැන බිය විය හැකිය. - වීම. මෙම හැඟීම් කණ්ඩායමක් තුළ බෙහෙවින් වෙනස් විය හැකිය.

ඔබේ අවදානම් තත්ත්වය සහ ඔබේ පුද්ගලික තොරතුරු ඔබට අදහස් කරන දේ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන බැවින්, දැනීමට "නිවැරදි" මාර්ගයක් නොමැත. ඕනෑම චිත්තවේගයක් යුක්ති සහගත වන අතර, ඔබේ ප්‍රතික්‍රියාව නිවැරදිද නැද්ද යන්න ගැන ඔබ කරදර නොවිය යුතුය.

ඔබ මතක තබා ගත යුතු පළමු දෙය නම්, තමාට හෝ කණ්ඩායමක් සමඟ සිටින වෙනත් කෙනෙකුට දොස් පැවරීම හදිසි අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උපකාරී නොවන බවයි. තාක්ෂණික සහ චිත්තවේගීය දෘෂ්ටිකෝණයකින් හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබට හෝ ඔබේ කණ්ඩායමට සහාය විය හැකි විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු වෙත ළඟා වීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය.

ඔන්ලයින් ප්‍රහාරයක් අවම කිරීම සඳහා, ඔබට සිදු වූ දේ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට අවශ්‍ය වනු ඇත, නමුත් ඔබට එය තනිවම කිරීමට අවශ්‍ය නැත - ඔබට විශ්වාස කරන පුද්ගලයෙකු සිටී නම්, ඔබට උපදෙස් අනුගමනය කරමින් ඔබට සහාය දෙන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැක. මෙම වෙබ් අඩවිය, හෝ ඔබ වෙනුවෙන් තොරතුරු රැස් කිරීමට ඔවුන්ට ඔබේ උපාංග හෝ ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශය ලබා දෙන්න. නැතහොත් මෙම ක්‍රියාවලිය තුළ ඔබට චිත්තවේගීය හෝ තාක්ෂණික සහාය ලබා ගත හැකිය.

ඔබට හෝ ඔබේ කණ්ඩායමට ඩිජිටල් හදිසි අවස්ථාවක් සමඟ කටයුතු කිරීම සඳහා චිත්තවේගීය සහය අවශ්‍ය නම් (හෝ පසු විපරමක් ලෙස), [කණ්ඩායම් ප්‍රජාවේ ප්‍රජා මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන](https://www.communityhealth.team/) මනෝ සමාජීය සේවා සපයයි උග්‍ර අවස්ථා සඳහා විවිධ ආකෘති සහ දිගු කාලීනව සහ විවිධ භාෂා සහ සන්දර්භවල සහාය සැපයිය හැකිය.