

මානසික ආතතිය හඳුනාගනිමු

ආතතිය යනු ඔබේ ශරීරය අභියෝගවලට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය, සහ අවධානයෙන්, සහ ශක්තියෙන් ඒවාට මුහුණ දීමට ඔබව සූදානම් කරන ආකාරයයි. යෞවනයන්, ආතතිය නිසා අපහසුතාවයට පත් විය හැකි නමුත් එය නරක ම දෙයක් නොවේ. ඇතැම් විට අපට ක්‍රියා කිරීමට බල කිරීමට සහ හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට හෝ රැකියාවක් කිරීමට අපව පෙළඹවීමට අපට ආතතිය අවශ්‍ය වේ.



අපට බොහෝ අභියෝග ඇති නමුත් ඒවා සමඟ කටයුතු කිරීමට සුදුසු සම්පත් නොමැති විට, ආතතිය දරාගැනීම දුෂ්කර විය හැකිය. මෙසේ සිදු වූ විට, අපි බොහෝ විට කතා කරන්නේ 'ආතතිය යටතේ' 'ආතතියට පත් වූ' හෝ 'ආතතිය' ගැන ය.

ආතතියට ඔබ සිතන, දැනෙන සහ ක්‍රියා කරන ආකාරය වෙනස් කළ හැකිය. සමහර ආතති තත්ත්වයන් එයටම අනන්‍ය ආකාරයේ හැඩයක් ගනී.

දෛනික වගකීම්වල සිට ජීවිතයේ සැලකිය යුතු වෙනස්කම් දක්වා ධනාත්මක සහ සෘණාත්මක සිදුවීම් මගින් බොහෝ විට අවුලුවන විශ්වීය අත්දැකීම්කි. වේගයෙන් ගමන් කරන ලෝකයක, ආතතිය වඩාත් සුලභ වී ඇත.

කළමනාකරණය නොකළ ආතතිය අපගේ සබඳතා, කාර්ය සාධනය සහ ජීවිත තෘප්තියට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකිය. වර්තමානයේ මිනිසුන් ගත කරන ඒකාකාරී ජීවිතය හේතුවෙන් නොයෙකුත් මානසික ගැටළු තත්ත්වයන් මතු වී ඇත.



එම තත්ත්වයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මානසික **ආතති වර්ග** කිහිපයක් වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ ප්‍රධාන ලෙස අවධානයට ලක් කරයි. ඒවානම්,

- ධනාත්මක ආතතිය
- ක්ෂණික ආතතිය
- සෘණාත්මක ආතතිය
- දිගු කාලීන ආතතිය

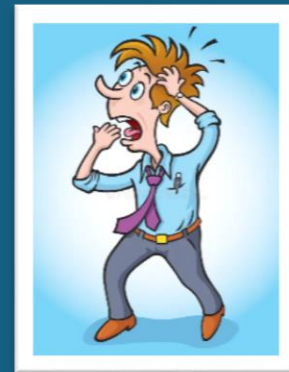
ආතතිය ඔබේ හැඟීම් වෙනස් කරයි. එවිට ඔබට ,

- චිකිතය,
- මනෝභාවය,
- කඳුළු,
- දුක,
- ඉක්මනින් කෝපයට පත් වීම,
- මානසික අවපීඩනය, හෝ
- මංමුලා සහගත
බවක්දැනෙන්නට ඉඩකඩ තිබේ.



ආතතිය අපගේ ශරීරයට ද බලපායි. එවිට ඔබට ,

- හිසරදය,
- උරහිස් වේදනාව,
- බඩේ හෝ හකු වේදනාව,
- නිතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ ආසාදන,
- බර අඩු වීම හෝ වැඩිවීම,
- ක්ලාන්තය, හෝ
- වේගවත් හුස්ම ගැනීම.



ආතතිය අප සිතන ආකාරය වෙනස් කරයි. එවිට ඔබට,:

- අවධානය යොමු කිරීමට,
- මතක තබා ගැනීමට,
- සංවිධානය කිරීමට,
- සැලසුම් කිරීමට, හෝ
- තීරණ ගැනීමට,
අරගල කළ හැකිය

තවද, ඔබ ගැටළු සමඟම කාලය ගත කරන බවත්, විශේෂයෙන් සමාජ මාධ්‍ය තුළ ම සිටිමින් සිතුවිලි මන්දගාමී වීමට හෝ ක්‍රියා විරහිතභාවයක් දැනෙන බවත් ඔබට පෙනෙනු ඇත.



ආතතිය අප ක්‍රියා කරන ආකාරය වෙනස් කරයි. එවිට ඔබ, :

- සාමාන්‍යයෙන් කැමති ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීම නැවැත්වීම,
- පාසැලට යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ
- ඉගෙනීමේ කටයුතු අඩපණ කරගැනීමට ඉඩකඩ තිබේ.

මෙම ලක්ෂණ පොදුවේ පවතින ලක්ෂණ වන අතර ඇතැම් විට පුද්ගල ශරීර ස්වභාවයන් මත වෙනස් වෙයි.



බොහෝ අවස්ථාවන්වල අවුරුදු 16 ත් 24 ත් අතර වයසේ පසුවන පුද්ගලයන්ට, වයස අවුරුදු 40 ත් 50 ත් අතර වයසේ පසුවන කාන්තාවන්ට මෙන් ම වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි සියලු වැඩිහිටියන්ට මෙම ආතතිය මතු වීමේ අවධානම වැඩි වශයෙන් ඇත.

එයට හේතු වන්නේ



- තරුණ වයසේ දී ශරීරයේ නිපදවන හෝර්මෝන වෙනස්කම්
 - ඔසප් වක්‍රයේ වෙනස් වීම
 - වියපත් භාවයට පත් වීම
- වැනි හේතූන් ය.

පුද්ගලයෙක් ආතතියට පත් වන විට ශරීරයේ ඇඬුනලීන් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වීමේ ස්වභාවය ඉහල මට්ටමක පවතියි.. එම තත්ත්වය මත යම් පුද්ගලයෙකුට කල් යාමේ දී

- හෘද රෝග
- දියවැඩියාව
- පිළිකා

වැනි තත්ත්වයන්ට ලක් විය හැකි ය. එබැවින් හැකි පමණ ආතතිය ඇති කරන තත්ත්වයන්ගෙන් ඇත් වීම සුදුසු වෙයි.

මානසික ආතතියේ රෝග ලක්ෂණ

- නොරුස්සනා සුලු බව
- අනිසි බිය (Anxiety)
- මනෝභාවය (Mood) පහත වැටීම
- ආත්ම අභිමානය පහත වැටීම
- සෘණාත්මක සිතුවිලි ඇතිවීම
- සිත එකඟ කරගැනීමට අපහසු වීම.



- අධික මත්පැන් භාවිතය සහ දුම්පානය
- වැඩිපුර කටා කිරීම
- ආහාර පුරුදු වෙනස්වීම
- අමතක වීම
- තීරණ ගැනීමට අපහසු වීම

- හිසරදය
- ශරීරයේ වේදනාව
- උදරාබාධ ඇතිවීම
- දහඩිය දැමීම
- කට වියළි යෑම
- කරකැවිල්ල
- මුත්‍රා පිටවන හා වැසිකිළි යන රටාව වෙනස්වීම
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
- ලිංගික කටයුතු අකර්මණ්‍ය වීම



මානසික ආතතිය සඳහා ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ ද, පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

යම් අයෙක් ආතතියට පත් විය හැකි ආකාර මොනවාද?

- සම්පතමයෙක් වෙන් වීම
- නිරතුරුව අනුන් මත සිය ජීවිතයේ වටිනාකම තීරණය කිරීම
- අනුන්ගේ ප්‍රශ්න තමන්ගේ කර ගැනීමට යාම
- සේවය කරන ආයතනයේ හෝ අසල්වාසී හෝ සම්පතමයන් සමඟ කිසිදු වටිනාකමක් නොමැති මාතෘකා වෙනුවෙන් වාද කර ගැනීම
- සිත රිදෙන ආකාරයේ දේවල් කියන කරන අය ඇසුරු කිරීම



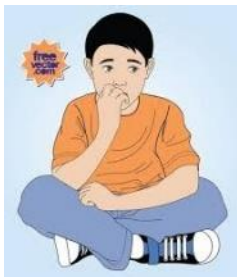
- නිරතුරුව තරඟ ගැනීම
- විවේකයක් නොමැතිව වැඩ කිරීම
- තමන්ට කවුරුන්වත් නොමැති බව නිතර සිතීම
- ගැටළුවක් කතා කිරීමට තරම් විශ්වාසවන්ත අයෙකු නොමැති වීම
- ණය බර සහ පවුලේ වගකීම්
- ව්‍යායාම මදිකම
- මුදල් ගැටළු
- ගර්භණී බවට පත් වීම නිසා ශරීරයේ සිදු වන හෝමෝන වෙනස්කම්



මානසික ආතතිය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා

දිගුකාලීන මානසික ආතතිය නිසා සංකූලතා ඇතිවිය හැක.

- අධික රුධිර පීඩනය
- අංශභාගය
- හදවත් රෝග
- දියවැඩියාව
- ගැස්ට්‍රයිටිස් සහ ආමාශයේ තුවාල හටගැනීම
- නින්ද ආශ්‍රිත ගැටළු (නින්ද නොයාම, අධික නිදිමත)
- විෂාදය (Depression)



- අසාමාන්‍ය බිය (Anxiety)
- ආහාර ගැනීමේ රටාවෙහි ඇතිවන රෝග (Eating disorders)
- ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම
- මත්පැන්, දුම්වැටි, සහ මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය ඉහළ යෑම
- අනතුරු වලට ලක්වීමට ඉඩකඩ වැඩිවීම
- ලිංගික කටයුතු වල ඇතිවන ගැටළු



මානසික ආතතිය පාලනය කරන්නේ කොහොමද?

- සති කිහිපයක් ආතති දිනපොතක් පවත්වාගෙන යන්න.
- ඔබගේ මානසික ආතතිය වැඩිවන අවස්ථා, දිනය, වෙලාව, ස්ථානය, ඔබ සමග සිටි පුද්ගලයන් පිළිබඳ විස්තර, ඔබට ඇතිවූ හැඟීම්, සිතුවිලි, කායික රෝග ලක්ෂණ, සහ ඔබ කරමින් සිටියේ කුමක්ද යන්න දිනපොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ආතති දිනපොතක් පවත්වාගෙන යාමෙන් ඔබට මානසික ආතතිය ඇතිකරන හේතු, වැඩිකරන සාධක, සහ ආතතිය පාලනය කිරීමට කුමක් කළ යුතුද යන්න පිළිබඳ අදහසක් ගත හැක.

මානසික ආතතිය මගහරවා ගැනීමට යොදාගන්නා **සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන** උපාය මාර්ග වලින් වලකින්න.

- දුම්පානය
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- මත්පැන් පානය
- අධික ලෙස ආහාර ගැනීම හෝ ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- සමාජයෙන් (පවුලෙන් සහ මිතුරන්ගෙන්) ඇත්වී හුදෙකලා වීම
- අධික ලෙස නිදාගැනීම හෝ නොනිදා සිටීම
- කේන්ති ගැනීම සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය

ඒ වෙනුවට, මානසික ආතතිය පාලනය කළහැකි **සෞඛ්‍ය සම්පන්න උපාය මාර්ග** අනුගමනය කරන්න.



- ඇවිදින්න.
- පිහිටන්න.
- බයිසිකල් පදින්න.
- මිතුරකු සමග දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ වන්න.
- මදක් ස්වභාවික පරිසරයක කාලය ගතකරන්න.
- ගෙදර වැඩ කරන්න.
- සුරතල් සතුන් සමග කාලය ගතකරන්න.
- සංගීතය රස විඳින්න.
- වික්‍රපටයක් නරඹන්න.
- හොඳ පොත් කියවන්න.
- ලිපියක් හෝ කවියක් ලියන්න. නැතහොත්, චිත්‍රයක් අඳින්න.

ඔබේ කය හා මනස ලිහිල් කරගන්න. භාවනාව, ශ්වසන ව්‍යායාම (Breathing exercises) වැනි ලිහිල් කරන ප්‍රතිකර්ම (Relaxation therapies) පිළිබඳ ඉගෙන ගන්න.



ඔබගේ විනෝදාංශ වලට ද කාලය වෙන්කර ගන්න.

තමාගේ හැකියාවන් අනුව, තමාට ලභාවිය හැකි ඉලක්ක පමණක් ජීවිතය තුළ ඇතිකර ගන්න.

ඔබගේ ජීවිතයෙහි වටිනා අංගයන් සොයාගන්න.

හොඳ කාලසටහනක් සාදාගෙන ඔබගේ කාලය සැලසුම් කරගන්න.

හැකිනම්, මානසික ආතතිය ඇතිවන අවස්ථා මගහරින්න හෝ වෙනස් කරන්න. නැතහොත්, එවැනි අවස්ථා වලට හැඩගැසෙන්න හෝ එවැනි දේ ඇතිබව පිළිගන්න.

ඔබ ආදරය කරන සම්පතම කෙනෙකු හා නිතර කථා කරන්න.

සැමවිටම ධනාත්මකව සිතන්න.

සමබර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගන්න. කැෆේන් (Caffeine) සහ සීනි අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.

ප්‍රමාණවත් අයුරින් නිදන්න. හොඳ නින්දක් ඔබගේ වෙහෙස දුරු කරන බැවින්, ඊලඟ දිනයේදී ඔබට නැවුම් බවක් දැනේවි.

❖ ඉහත උපක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන්, ඔබගේ මානසික ආතතිය පාලනය කළ නොහැකි නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවීම සුදුසුය. ඔබගේ වෛද්‍යවරයා, ගැටළුකාරී ආතතිය පාලනය කිරීමට මෙන්ම හේතුකාරක වෙනත් රෝග සහ ආතතියෙහි සංකූලතා වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත.

➤ මානසික ආතතිය ඇති වීම ලොව ඕනෑම මනුෂ්‍යයෙකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි. ආතතිය මානසික රෝගයක් නොවෙයි. එනමුත් මානසික ආතතිය දිගින් දිගටම පැවතීම කාංසාව සහ විශාදය වැනි තත්ත්වයන් කරා යාමට හේතු විය හැකි ය.

➤ අප රෝගයන් ඇති වීමට පෙර එහි මූලය දුරු කරමු.

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

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



☎ 011 2 88 1361

✉ counsellor@ou.ac.lk

📞 070 25 10 820