ගෞරවනීය සබඳතා

ගෞරවය ගොඩනැඟීම සහ සමානාත්මතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම. අපගේ ප්‍රජාව ශක්තිමත් කිරීම

ගෞරවනීය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා පවුල්, සේවා ස්ථාන, මිත්‍රත්වයන් සහ පුළුල් ප්‍රජාව තුළ ආරක්ෂාව, ඇතුළත් කිරීම සහ අයත් වීමේ හැඟීමක් ප්‍රවර්ධනය කරයි. ගෞරවනීය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා පවුල්, සේවා ස්ථාන, මිත්‍රත්වයන් සහ පුළුල් ප්‍රජාව තුළ ආරක්ෂාව, ඇතුළත් කිරීම සහ අයත් වීමේ හැඟීමක් ප්‍රවර්ධනය කරයි. ආක්‍රමණශීලීත්වයට හෝ අපයෝජනයට බිය නොවී අපගේ අව්‍යාජ ආත්මය වීමට හැකි වූ විට අප සැමට ආරක්ෂිත බවක් දැනිය හැකිය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ගෞරවනීය සම්බන්ධතාවයක ලක්ෂණ මොනවාද?

- විවෘත, අවංක සන්නිවේදනය, එහිදී දෙදෙනාම සවන් දෙන අතර ඔවුන්ට සවන් දීමට අවස්ථාව ලැබේ අවස්ථාව ලැබේ
- අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය, විශ්වසනීයත්වය සහ පුද්ගලයන්ට එකිනෙකා මත යැපීමට හැකි බවට හැඟීමක්
- විවිධ ප්‍රවේශයන්, අදහස්, ශක්තීන් සහ ඉදිරිදර්ශන පිළිගැනීම
- එක් එක් පුද්ගලයාගේ වටිනාකම්, දෘෂ්ටිකෝණ සහ සීමාවන් කෙරෙහි අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ විශ්වාසය
- සමානාත්මතාවය සහ බෙදාගත් තීරණ ගැනීම, එහිදී දෙදෙනාටම තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ බියකින් තොරව තම අදහස් විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීමට ආරක්ෂිත බවක් දැනේ.
- එකිනෙකාට අනුකම්පාවෙන් සහ අනුකම්පාවෙන් සහයෝගය දැක්වීම, එහිදී සෑම පුද්ගලයෙකුටම තම සිහින හා රුචිකත්වයන් සාක්ෂාත් කරගත හැකිය.







සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ගෞරවනීය සබඳතා වැදගත් වන්නේ ඇයි?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතා ආරක්ෂාව, විශ්වාසය සහ අයත් වීම පිළිබඳ හැඟීමක් ලබා දීමෙන් චිත්තවේගීය යහපැවැත්මට සහාය වේ. ඒවා ආතතිය, විසන්ධි වීමේ සහ තනිකමේ හැඟීම් අඩු කරන අතර පුද්ගලයන්ට වඩාත් වටිනා සහ තේරුම් ගත් බවක් දැනීමට උපකාරී වේ. පවුල් සහ ප්‍රජාවන් තුළ, ගෞරවනීය ගැටළු විසඳීම සහ සන්නිවේදනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම මගින් ඔවුන් තරුණ ජනතාවගේ පුද්ගලික වර්ධනය දිරිමත් කරයි

ගෞරවනීය සබඳතා ද;

- ධනාත්මක මානසික සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්මට සහාය වීම
- පවුල් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය මත පදනම් වූ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ අවදානම් අඩු කිරීම
- ශක්තිමත්, ආරක්ෂිත සහ වඩාත් සම්බන්ධිත ප්‍රජාවන් ප්‍රවර්ධනය කරන්න
- බාල දරුවන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් සඳහා ධනාත්මක භූමිකා නිරූපණ කටයුතු දිරිමත් කරන්න
- පවුල්වලට ආතතිය, වෙනස්කම් සහ අනෙකුත් ජීවිත අභියෝගවලට වඩා හොඳින් මුහුණ දීමට හැකි වන පරිදි ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ශක්තිමත් කිරීම

ගෞරවනීය සබඳතාවල සිටින පුද්ගලයින්;

- ආදරය, ආරක්ෂාව, අගය කිරීම සහ සවන් දීම දැනෙන්න
- වැදගත් තීරණ වලට දායක විය හැකි බව හැඟේ
- මතභේද සන්සුන්ව, ගෞරවනීය ආකාරයකින් සාකච්ඡා කිරීමට හැකියාව ඇත
- ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික සීමාවන්ට ගරු කරන බව දැනෙන්න
- සමානාත්මතාවය සහ වැදගත්කම පිළිබඳ හැඟීමක් දැනෙන්න

ඉතින් අපි හැමෝටම සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ගෞරවනීය සබඳතා ප්‍රවර්ධනය කළ හැක්කේ කෙසේද?



විනිශ්චයකින් තොරව විවෘතව සවන් දීමෙන්, කතා කිරීමෙන් සහ අගෞරවනීය හැසිරීම් ගැන කතා කිරීමෙන්, මිතුරන් සහ පවුලේ සාමාජිකයන් අරගල කරන්නේ නම් ඉක්මනින් උපකාර ලබා ගැනීමට සහාය වීමෙන් සහ අපගේ ප්‍රජාව තුළ විවිධත්වය සහ ඇතුළත් කිරීම සැමරීමෙන් සියලු දෙනා එක්ව වැඩ කරමු.

If you are in an unhealthy relationship and require support reach out and call 1300 364 277 or email
ඊමේල් ලිපිනය. www.cityofcasey.vic.gov.au

ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වීම

ඔබට කවදා හෝ ඇති කර ගත හැකි වැදගත්ම සම්බන්ධතාවය ඔබ සමඟයි. ස්වයං රැකවරණය යනු ඔබේ මානසික, චිත්තවේගීය සහ ශාරීරික යහපැවැත්ම නිතිපතා පරීක්ෂා කිරීමයි. හොඳ පෝෂණය, ගුණාත්මක නින්ද සහ මෘදු ව්‍යායාම ඇතුළු ස්වයං රැකවරණයට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න. ඔබට අභ්‍යන්තරව දැනෙන ආකාරය අන් අය සමඟ ඔබේ අන්තර්ක්‍රියා සහ සබඳතාවලට බලපායි, එබැවින් ස්වයං දැනුවත්භාවය ප්‍රධාන වේ.

ස්වයං රැකවරණය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා අදහස්:

- සුරතල් සතුන් හෝ සතුන් සමඟ කාලය ගත කිරීම.
- නව විනෝදාංශයක් හෝ විනෝදාස්වාද ක්‍රියාකාරකමක් උත්සාහ කරන්න
- ව්‍යායාම සහ ඔබේ ශරීරයට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක්
- ආහාර පිසීම හෝ වෙනත් නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.
- ඔබේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට දිනපොතක් ආරම්භ කිරීම
- ඩිජිටල් ඩිටොක්ස් එකක් ගන්න හෝ තිර කාල සීමාවන් සකසන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා පහත සබැඳි ක්ලික් කරන්න;

https://www.relationshipsnsw.org.au/blog/respectful-relationships/

https://www.relationshipswa.org.au/Tip-sheets/The-Road-to-Respectful-Relationships

https://www.verywellmind.com/all-about-healthy-relationship-4774802

https://1800respect.org.au/