

මානසික ආතතිය හා ඉන් මිදීමට ගතහැකි පියවර

වෛද්‍ය හිල් ප්‍රනාන්දු



ඒපගේ අතීත මුතුන්මිත්තන් ඉතා සරල වූ දිවි පෙවකක් ගතකළ, ලද දෙයින් තුටු පහටු වූ ජනතාවකි. අද අපට ඇත්තේ ඉතා කලබලකාරී හා කාර්ය බහුල ජීවිතයකි. සමාජය තුළ ඇතිවූ මෙම විපර්යාසය ජනතාවගේ සෞඛ්‍යයටද ප්‍රබල බලපෑමක් එල්ල කර තිබේ. අපට ඇතිවන බෝ - නොවන කායික රෝග සමූහය එනම් දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, පිළිකාව ආදී - මෙන්ම මානසික රෝග සමූහය එනම් ආතතිය, විෂාදය, කාංසාව, චිත්ත වික්ෂේපය ආදී රෝගද - මෙම සමාජ විපර්යාසයේ අගතිගාමී ප්‍රතිඵල බව සිතිය හැකිය. කායික රෝගයක් බොහෝවිට රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමට ඇතිවී සුවවී යා හැකිවා මෙන්ම එය වඩා සංකුල තත්වයන්ට පත්වීම ද දැකීමට පුළුවන. එවැනි පැහැදිලි රෝග ලක්ෂණ බොහෝවිට නොදැක්වුවද මානසික රෝග ද ඇතිවී සුවවී නැතිවී යාමට සමත්ය. එහෙත් සමහර කායික රෝග මෙන්ම මානසික රෝග ද ක්‍රමයෙන් සංකුලතා ඇතිකරමින් නිදන්ගතවීමට සමත්ය. සමාජය තුළ වැපිරී ඇති වැරදි මත හා ආකල්ප හේතුවෙන්ද මානසික රෝග පිළිබඳව

කතා-බහ කිරීමක් සිදුවන්නේ ඉතා අවම වශයෙනි.

මානසික ආතතිය නැතිනම් "ස්ට්‍රෙස්" ලෙස හඳුන්වන්නේ වර්තමානයේ ඉතා සුලබ මානසික රෝග තත්වයකි. ආතතිය අප හැම කෙනෙකු තුළම වරින්වර ඇතිව නැතිව යන තත්වයකි. සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට, තරඟ විභාගයකට, ක්‍රීඩා තරඟයකට වගේම විවාහ ජීවිතයට ඇතුළුවන

අවස්ථාවේදීත්, දරුවකු ලබන විටත්, පවුලේ මරණයක්වැනි දුක්මුසු අවස්ථාවකදීත් අප තුළ ආතතියක් පැවතිය හැකිය. ඒ සැමවිටකම ආතතිය ඇති වෙන්නේ අදාළ අවස්ථාවෙන් අපව එතෙර කිරීමටය. සාර්ථක වුවත් නැතත් අවස්ථාවෙන් පසුව එම ආතති තත්වය අපෙන් ඇන්වී අපව සාමාන්‍ය තත්වයට පත්කිරීම සිදුවෙයි. එසේ ඉවත් නොවී දිගින් දිගටම ආතතිය පැවතියහොත්



එය රෝගී තත්වයක් ලෙස සැලකීමට පුළුවන.

එසේනම් ආතතිය අපට නිර්වචනය කළ හැක්කේ කිසියම් පුද්ගලයකු තුළ අපහසුතාවක්, නොසන්සුන්තාවක් ඇතිකිරීමට සමත්වන අවස්ථාවක් හෝ සිද්ධියක් හෝ ලෙසය. සිද්ධිය ඉතා බරපතල හෝ සරල හෝ විය හැකිය. එහෙත් මෙහිදී වැදගත් වන්නේ සිද්ධිය හෝ අවස්ථාව නොව ඒ හේතුකොට ඇතිවන අපහසුතාව හෝ නොසන්සුන්තාවය හෝ යන තත්වයය. එහෙයින් ආතතිය, **යම් සිද්ධියක් හෝ අවස්ථාවක් හෝ හේතුවෙන් කෙනෙකු තුළ ඇතිවන අපහසුතාවය හෝ නොසන්සුන්තාවය ලෙස ද අර්ථකථනය කළ හැකිය.** මෙය පැහැදිලි කරගැනීමට ඉතා සරල උදාහරණයක් ගනිමු. විභාගයකට මුහුණ දීමේදී සමහරු එයට බියවෙති. තම ඉදිරි ගමනට බාධාවක් ලෙස එය දකිති. එය ඒ තැනැත්තාට පීඩාවට පත් කිරීමට සමත් වුවත් තවත් අයෙකු

රාමුවක් හෝ කාල පරාසයක් හෝ තුළ කිසියම් කාර්යයක් නිම කිරීමට ඇතිවිට ආතතිය ඒ කෙරෙහි බලපායි. සමහර දත්ත අනුව පිරිමින්ගෙන් 58% ක් සහ කාන්තාවන්ගෙන් 67%ක් ආතතියේ බලපෑමට නතු වී සිටින බව වාර්තා දක්වයි. සමහර අවස්ථාවන්හිදී ආතතිය අපට සාධනීය නැතිනම් යහපත් ප්‍රතිඵල අත්පත් කර දීමට සමත්ය. අප හමුවේ ඇති අභියෝග සහ ඉලක්ක ජය ගැනීමට එය අපට සහායකි.

මෙම ආතති තත්වය ධනාත්මක ආතතිය ලෙසත් නිශේධනීය නැතිනම් අහිතකර ලෙස බලපාන ආතතිය සෘණාත්මක ආතතිය ලෙසත් දෙආකාරයකට නම් කළ හැකිය. මේ ධනාත්මක ආතතිය සහ සෘණාත්මක ආතතිය අතර ඇති වෙනස කුමක්ද?

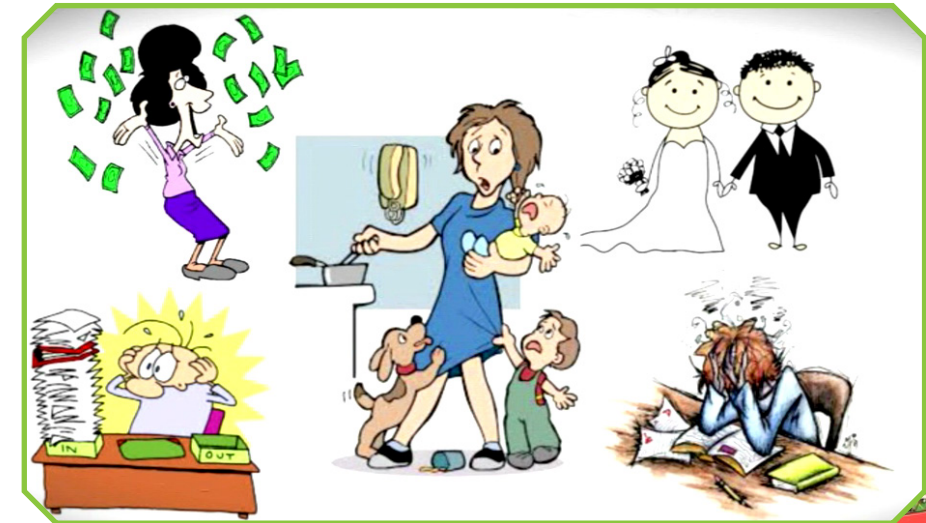
ධනාත්මක ආතතිය ඵලදායී ආතතිය හෝ ප්‍රයෝජනවත් ආතතිය හෝ ලෙස හැඳින්විය හැකිය. අපගේ

තර්ජනයක් - අභියෝගයක් ඇතිවූ විට එසේ අවදියෙන් පසුවීම අවශ්‍යය. උදාහරණයක් ලෙස ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙලකදී මීටර් 100 ධාවන තරඟයේ අවසන් තරඟයට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයන් අට දෙනාම දක්‍ෂයන්ය. එහෙත් දිනන්නේ කුන් දෙනෙක් පමණය. ඒ සඳහා ඔවුන්ගේ කායික දක්‍ෂතා මෙන්ම කාර්යසාධනය ද අවශ්‍යය. එයට අවදියෙන් සිටින ස්නායු පද්ධතියක් මෙන්ම එයට උපකාරී වන ආතතියක් පැවතීම අවශ්‍යය.

සෘණාත්මක ආතතිය නැතිනම් ප්‍රයෝජනවත් නැති ආතතිය විශේෂයෙන්ම අපගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස තෙආකාරයකින් බලපෑමට සමත්ය. ඉන් පළමුවැන්නවන්නේ ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීමට මෙන්ම ඉක්මනින් ලෙඩ රෝග සුවකර කරගැනීමටත් අපට උදව්වන ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියට අහිතකර ලෙස එය බලපෑමය. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ නොයෙකුත් රෝග බාධයන්ට අප යොමු කිරීමය. මෑතකදී පර්යේෂණ මගින් හෙළිදරව් කරගෙන ඇති කරුණු අනුව බෝ - නොවන රෝග සහ බෝවෙන රෝග යන දෙවර්ගයම වැඩි කිරීමට සෘණාත්මක ආතතිය බලපාන බව පෙනෙයි.

සෘණාත්මක ආතතිය සෞඛ්‍යයට බලපාන දෙවන ආකාරයවන්නේ ඒ හේතුකොට ගෙන පුද්ගලයන්, සෞඛ්‍යයට අහිතකර වර්ගාවත් වෙන යොමු වීමය. නොගැලපෙන මෙන්ම අවදානම් හැසිරීම් කරා යොමුකරන මෙම තත්වයට කදිම උදාහරණයක් ලෙස තමන්ට පාලනය

කරගැනීමට අසීරු වූ ගැටලුවලට මුහුණ දුන් විට සමහර අය එම



මේ තත්වය දකින්නේ තම දක්‍ෂතා පෙන්වීමට සහ තමන්ට ඉහළට යාමට ඉඩ සලසන්නක් ලෙසය. මෙහිදී පළමු තැනැත්තාට අහිතකරව බලපෑ ආතති තත්වය දෙවෙනි තැනැත්තාට අහිතකරව බලපා නැත.

විශේෂයෙන්ම යම් නිශ්චිත කාල



ස්නායු පද්ධතිය අවදියෙන් තබා ගැනීමට ආතතිය අවශ්‍යය. අපට යම්

තත්වයෙන්
මිදීමට දුම්පානය,
මත්පැන් පානය
සහ මත්ද්‍රව්‍ය
භාවිතය වැනි
අවදානම්
වර්ගවලට
යොමුවී තම
සෞඛ්‍යය
තත්වයට හානි
පමුණුවා ගැනීම
දැක්විය හැකිය.
එලෙසම තවත්
සමහර අය
සෘණාත්මක
ආතතියට
ප්‍රතිචාර
දක්වන්නේ
ප්‍රචන්ඩත්වයට
යොමුවීම
මගින්ය.

මෙවැනි අය
සේවා ස්ථානයේ
ගැටලු නිවසට
රැගෙනවිත්
නිවෙස තුළ ප්‍රචන්ඩත්වය දක්වමින්
එහි ඇති සාමදානය බිඳදැමීමට
කටයුතු කරන ආකාරය ප්‍රකටය.
එලෙසම ගෙදර තිබෙන ගැටලු හා
කරදර, කාර්යාලයට ගෙනගොස්
එහිදී ප්‍රචන්ඩත්වය දැක්වීමත් මෙයටම
සමානය.

ජගත් මානසික වෛද්‍ය විශේෂඥයන්ගේ
අදහස වන්නේ අප හැම අයෙකුම
ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවලදී
මානසික පීඩනයට ලක්වන බවය.
ළමා විය, පාසැල් විය හා තුරුණු
විය මෙහිදී විශේෂය. ශරීරය තුළ
බාහිරව මෙන්ම අභ්‍යන්තරව
සිදුවන වෙනස්කම් මෙන්ම
දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් හා සම
වයසේ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් එල්ල වන යම්
යම් බලපෑම් සහ උසිගැන්වීම් නිසාද
මෙම මානසික පීඩාකාරී තත්වය ඇති
විය හැකිය.

එසේම ජීවිත කාලය තුළ ඇතිවන
හා සිදුවන වෙනස්කම් නිසාද අපව
මානසික පීඩාවට ලක්වීම සිදුවෙයි.
ඒවා සමහරක් ස්වභාවික වෙනස්කම්ය.



තවත් සමහරක් ඇතිවන හෝ
ඇතිකරන හෝ වෙනස්කම්ය. මේ
වෙනස්කම්වලට හුරුවීම අප සිදුකළ
යුතුය. එසේ නැතහොත් ආතතියට
ලක්වන්නට සිදුවිය හැකිය. එහෙයින්
යම් අවස්ථාවකට ගැලපෙන විදියට
වෙනස්වීමට නොහැකි වීම නිසා
ද කෙනෙකු ආතතියට ගොදුරුවිය
හැකිය.

අර්ථ තත්වයට අර්ථ විදියට
වෙනස් වීමට අප හුරුවීම අවශ්‍යය.
මෙහිදී තද ස්ථාවරයක නොසිට
නමුණිලිවීම
අවශ්‍යය.
වයස්ගතවීම
උදාහරණයක්
ලෙස ගැනීමට
පුළුවන. සමහර
අයට මේ
වයස්ගතවීමේ
තත්වයට මුහුණදීමට
සහ ඒ අනුව අවශ්‍ය
ලෙස හැඩගැසීම
අපහසුය. මෙතනදී
දැක්විය හැකි තවත්
උදාහරණයක්වන්නේ

පළමු දරු ප්‍රසූතියට ලක්වන
මවක්, කුලදුල් මවක් වීම ඇයට
නුහුරු නුපුරුදු වෙනසක්
ඇති කිරීමය. ඒ නිසා සමහර
කුලදුල් මවුවරු දරු ප්‍රසූතියෙන්
පසු දැඩි මානසික පීඩාවන්ට
සහ ආතතියට ලක්වීම දැකිය
හැකිය.

තෙවන කාරණයවන්නේ
ජීවිතයේ නොයෙක්
අවස්ථාවලදී අපට විවිධ
අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට
සිදුවීමය. එය පෞද්ගලික
ජීවිතයේදී මෙන්ම වෘත්තීමය
ජීවිතයේදීත් සිදුවිය හැකිය.
මෙහිදී උදාහරණ වශයෙන්
ප්‍රභාසක ගුවන්යානයක් පදවන
නියමුවෙක් ගනිමු. වෘත්තීය
අවශ්‍යතාවය මත සිය ගුවන්
යානය පදවමින් සතුරු
ප්‍රදේශවලට බෝම්බ හෙලීමට
ඔහුට සිදුවෙයි. මෙහිදී
සතුරන්ගේ උදහසට ඔහු
ලක්වීම නොවැළැක්විය හැකිය.

තම ජීවිතයන් බේරාගෙන සතුරු
කඳවුරුවලට බෝම්බ දමා විනාශ
කරමින් කටයුතු කිරීම ඔහුට දැඩි
මානසික පීඩාවක් හා ආතතියක් ඇති
කරන බව සත්‍යයකි.

ආතතියට හේතුවන තවත්
කාරණයක්වන්නේ සබඳතාවන් පිළිබඳ
ගැටලුය. එය සබඳතාව ආරම්භ කිරීමට
පෙර, සබඳතාවය පවත්වාගෙන යන
කාලය තුළ සහ සබඳතාවය කෙළවර
වීම යන අවස්ථා තුනේදීම දැකිය
හැකිය.



සබඳතාවයක් ඇති කරගැනීමට ප්‍රයත්න දරන අවස්ථාවේදී එය ඇතිකර ජය ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ පීඩා පවතින අතර ඇති කරගත් සබඳතාවය පවත්වා ගෙනයාමේදීත් අවශ්‍ය යුතුකම් හා වගකීම් පවත්වා ගැනීමේදීත් ආතතිය මතු විය හැකිය. විශේෂයෙන්ම සබඳතාවය නිසා ඇතිවන යම් යම් සීමාවන් හේතුවීම මෙහිදී බලපානු ලබයි. සබඳතාවයක් අනපේක්ෂිත ලෙස කෙළවර වූ පසු, කඩාවැටුණ පසු ඇතිවන පීඩාකාරී හා ආතතිමය තත්වය ගැන අප බොහෝ

දෙනෙකුට අත්දැකීම් තිබෙනවා යයි සිතිය හැකිය. ආතතිය හේතුකොට මානසික වශයෙන් මෙන්ම ශාරීරික වශයෙන්ද, ප්‍රජානන සහ හැසිරීමේ හා ඵදිනෙදා ජීවිතයේ වෙනස්කම් ද කෙනෙකු තුළ ඇතිවිය හැකිය.

මානසික වෙනස්කම්

- ❖ මතක තබාගැනීමේ හැකියාව දුර්වලවීම
- ❖ අවධානය එක තැනක රඳවා ගැනීම අපහසුවීම
- ❖ නිතර බියජනක සිතුවිලි පහළවීම
- ❖ නිවැරදිව තීරණ හා නිගමනවලට එළඹීමට අපහසුවීම
- ❖ නිරන්තර සෘණාත්මක සිතුවිලි ඇතිවීම
- ❖ නිතර වැළපීම
- ❖ ඉක්මනින් කෝපයට පත්වීම - කේන්ති යාම
- ❖ තමා තනිවී ඇතැයි යන හැඟීමකින් පෙළීම
- ❖ අසහනකාරී බව හා සැහැල්ලුවීමට අපහසු යයි හැඟීම
- ❖ උදාසීනත්වය හා විෂාදය තමන්ව වෙලා ගැනීම

ශාරීරික වෙනස්කම්

- ❖ කයේ නිතර කැක්කුම් හා වේදනා තත්වයන් ඇතිවීම
- ❖ පපුවේ කැක්කුම හෝ හෘද ස්පන්දනය වැඩිවූ බව හෝ දැනීම
- ❖ අජීරණය (ආහාර ගත් පසු උදරයේ වේදනාව හෝ අපහසුබව)
- ❖ වමනය / ඔක්කාරය වැනි තත්වයන්ට මුහුණ දීමට වීම
- ❖ කරකැවිල්ල
- ❖ හිසරදය
- ❖ කයෙහි දුර්වල බව දැනීම

- ❖ අන් අයගෙන් ඇත්වී තනිව ජීවත්වීමට උත්සාහ ගැනීම.
- ❖ වගකීම් පැහැර හැරීම හෝ නොසලකා හැරීම.
- ❖ මත්ද්‍රව්‍යවලට අබ්බැහිවීම.

මානසික පීඩාව - ආතතිය, ඇති කිරීමට තුඩුදෙන හේතු අතර අධික බිය, බලවත් ශෝකය, කලබලකාරීත්වය ආදිය ඇති බව ජීව විද්‍යාත්මක අධ්‍යයන තුළින් සොයාගෙන තිබෙන කරුණු අතර වෙයි.



මානසික පීඩාව ශරීරයේ සෑම ඉන්ද්‍රියකටම බලපායි. හෘදය, මොළය, ආමාශය (ආහාර මාර්ගය) ආදී ඉන්ද්‍රියන්ට ඇති කරන බලපෑම මුළු ශරීරයටම අහිතකරය. ඒ නිසාම හෘදයාබාධ, අසානය, ආමාශවණ, පිළිකාව, මාංශපේෂි හා අස්ථි රෝග මෙන්ම ප්‍රතිශක්ති උෞතතාව වැනි තත්වයන්ට කෙනෙකු ගොදුරු විය හැකිය.

ආතතිය හඳුනා ගැනීමට

- ❖ වැසිකිළි යාම අක්‍රමවත් වීම
- ❖ ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත් වීම
- ❖ ලිංගික ආශාව අඩුවීම
- ❖ රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය අඩු හෝ වැඩි වීම

ප්‍රජානන වෙනස්කම්

- ❖ සිතන ආකාරය වෙනස්වීම

හැසිරීමේ හා ඵදිනෙදා ජීවිත පුරුදුවල වෙනස්කම්

- ❖ ආහාර ගැනීම අඩුවීම හෝ අධික ලෙස ආහාර ගැනීමට හෝ යොමුවීම.
- ❖ නින්දායාම අඩුවීම හෝ අසාමාන්‍ය ලෙස දවස පුරා නිදා ගැනීමට හෝ සිදුවීම.

හැකිවන්නේ අදාළ පුද්ගලයා තුළ ඇතිවන කායික හා මානසික වෙනස්කම් තුළින්ය. ශරීරය ක්‍රියා කරන ආකාරය හඳුනාගැනීමට ආතතිය උදව් වෙයි. බොහෝ අයගේ විශ්වාසය, කය සහ මනස එකිනෙකින් වෙනස්ව ක්‍රියා කරන බවට වුවත් ආතතිය මේ දෙකම එක ආකාරයකට ක්‍රියා කරන බව දැක්වීමට සමත්ය. කය - මනස එකම කාසියේ දෙපැත්ත ලෙස සලකන්නේ ඒ නිසාය.

කය හා මනස ඒකට බැඳී ඒකාබද්ධව ක්‍රියාකරන ක්‍රියාකාරී පද්ධතියක් ලෙස පවතින බව නවතම මතයයි. PNI (Psycho - Neuro - Immune) හෙවත් පී. එන්. අයි. ලෙස එනම්

මනෝ - ස්නායු - ප්‍රතිශක්ති නමින් හඳුන්වන තවත් පද්ධතියක් ගැන දැන් කතා බහට ලක්ව ඇත්තේ එහෙයිනි. එය හඳුන්වන්නේ මනෝ - ස්නායු - ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය ලෙසය. මේ නිසා ආතතිය ඇතිවූ විට

උදාහරණයක් හැටියට අප කාහට හෝ සජීවී බෝම්බයක් අතට දුන්නහොත් අප බියෙන් තැතිගන්නවා නියතය. එහෙත් එවැනි බෝම්බයක් ලඟට ගොස් එය නිෂ්ක්‍රීය කිරීමට කෙනෙකු පුරුදු කළ හැකිය. ඒ අයත් අප වැනිම වූ පුද්ගලයෙකි. එසේ වූයේ පුහුණුව තුළිනි. ආතතියට මුහුණ දීමටත් එලෙසම පුහුණුව ලබාදිය හැකිය.

කළමනාකරණය කර ගත හැකිය යන්නය”.

ආතතියෙන් මිදීමට දිවීම, ඇවිදීම, දිග හුස්මක් ගැනීම, යෝග හා වෙනත් ව්‍යායාමවල යෙදීම ආදිය තුළින් පුළුවන. එමගින් කයට මෙන්ම මනසටත් සහනයක් ලද හැකිවේවි. විශ්වාසී අන් අය සමග ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම, පවුල දරුවන් හා බිරිය සමග හවුල්ව කටයුතු කිරීම, (එක්ව ආහාර ගැනීම, රූපවාහිනිය

නැරඹීම ආදිය) මගින් සහනය සලසා ගැනීමට පුළුවන.

මෙහිදී තවත් විශේෂ අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ කාල කළමනාකරණය කරගැනීමට හුරුවීමය.

කාර්යාලයේ

රාජකාරි කටයුතු පමණක් නොව, ගෙදර දොර කටයුතු, නින්ද විවේකය හා විනෝදය ආදී සියලු ක්‍රියා සඳහා දවසේ පැය 24ක කාලය තුළ අවශ්‍ය කළමනාකරණය කර ගත හැකි නම් එය ආතතියෙන් ඇත්ව සිටීමට මෙන්ම ඉන් මිදීමටත් මහත්සේ උපකාර වනු ඇත.



ප්‍රතිශක්තිය අඩුවන බව සඳහන්ය. මේ අනුව ආතතිය ඇති-වූ අයෙකුගේ මනස, ස්නායු පද්ධතිය හා ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය යන තුනම එකට ක්‍රියාකිරීමක් දැකීමට පුළුවන.

නාමකරණයේදී නොසැලකුවත් මෙහි තවත් අංශයක් ඇත. එනම්

හෝර්මෝන (අන්තරාසර්ග - Hormone) පද්ධතියයි. PNI ලෙස හඳුන්වන පද්ධතිය PNHI ලෙස සැලකුවේ නම් ඒ වඩා සුදුසු බව පෙනෙයි.

මානසික පීඩනයෙන් පෙළෙන අයෙකුට තම තත්වය තමන්ට වටහා ගැනීම අසීරුය. මේ නිසා විශේෂයෙන් සකස් කළ ප්‍රශ්නාවලියකට ලබාදෙන පිළිතුරු ඔස්සේ එම ඇගයීම සිදුකළ යුතුය.

ඕනෑම අයෙකුට ආතතිය ඔරොත්තුදීමට පුහුණුකළ හැකිය.

අපේ ළමුන්ට විභාවලට මුහුණදීමට, ඒ හේතුවෙන් ඇතිව ආතතියට ඔරොත්තුදීමට පුහුණු කළ යුතුය. විභාව ශිල්ප ක්‍රමය අප ඉගැන්විය යුතුය. විෂය දැනුමට අමතරව ළමයින්ට ප්‍රශ්නයකට උත්තර ලිවිය යුතු ආකාරය ඉගැන්වීම තුළින් පුහුණු කළ යුතුය. ඔවුන්ට වඩා පහසුවෙන් විභාවලට මුහුණදීමට මෙන්ම විභාවය කළමනාකරණය කරගැනීමටත් ඉගැන්වීම එමගින් සිදුකළ යුතුය. මෙහිදී අප විසින් ගෙන යායුතු පණිවුඩය වන්නේ “ආතතිය

කොතලාවල ආරක්‍ෂක විශ්වවිද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කටිකාවාර්ය මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ **වෛද්‍ය හීල් ප්‍රනාන්දු**

(මෙම ලිපිය සකසනු ලැබූයේ ජාතික විද්‍යා පදනම නිෂ්පාදනය කළ “මිහිමඬල” වැඩසටහන් මාලාවේ “මානසික ආතතිය කළමනාකරණය” වැඩසටහන ආශ්‍රයෙනි).

