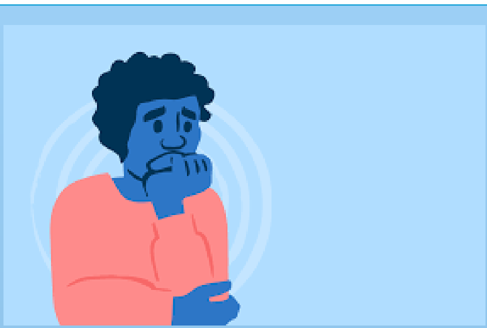
කාංසාව ගැන ඔබ දැනුවත්ද?



කාංසාව යනු අනතුරක්, කරදරයක්, තර්ජනයක් හෝ අමිහිරි දෙයක් සිදුවන්නට ඇතැයි සිතන විට ඇතිවන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ප්‍රතික්‍රියාවකි. අපි කනස්සල්ලට පත් වූ විට, **අපට චිත්තවේගීය හා ශාරීරික ප්‍රතික්‍රියා ඇත**. නිදසුනක් වශයෙන්, අපට නොසන්සුන් බවක්, බියක් සහ තැතිගැන්මක් ඇති විය හැක. ශාරීරිකව, අපගේ හුස්ම ගැනීම සහ හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වන අතර, අපට දහඩිය දැමීම හෝ ආතතිය ඇති විය හැක.

කාංසාව යනු ගැටලුවක් හෝ මානසික රෝගයක් වන්නේ එය පැහැදිලි තර්ජනයක් හෝ අනතුරක් නොමැතිව සිදු වන විට පමණි. කනස්සල්ලට ඔබේ ප්‍රතිචාරය එදිනෙදා ජීවිතයට මුහුණ දීමෙන් ඔබව වළක්වන්නේ නම් එයද ගැටලුවක් විය හැකිය.

කිසිදු හේතුවක් නොමැතිව කාංසාවේ කායික රෝග ලක්ෂණ මතු වූ විට පුද්ගලයෙකුට, 'සන්ත්‍රාසමය තත්ත්වයක්' ඇති විය හැක. මෙම රෝග ලක්ෂණ අතිශයින් දරුණු වන අතර හෘද ස්පන්දනය, හුස්ම හිරවීම, කරකැවිල්ල හෝ, හිරිවැටීම වැනි හැඟීම් ඇතුළත් විය හැකිය. මෙසේ සිදු වූ විට, පුද්ගලයෙකුට හෘදයාබාධයක් වැළදීමට හෝ මිය යාමට පවා ආසන්න බව සිතීමට ඉඩ ඇත.

බොහෝ අය ඇතැම් දුෂ්කර අවස්ථාවලදී නොසන්සුන් තත්ත්වයට පත් වෙති. උදාහරණයක් ලෙස, සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට මුහුණදීම, විභාගයකට පෙනී සිටීම, හෝ සැත්කමකට භාජනය වීම වැනි අවස්ථාවන් දැක්විය හැක. කෙසේ වුව ද මෙම හැඟීම දිගු කලක් පවතින විටදි නොහොත් ඉතා තීව්‍ර වන විට දී කාංසා ආබාධ ලෙස හැඳින්වේ.

කාංසාවට පොදු හේතු

කාංසාවට තනි හේතුවක් නැත. ඒ වෙනුවට, එය සාධකවල එකතුවක ප්‍රතිඵලය වේ.

1. **ජානමය හේතු:** කාංසාව හෝ වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය ආබාධ පිළිබඳ පවුල් ඉතිහාසයක් ඔබේ කාංසාව වර්ධනය වීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

2. **පාරිසරික හේතු**

3. **මොළයේ රසායන වෙනස්වීම :** සෙරොටොනින් සහ ඩොපමයින් වැනි ස්නායු සම්ප්‍රේෂකවල අසමතුලිතතාවය කාංසා ආබාධවලට දායක විය හැක.

4. **පෞරුෂත්වය:** පරිපූර්ණත්වය හෝ පාලනය සඳහා ඉහළ අවශ්‍යතාවයක් වැනි ඇතැම් පෞරුෂ ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයන්, කාංසාවට වැඩි ප්‍රවනතාවක් තිබිය හැක.

5. **වෛද්‍ය තත්ත්වයන්:** හෘද රෝග, නිදන්ගත වේදනා හෝ තයිරොයිඩ් ගැටළු වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු ද කාංසාවට හේතු විය හැක.

කාංසාවේ රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම

කාංසාව එක් එක් පුද්ගලයා සඳහා වෙනස් ලෙස ප්‍රකාශ වේ

නමුත් පොදු රෝග ලක්ෂණ වලට ඇතුළත් වන්නේ:

1. චිත්තවේගීය රෝග ලක්ෂණ:

- නිරන්තර කනස්සල්ල හෝ බිය

- නුරුස්නා බව

- අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතාව

- අධික ලෙස හෝ පාලනයෙන් තොර බවක් දැනේ

2. ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ:

- වේගවත් හද ගැස්ම

- නොගැඹුරු හුස්ම ගැනීම හෝ අධි වාතාශ්‍රය

- දහඩිය දැමීම

- තෙහෙට්ටුව හෝ මාංශ පේශි ආතතිය

- ඔක්කාරය හෝ ආමාශ ආන්තරයික ගැටළු

3. චර්යා රෝග ලක්ෂණ:

- සමාජ තත්ත්වයන් මග හැරීම

- බලහත්කාර හැසිරීම් (උදා: පරීක්ෂා කිරීම හෝ සහතික කිරීම සෙවීම)

- නිදාගැනීමේ අපහසුතාව හෝ නින්ද නොයාම

මෙම රෝග ලක්ෂණ කල්තියා හඳුනා ගැනීමෙන් කාලෝචිත ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට සහ කාංසාව නරක අතට හැරීම වළක්වා ගත හැකිය.

කාංසාව සමඟ කටයුතු කිරීම සඳහා උපදෙස්

ඔබ කාංසාව අත්විඳින විට කළ යුතු පළමු දෙය නම්, සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගැනීම සහ සමහර විට කනස්සල්ලට පත්වීම සාමාන්‍ය දෙයක් බව දැන ගැනීමයි. කනස්සල්ලෙන් සිදුවන්නේ කාංසාව වැඩි කිරීම පමණි. එමෙන්ම ඔබට :

- ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුට ඔබට හැඟෙන ආකාරය දැන ගැනීමට සහ මෙම හැඟීම් සඳහා දායක විය හැකි දේ සොයා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමට ඉඩ දෙන්න - තර්ජනය හෝ ඔබව කනස්සල්ලට පත් කරන දේවල් මොනවාද? ඒවා කුඩා හෝ මෝඩ ලෙස පෙනුනත් ඒවා සියල්ලම නම් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

• ඔබේ මනස සහ ශරීරය ලිහිල් කිරීමට උපකාර වන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් කිරීමට උත්සාහ කරන්න. මෘදු ව්‍යායාම සුදුසුය. නොඑසේනම් ඔබ ප්‍රිය කරන වෙනත් දෙයක් කරන්න. ඔබේ ප්‍රියතම සංගීතය අනුව ශබ්ද නඟා ගායනා කිරීම සැබවින්ම හොඳ ක්‍රියාකාරකමකි

- ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම ඉගෙන ගන්න
- ඔබව කනස්සල්ලට පත් කරන හෝ ආතතියට පත් කරන දේවල් කිරීමෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වැළකී නොසිටින්න, නමුත් ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකුගෙන් මේ සඳහා සහාය ලබා ගන්න. ඔබ පළමු ඉලක්ක සපුරා ගත් පසු කුඩා ඉලක්ක තබාගෙන වඩාත් දුෂ්කර දේ ගොඩනගා ගන්න.
- ඔබ අර්ධ වශයෙන් සාර්ථක වුවද, කනස්සල්ලෙන් මිදීමට ඔබ ගන්නා උත්සාහයන් හඳුනා ගැනීමට මතක තබා ගන්න. බියට මුහුණ දීම දුෂ්කර ය.
- තවත් බොහෝ අය සමහර විට කනස්සල්ලට පත්වන බවත්, විවිධ හැඟීම්වලට මුහුණ දීම සාමාන්‍ය දෙයක් බවත් ඔබට මතක් කර ගන්න.

කාංසාව සඳහා ඵලදායී ප්‍රතිකාර

රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීම සහ අඩු කිරීම සඳහා ප්‍රවේශයන් කිහිපයක් තිබේ, චිකිත්සක මැදිහත්වීම්වල සිට ස්වයං රැකවරණ ශිල්පීය ක්‍රම දක්වා.

1. ප්‍රජානන චර්යා ප්‍රතිකාරය (CBT):

කාංසාව සඳහා වඩාත් ඵලදායී **ප්‍රතිකාරයක්** වන CBT, කාංසාව අවුස්සන විකෘති චින්තන රටාවන්ට අභියෝග කිරීමට සහ වෙනස් කිරීමට පුද්ගලයන්ට උපකාර කරයි. නිෂේධාත්මක චින්තනය යථාර්ථවාදී, නිර්මාණාත්මක සිතුවිලි සමඟ ආදේශ කිරීමට ඉගෙන ගැනීමෙන්, කාංසාව අඩු කර ගත හැකිය.

2. නිරාවරණ ප්‍රතිකාරය:

පාලනය කළ, ආරක්ෂිත පරිසරයක් තුළ මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ බියට මුහුණ දීමට උපකාර වන චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. ක්‍රමානුකූලව නිරාවරණය වීමෙන්

කාංසාව අවුලුවාලීම අඩු කිරීමට උපකාරී වන අතර එය කාලයත් සමඟ කාංසාව අඩුවීමට හේතු වේ.

3. **ඖෂධ :**

සමහර අවස්ථාවලදී, කාංසා රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීමට ඖෂධ නියම කරනු ලැබේ. කාංසාව මර්ධන ඖෂධ සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් විසින් නිර්දේශ කළ හැක. මෙම ඖෂධ වෛද්‍යවරයෙකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ ගත යුතුය.

4. **සිහිය සහ ලිහිල් කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම:**

භාවනාව, ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම සහ ප්‍රගතිශීලී මාංශ පේශි ලිහිල් කිරීම වැනි පුරුදු මගින් මනස සන්සුන් කිරීමට සහ කාංසාවේ භෞතික රෝග ලක්ෂණ අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. නිතිපතා සිහිය පුහුණු කිරීම වර්තමාන මොහොත කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට දිරිගන්වයි, කාංසාව ඇති කරන පුරුදු හා කනස්සල්ල අඩු කරයි.

5. **ජීවන රටාවේ වෙනස්කම්:**

සමහර විට, දෛනික පුරුදු වල කුඩා ගැලපීම් කාංසාව කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම, සමබර ආහාර වේලක් සහ ප්‍රමාණවත් නින්දක් මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වේ. කැෆේන් සහ මත්පැන් පානය අඩු කිරීම රෝග ලක්ෂණ සමනය කිරීමට ද උපකාරී වේ.

6. **සහාය පද්ධති:**

උපදේශකයෙකු සමඟ කතා කිරීම, උපකාරක කණ්ඩායමකට සම්බන්ධ වීම හෝ විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු සමඟ විශ්වාසය තැබීම මානසික සහනයක් ලබා දිය හැකිය. සමහර විට, ඔබේ අරගලයේ ඔබ තනි වී නැති බව දැන ගැනීමෙන් හුදකලා වීමේ සහ ආතතියේ හැඟීම් අඩු කර ගත හැකිය.

උදව් සෙවිය යුත්තේ කවදාද?

- කාංසාව දෛනික ජීවිතයට බාධා කිරීමට පටන් ගනී නම් - ඔබේ රැකියාවට, සබඳතාවලට හෝ සමස්ත යහපැවැත්මට බලපායි නම් - වෘත්තීය උපකාර පැතීමට කාලය විය හැකිය.

- උපකාර පැතීම ශක්තියක් මිස දුර්වලකමක් නොවන බව හඳුනා ගැනීම වැදගත් වන අතර එය නිරෝගී මානසික තත්ත්වයක් කරා හැරවුම් ලක්ෂයක් විය හැකිය

- කාංසාව ජීවිතයේ ස්වභාවික කොටසක් වන අතර, එය ඔබගේ එදිනෙදා පැවැත්ම පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ.

- මතක තබා ගන්න, ඔබ තනිවම නොවේ, කාංසාව අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා පළමු පියවර ගැනීම ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම නැවත ලබා ගැනීම සඳහා බලවත් පියවරකි

කාංසා ආබාධ – Anxiety Disorders

කාංසා ආබාධ යනු සාධාරණ හේතූන් නොමැතිව නිරන්තර බිය සහ කනස්සල්ල ඇති කරන මානසික රෝග සමූහයකි. භීතිය සහ නොසන්සුන්කම වැනි හැඟීම් ඇතිවීම හා පැවැතීම එහි ලක්ෂණ වේ.

කාංසා ආබාධ වර්ග

සාමාන්‍ය කාංසා ආබාධය / Generalized Anxiety Disorder (GAD):

මෙය උත්තේජනය වීමට සුළු හෝ කිසිවක් නොමැති විට පවා නිදන්ගත කාංසා, අතිශයෝක්ති කනස්සල්ල සහ ආතතිය ඇතිවීම මගින් සංලක්ෂිත වේ.

1. භීතිකා ආබාධය/Panic Disorder:

මෙම තත්ත්වය ඇති පුද්ගලයින්ට කිසිදු අනතුරු ඇඟවීමකින් තොරව හදිසියේ සහ නැවත නැවතත් පහර දෙතැයි යන භීතියේ හැඟීම් ඇත. භීතිකා ආබාධයේ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වන්නේ දහඩිය දැමීම, පපුවේ වේදනාව, අධික හෘද ස්පන්දනය (අසාමාන්‍ය ලෙස ශක්තිමත් හෝ අක්‍රමවත් හෘද ස්පන්දන) සහ හුස්ම හිරවීම වැනි හැඟීමක්, හෘදයාබාධයක් හෝ “පිස්සු වැටීමක්” වැනි හැඟීමක් ඇති වීමයි.

සමාජ කාංසා ආබාධය/Social Anxiety Disorder:

සමාජ භීතිකාව ලෙසද හැඳින්වේ, සමාජ කාංසා ආබාධය එදිනෙදා සමාජ තත්ත්වයන් පිළිබඳ අධික කනස්සල්ල සහ ස්වයං දැනුවත්භාවය (Self-Consciousness) ඇතුළත් වේ. කනස්සල්ල බොහෝ විට කේන්ද්‍රගත වන්නේ අන් අය විසින් විනිශ්චය කරනු ලැබීමට හෝ ලැජ්ජාවට හෝ සමච්චලයට තුඩු දිය හැකි ආකාරයෙන් හැසිරීමට ඇති බිය මත ය.

2. විශේෂිත භීතිකා/Specific Phobias:

විශේෂිත භීතිකාවක් යනු සර්පයන්, උස හෝ පියාසර කිරීම වැනි නිශ්චිත වස්තුවකට හෝ තත්ත්වයකට ඇති දැඩි බියකි. භීතියේ මට්ටම සාමාන්‍යයෙන් තත්ත්වයට නුසුදුසු වන අතර පුද්ගලයාට පොදු, එදිනෙදා තත්ත්වයන් මග හැරීමට එය හේතු විය හැක.

ග්‍රස්ථීය අනිවාර්යතා අක්‍රමතාව (උමතු-සම්පීඩන ආබාධ)/Obsessive-Compulsive Disorder (OCD):

OCD සහිත පුද්ගලයන් යම් යම් චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර හෝ චර්යාවන් සිදු කිරීමට හේතු වන නිරන්තර සිතුවිලි හෝ බිය නිසා පීඩා විඳිති. (උදාහරණ විෂබීජයන්ට ඇති බිය නිසා විකෘති ලෙස දිගින් දිගටම අත සේදීම).

3. අංගණ භීතිකාව/**Agoraphobia**:

මෙය පුද්ගලයෙකු කොටු වුවහොත් ගැලවීමට අපහසු හෝ උපකාර නොලැබෙන ස්ථාන, සිදුවීම් හෝ තත්ත්වයන්ට බියෙන් එම ස්ථාන වෙත යාමෙන් වැළකී සිටීමකි. උදාහරණ ලෙස සෝපානයක ගමන්කිරීමට ඇති භිය පෙන්විය හැක. මිනිසුන් බොහෝ විට මෙම තත්ත්වය විවෘත අවකාශයන් සහ එළිමහනේ භීතිකාවක් ලෙස වරදවා වටහා ගනී, නමුත් එය එතරම් සරල නැත.

4. වෙන්වීමේ කාංසා ආබාධය/**Separation Anxiety Disorder**:

මෙය ළමා කාංසා ආබාධයක් වන අතර දෙමාපියන්ගෙන් හෝ දෙමාපියන්ගේ භූමිකාවන් ඇති වෙනත් අයගෙන් වෙන්වීමට ඇති අධික භීතියකින් මෙය සංලක්ෂිතවේ.

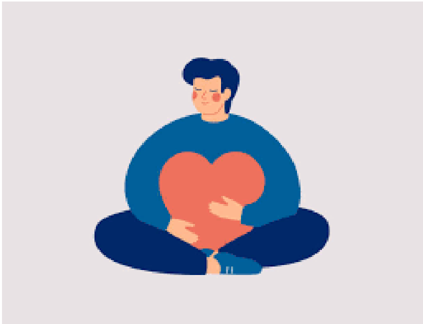
5. තොරා ගත් ගොළුභාවය හෙවත් මූකතාව/**Selective Mutism**:

මෙය සංකීර්ණ ළමා කාංසා ආබාධයක් වන අතර, එය පාසල වැනි තෝරාගත් සමාජ සැකසුම් තුළ ඵලදායී ලෙස කතා කිරීමට සහ සන්නිවේදනය කිරීමට දරුවෙකුට ඇති නොහැකියාව මගින් සංලක්ෂිත වේ. මෙම දරුවන්ට ඔවුන් සැපපහසු, ආරක්ෂිත සහ විවේකී පරිසරයක කතා කිරීමට සහ සන්නිවේදනය කිරීමට හැකිය.

වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රම අතරට පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ කතා කිරීම සහ වගකීම් බෙදා ගැනීම, සෑම දිනකම විවේකීව හා විනෝදයෙන් ගත කිරීමට උත්සාහ කිරීම,

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් තබා ගැනීම, නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම, විවේකී ක්‍රමවල යෙදීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම ඇතුළත් වේ.

උපකාර විය හැකි ස්වයං රැකවරණ පියවර



- ධනාත්මක ආකල්පයක් පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම,
- කාංසාව අවුස්සන දේ ඉගෙනීම සහ එය සමනය කිරීම,
- හොඳින් සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම,
- යෝගා වැනි ලිහිල් කිරීමේ ක්‍රම පුරුදු කිරීම ඇතුළත් වේ.
- මෙහිදී දුම් පානය සහ කැෆේන් සහිත බීම පරිභෝජනය අවම කල යුතුය.
- ආහාර අතරට විටමින් බී බහුල ආහාර නිර්දේශ කෙරේ.
- කෝපි, තේ, කෝලා, ඇල්කොහොල් කැන්ඩි වැනි කැෆේන් අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

රෝගියාට හා ඥාතීන් වෙත දැන්විය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය කරුණු

- ආතතිය හා සිත් තැවුල් මානසිකව මෙන්ම කායිකව ද බලපෑම් ඇති කළ හැක.
- ආතතියේ බලපෑම අඩු කර ගැනීමට අවශ්‍ය පුහුණුවීම (නිද්‍රා ජනක ඖෂධ භාවිතය නොවේ) වඩාත්ම ඵලදායි ප්‍රතිකාරයයි.

- කාංසාව (තිගැස්ම) බොහෝ විට බිය ජනක කායික රෝග ලක්ෂණ ඇති කරයි. පපුවේ කැක්කුම, කරකැවිල්ල හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව සෑම විටම කායික රෝගයක ලක්ෂණ වන්නේ නැත.
- බිය ජනක අවස්ථා මගහැරීම තුළින් බිය වඩ වඩාත් වර්ධනය වන බව සහ එබඳු අවස්ථාවලට මුහුණ දීම මගින් බිය සමනය වන බව.

සැකසුම : W. තරිඳු ක්‍රිෂාන්තිනී බොතේජු, මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා,
උපදේශන ඒකකය, ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්ව විද්‍යාලය

මනෝ විද්‍යා උපදේශන ඒකකය
මනෝ විද්‍යාව හා උපදේශන දෙපාර්තමේන්තුව
සෞඛ්‍ය විද්‍යා පීඨය
ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්ව විද්‍යාලය
නාවල - නුගේගොඩ

011 2 88 1361
counsellor@ou.ac.lk
070 25 10 820