

ආයු කාට්ටු
දැනෙන - නොදැනෙන

මානසික විඩාව (Stress)

වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
චන්දිමා මුනමලේ අපසා

රැකියා කරන, පාසල් යන, නිවසේ සිටින ඕනෑම අයකුට මානසික විඩාව අවම කර ගනිමින් සාර්ථක තෘප්තිමත් සමබර දිවියක් ගත කිරීමට මගපෙන්වන මනෝවිද්‍යාත්මක ලිපි පෙළක් අදින් අරඹමු.

මඬටත් මානසික විඩාව දැනී තිබෙනවාද? ඔව් නැහැ ඔබේ පිළිතුර කුමක් වුවත් ඔබ අප කාට්ටු විටෙක දැනෙන ලෙසත්, විටෙක නොදැනෙන ලෙසත්, මානසික විඩාව අත්විඳීමට සිදුව තිබේ. එය විවිධ අයට විවිධ හේතු නිසා හට ගත හැකිය.

මානසික විඩාව හිතකර මෙන්ම අහිතකර ප්‍රතිඵල ඔබට ලබාදීමට ද පුළුවන. ඔබට මානසික විඩාව ඇති කරන හේතුව ඔබේ සහකරුට / මිතුරාට සිතට සතුට ඇති කරන හේතුවක් වීමට බැර කැන. එය පාඩම් කිරීම, දරුවන් බලාගැනීම, ඉවුම් පිහුම් කටයුතු කිරීම, රැකියාවේ වගකීම් ඉටු කිරීම ඔබම සිතන්න. ඔබට විඳීමට සිදුවන බාහිර හේතූන් නිසාද ශරීර අභ්‍යන්තරික හේතූන් නිසාද මනස විඩාවට පත්විය හැකිය.

මහපාරේ වාහන තදබදයකට හසු වූ විටත්, විභාගයකට සුදුකම් වන විටත්, ගෙදරදෙර වැඩ කටයුතුවලින් හෙම්බත් වූ විටත්, ආයතන ප්‍රධානියා හදිසියේ කැඳවූ විටත්, විභාගයකින් ජය ලැබූ විටත්, ලෝකරැසි දිනුමකින් ජය ලැබූ විටත්, ඔබේ සිතට මනසට දැනණු වෙනසට හේතුව මානසික ආතතියයි.

මෙයට පැහැදිලි අර්ථකතනයක් දීමට නොහැකි වී ඇත්තේ එය ඇතිකරන හේතුව මෙය යැයි කෙනෙකුට පැවසීමට නොහැකි වන නිසාය. අයෙකුට බලවත් සේ මානසික විඩාව ඇතිකරන හේතුවක් තවකෙකුට ආශ්වාදය ගෙන දෙන කටයුත්තකි.

එසේනම්, සිත පවතින සාමාන්‍ය ස්වභාවයෙන් වෙන්ස්වීමට හේතු වන සිතුවිල්ලක් නිසා ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව මානසික ආතතියයි. අප කිසියම් තර්ජනයකට මුහුණ දුන් බව තේරුම් ගත්විට මොළයේ සෛලවලින් ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝන මුද්‍රා හරිමින් පහරදීමේ හෝ පලා යාමේ (Fight or flight reaction) ප්‍රතිචාරයට සුදුකම් කරයි. මෙම ප්‍රතික්‍රියාව නිසා අප තුළ ඇතිවන බලපෑම් සමූහය මානසික විඩාව වෙයි.

මානසික ආතතිය අත්කරන හේතු

- කායික හේතු (සෞඛ්‍ය තත්ත්වය)
- වර්ෂා (වැරදි පුරුදු)
- අභ්‍යන්තර පීඩනය

- ආකල්ප (තමන් ගැන ඉහලින් සිතීම)
- චිත්තාවේග
- (කිසිවෙකුගේ උදව් බලාපොරොත්තු නොවීම)
- බාහිර පරිසරය (ශබ්ද, සෙනග)
- බාහිර පීඩනය
- රැකියාවට ආවේණික ලක්ෂණ
- (අවසන් දිනට පෙර වැඩ නිමකිරීම,
- ඔබට පාලනය කළ නොහැකි දේ)
- සමාජ සංස්කෘතික පරිසරය (තරගය)

ඔබේ මානසික විඩාව කිරා බලන්න

අපට මානසික විඩාවේ අහතිකර ප්‍රතිඵල අත්විඳින්නට සිදුවන්නේ අතවශ්‍ය තරම් පීඩනයක් යටතේ සිටින විටයි. තමන්ගේ කායික මානසික තත්ත්වයට මරොත්තු නොදෙන තරම් රැකියා පීඩනයක් හෝ වගකීම් දරීමට සිදුවීම අනුව මානසික විඩාව වෙන්ස්වීම සිදු වේ. සමහර කාලවකවානුවල දී අයෙකුගේ හිස මතට පැවරෙන වගකීම් සහ වැඩ සමුදාය තවත් කාලයකදී දරන්නට සිදුනොවනු ඇත.

සිතා බලන්න, ඔබ සිටින්නේ මින් කුමන පීචිත තරාදියේ ද කියා

1. දැරිය නොහැකි තරම් වැඩ
2. දරා ගත හැකි තරම් වැඩ
3. කළ හැකි වැඩට බාධක ඇති විට

දරාගන්නට අපහසු තරමට වැඩ සහ වගකීම් වැඩි ද?

කල්පනා කර බලන්න. ඔබට දරාගන්නට අපහසු තරමට ඔබ මත යම් වගකීම් හෝ වැඩ සමුදායක් පැවි ඇත්නම් ඔබ මානසික ආතතියේ අභිතකර ප්‍රතිඵල අත්විඳින අයකු විය හැකියි. මෙය සෑම දිනකම එකලෙසින් පවතින තත්ත්වයක් නොවේ. ජීවිතයේ සමහර කාලවල දී අපේ හිස මත අධික වගකීම් හා යුතුකම් ප්‍රමාණයක් පැවවෙන අවස්ථා ඇතිවෙයි. රැකියාව වෙතස් කළ විට අලුත් රැකියාවට මුහුණදීම කලක් යතතුරු අපහසු විය හැකියි. එසේ තැනිතම මේතාත් කල් සැහැල්ලු දිවියක් ගත කළ ඔබට පවුලක් පටන්ගන්නට කාලය එළඹී ඇති බිරිය, සැමියා, හැනින්, නිවසක වගකීම්, පවුලක ඇති යුතුකම්, දරුවන් පවුලට එකතු වීම වැනි තවතම ආකාරයේ යුතුකම්, වගකීම්, වැඩ රාජකාරිය ඔබේ හිසමත පැවවෙනු ඇත. එයට හුරු වීමට අපහසු තම මතස විධාවට පත්වෙයි. කාංසාවේ අභිතකර ප්‍රතිඵල ඔබට නොදැනුවත්වම ඔබ කරා ලගා වනු ඇත.

ඔබට දැරිය හැකි වගකීම් වුවත් ඉටු කරන්නට බැර තරමට බාධක මතුවී පවතී ද?

තවමත් තිරෝගී කායික, මානසික ශක්තියක් ඔබ සතු වුවත් සේවයෙන් විශ්‍රාම ගන්නට ඔබට සිදුවීද? ඔබ අතින් ඉටුකිරීමට හැකි යුතුකම්, වගකීම් වැඩ රාජකාරිය දෙස බලාගෙන ඇදත් මතට වී රෝගීව සිටින්නට ඔබට සිදුවුවාද? තමන්ට දැරිය හැකි වැඩ කරගැනීමට නොහැකි බාධක මතුවී ඇතිවිටදීත් කෙතෙක් මානසික විධාවට පත්වෙයි. කතස්සල්ලු ස්වභාවය, හුරුස්සනා බව, කෝප වීම සිදුවන්නේ එනිසයි. එදිනෙද ජීවිතයේ කටයුතු කරගැනීමට බාධා වනවිට මෙම තත්ත්වය මතුවෙයි. ක්‍රියාශීලීව, සතුටින් තම වැඩවල යෙදුණු අයෙකුට සේවයෙන් විශ්‍රාම ගන්නට සිදුවීමත්, රෝගියකු සේ සිටින්නට සිදුවීමත් නිසා තමන්ට දරන්නට ශක්තිය ඇති වගකීම් ලබාදීම වළක්වා ඇත. ඔහුට අක්‍රියකාරී තත්ත්වයට පත්කර තිබේ. තමන්ගේ දස්කම්, හැකියාවන් ගෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට

නොහැකි ආකාරයේ රැකියාවක් නිසා කෙනෙකු පීඩාවට පත්විය හැකියි. ඔහු තුළ ඇති ශක්තිය හැකියාව තමන් තුළටම සිරකරගෙන සිටින්නට ඔහුට සිදුවී තිබේ. මේ නිසා කම්මැලි බව, ඒකාකාරී බව, කතස්සල්ලු වැනි මානසික විධාවේ අභිතකර ප්‍රතිඵල ඔහුවෙත ලගාවෙයි.

ඔබ මනසට පීඩාවක් ඇති නොවන ආකාරයේ තුළිත දිවියක් ගත කරනවා ද?

තමන්ට දරන්නට ඇති වගකීම්, රාජකාරිය නිසි අයුරින් ඉටු කරන්නට අවස්ථාව ලැබී ඇති අයකු තුළ පීඩාකාරී මානසික තත්ත්වයක් ඇතිවීම වැලකී යයි. ඔහු / ඇය ජීවිතය තුළතය කරගනිමින් තම ක්‍රියාවන් ඉටුකරමින් සතුටු වන නිසා මනසට පීඩාවක් ඇති නොවෙයි.

ජයන්ත ගේ කතාව

ජයන්ත ඇගඵම කම්හලක වැඩ අධීක්ෂකවරයෙකි. වයස අවුරුදු 28 ක් වූ ඔහුට මෙතෙක් ගතකළ සැහැල්ලු දිවි පැවැත්ම වෙනස් කිරීමට සිදුවී ඇත්තේ විවාහයත් සමගය. වෙනද උදසන 6.30 ට අවදිවන ඔහුට මව පිලියෙල කරදුන් බන් පාර්සලයත් රැගෙන පාපැදියෙන් සේවයට යාමට හැකිය. රැකියා ආයතනයේ ඇති අතිරේක වැඩ පවා සිය කැමැත්තෙන් කරන ජයන්තට රැබෝවීම ගැටලුවක් නොවෙයි. රාත්‍රී නිවසට පැමිණි පසු තෑම, කෑම, රූපවාහිනිය තැරැණීම සහ නින්දට යෑම පමණක් ඔහුගේ දින වර්සාවේ මෙතෙක් තිබුණු අංගයන් විය. තමුන් දැන් සියල්ල වෙනස් වී ඇත. නිවසේ සිටින්නේ ඔහුත් බිරියත් පමණි. බිරිය සුජානා සැතපුම් ගණනාවක් ඇත කාර්යාලයකට යන නිසා පාන්දරින් අවදි වී වැඩ කටයුතු කළ යුතුය. ජයන්තට ද උදසනම අවදිවී ඉටුම් පිහුම් කටයුතුවලට සහයෝගය දීමට සිදුව ඇත්තේ සුජානාට තනිව සියල්ල කරගැනීමට නොහැකි බැවිනි. පාපැදියෙන් ඇයව බස් පාරට ඇරලිය යුතුය. නිවසේ වගකීම් රැකියා ස්ථානයේ කටයුතු දිනෙන් දින වැඩිවන තරමට ජයන්තගේ මානසික පීඩාව ද ඉහළ යයි. සවස 6 වන විට බිරිය සමග නිවසට පැමිණිය යුතුය. සවස් කළ තනිව නිවසේ සිටින්නට සුජානා මහත් බියක් දක්වයි. මේ නිසා වෙනද මෙන් වැඩ පොළේ

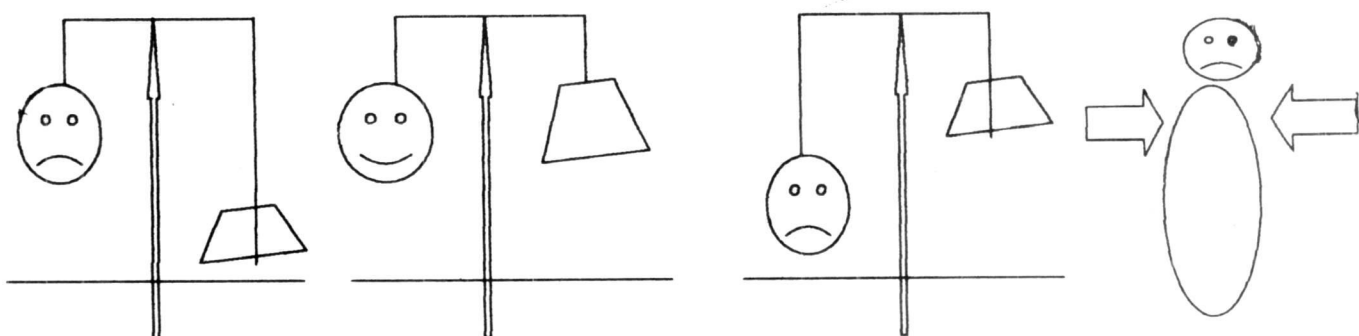
කටයුතු කරමින් රැබෝවන තුරු කල්ගත කරන්නට ජයන්තට ද නොහැකිය. මේ ගැන මිතුරන් විහිඵ කිරීම ද ජයන්තට මහත් හිරිහැරයකි. මවිපිය නෑ හිතමිතුරන් පිලිබද යුතුකම්, වගකීම් ද දැන් වෙනදට වඩා වැඩිය. අනාගත සැලසුම්, දරුවන් ඇතිදැඩි කිරීම් බිරියගේ අපහසුකම් යන සියල්ල නිසා ද ජයන්තගේ හිස මත මහත් බරක් පැවි ඇති සේ ඔහුට දැනෙයි. මානසික විධාවේ සෘත ප්‍රතිඵල එකින් එකද මතුවන්නට පටන් ගත්තේ මේ අතරතුරදීයි. මේ නිසා තමන්ගේම කායික මානසික පීඩාව ද ජයන්තට වෙහෙසට පත් කරවයි.

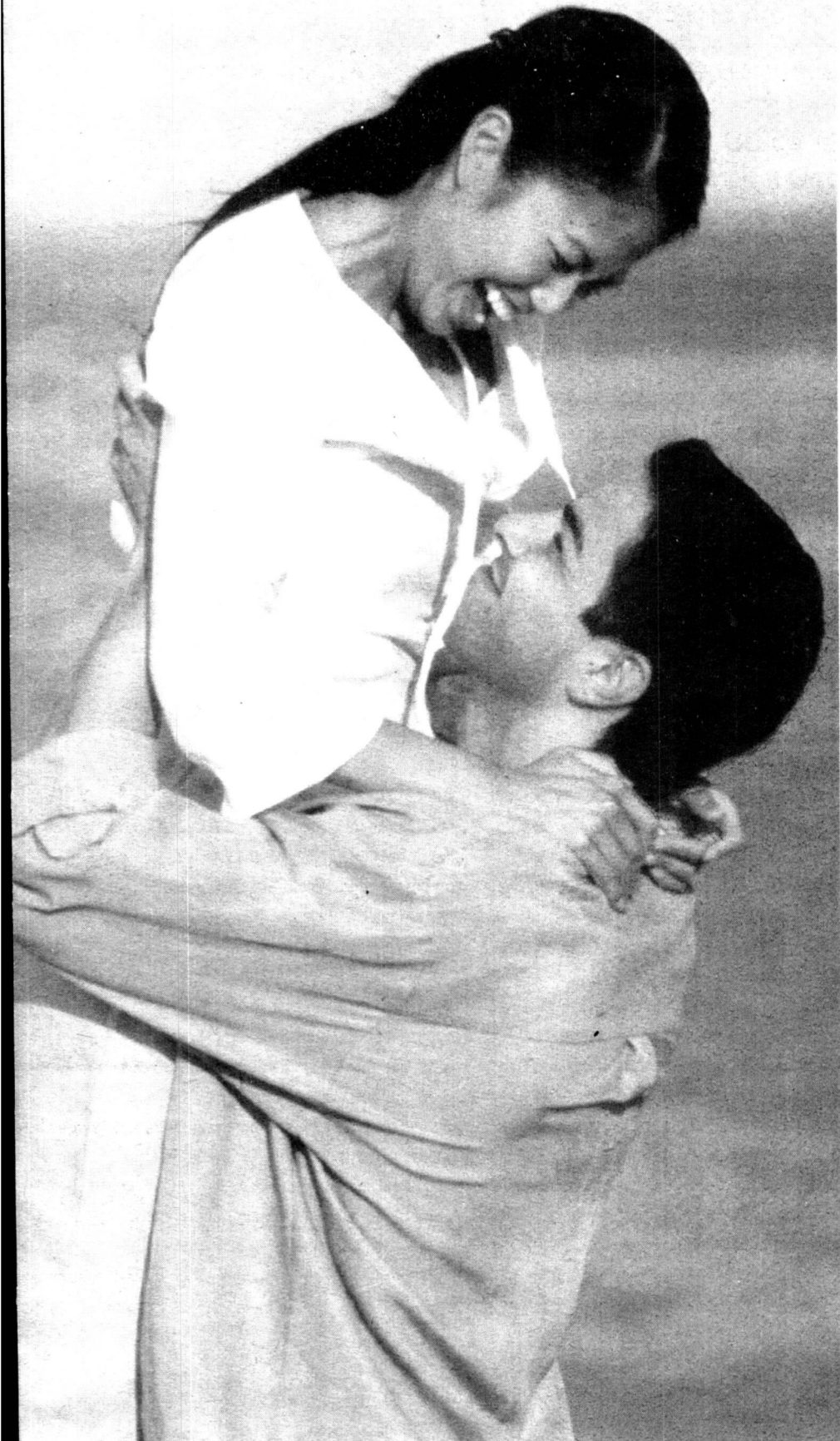
මානසික විධාවේ අභිතකර ප්‍රතිඵල කීපයක්

- විෂාදය
- ඇඬීම
- පැටලුණු සිතුවිලි
- අධික්‍රියාකාරී බව
- නින්ද නොයෑම
- අතවශ්‍ය ලෙස දුක්වීම
- සෘත සිතුවිලි
- මනෝභාවයන් වෙනස්වීම

ජයන්ත තම මානසික විධාවෙන් මිදෙන්නට කළ යුත්තේ කුමක් ද?

මූලිකම ඔහු තම ආකල්ප වෙනසකට බඳුන් කළ යුතුව ඇත. තනිකඩ දිවියකට වඩා විවාහ දිවිය වෙනස් බව අවබෝධ කර ගත යුතුය. එහි ඇති වගකීම්, යුතුකම් සතුටින් බාර ගත යුතුය. උදසන අවදි වී නිවසේ කටයුතුවලට කැමැත්තෙන් හවුල් වීමේ පුරුද්ද වගාකර ගත යුතුය. බිරිය බසයට ඇරලවීම, ඇය සමගම නිවසට ඒම සතුටක් කරගත යුතුය. වැඩපොළේ මිතුරන්ගේ විහිඵතවට නොතකා තම රාජකාරියට අදළ වැඩ පමණක් සතුටින් කළ යුතුය. නිවසේ කටයුතුවලදීත්, බිරියගේ තනිකම සඳහාත් වෙනත් අයෙකුගේ සහයෝගය ලබා ගත හැකිදැයි සොයා බැලිය හැකිය. (සේවිකාවක්, හැනි වැඩිහිටි කාන්තාවක්) බිරියට, නිවසට ලග කාර්යාලයකට මාරුවක් ලබා ගත හැකි දැයි සොයා බැලීමට පුළුවන.





මහේෂා අපට කියන කථාව

ඇය ගමේ සාමාන්‍ය පවුලක අයෙකි. ඇය සේවය කළ ආයතනයේ ශාඛා ලෝකයේ රටවල් කීපයකම පවතී. මේනිසා ඇයට වෙනත් රටක

කාර්යාලයකට මාරුවීමක් ලබා ගත හැකි විය. මහත් සේ සතුටු වූ ඇය පවුලේ සියලු දෙනා සමග වසර කීපයකට එරට පදිංචියට ගියාය. සැමියා රැකියාවෙන් ඉවත් වූවේය. දරුවන්

පාසලින් ඉවත් කර ගන්නට මහේෂාට සිදුවිය. ඉතා සතුටින් කාලය ගෙවූ ඔවුන්ට මහේෂාගේ මිලග මාරුවීමත් සමගම වෙනත් රටකට යන්නට සිදුවිය. මෙසේ රටින් රටට මාරුවීම් ලැබූවත් දක්ෂ ලෙස සේවය කළ මහේෂාගේ එකම පැතුම කලින් ඔවුන් සිටි රටේදී දරුවන් ඉගෙන ගත් පාසලටම (ඇගේ සේවා ප්‍රධානියාගේ දරුවන් සිටින්නේද එම පාසලේ නිසා) නැවත ඔවුන් ඇතුළු කර එරට විශ්වවිද්‍යාලයක දී උසස් අධ්‍යාපනය ද ලබාදීමයි.

මේ වන විට ඔවුන් ලංකාවට පැමිණ වසර 2 කි. දැන් උසස් පෙළ හදාරන දරුවන් ඉගෙන ගන්නේ කොළඹ ජාත්‍යන්තර පාසැලකයි. සැමියා තිවසට වී කාලය ගත කරයි. දරුවන් පාසලටත් අමතර පන්තිවලටත් රැගෙන යෑම ඔහුගේ කාර්යයයි. දරුවන් මවට බැත වැඩිමින් තිතර කියා සිටින්නේ ලංකාවේ පවතින කරදර ගැනයි. මෙරට පවතින උෂ්ණත්වය වාහන තදබදය අපිලිවෙල කුණුකසල මදුරු කරදරය වැනි බොහෝ දේ ඔවුන්ට විශාල අපහසුතාවන්ය. අසතිපයෙන් පසුවන මහේෂාගේ මහලු මව්පියන් එකගෙලාම ඉල්ලා සිටින්නේ ඔවුන් මියයන තුරු රටින් පිට නොයන ලෙසයි. වසර කීපයකට පෙර හදිසි අනතුරකින් මියගිය ඇගේ සොයුරියගේ ඉල්ලීම වූයේ පියා නොමැති තම දරු දෙදෙනා ආදරයෙන් රැක බලා ගන්නා ලෙසයි. මේ සියලු ප්‍රශ්න මහේෂාගේ හිතට වදයක් විය. ඇයට තිත්ද නොයයි. අධික ලෙස වෙහෙස දැනෙයි. තිතර අමතක වෙයි. දරුවන් සහ සැමියා සමග කෝප වී ගැටුම් ඇති කර ගනී. මීට අමතරව ඇයට පුරුද්දක් වී පැවති අනවශ්‍ය තරම් පිරිසිදු කිරීමේ වර්ෂාව නිසා කාලය තිකරුනේ අපතේ යයි. එකම දේ නැවත සොදයි. සැමියා අතුගා අස්කර තිබුණු ගෙය නැවත අතුගායි. මව්පියන්ගේ කටයුතු සඳහා ද වෙහෙසෙයි. නමුත් මේ කුමන ප්‍රශ්න ඇතත් ඇගේ එකම පැතුම රටරටවල සංචාරය කරමින් දරුවන්ට උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමයි. එහෙත් ඇයට අදාළ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට ගිය විට දහඩිය දමා අතපය වෙව්ලා සියල්ල අමතක වී යයි. තුන්වතාවක් මෙසේ සිදුවීම නිසා ඇයට විදේශ ගත වන්නට නොහැකි විය. දැන් මහේෂා කායික මානසික රෝගවලින් පීඩා විඳින වරදකාරී හැගීමෙන් පීඩා විඳින දරුවන්ගේ අනාගතය අහිමි කළ බවට චෝදනා විඳින ආකාරයක්ෂම කාන්තාවකි.

මහේෂා තම මානසික විඩාවෙන් මිඳෙන්නට කළ යුත්තේ කුමක් ද?

තම සිත තුළ පවතින වැරදි ආකල්පවලින් ඉවත් වීම, දරුවන්ට කරුණු අවබෝධකර දී ඔවුන් මෙරට ජීවිතයට හුරු කිරීම, ඉහළින් විභාග සමත් වී විදේශීය විශ්වවිද්‍යාලයකට ඇතුළු විය හැකි බව දරුවන්ට පෙන්වාදීම,

පිරිසුදු කිරීමේ වර්ෂාවෙන් මිදීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම, මවිපියන්ටත් අත්කාගේ දරුවන්ටත් හොඳින් සලකා සිතේ ඇති වරදකාරී බවින් මිදීම, සෑමයාට රැකියාවක් සොයා ගැනීමට උදව් වීම, තම කෝපය පාලනයකර ගැනීමට උගෙනීම, රටවල් ගණනාවකදී ලැබූ අත්දැකීම් ගැන තෘප්තිමත් වීම.

මෙහිදී ආකල්පමය වෙනස්කම් හා වර්ෂාන්තක වෙනස්කම් ඇතිකිරීමට මනෝවිද්‍යා ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රම පවතී

ජීවිත ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ වක්‍රය

හෘදරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය පීටර් තික්සන්ගේ ජීවිත ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ වක්‍රයෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ හමිකා හා වගකීම් පිළිබඳ තමන්ගේ දැයකන්වය, මානසික විඩාව ඇතිකිරීමට කොතරම් බලපෑමක් කරන්නේදැයි සොයා බැලිය හැකිය.

- ක්‍රියාකාරී බව පිළිබඳ නිපුණත්වය 80%
- රාජකාරී ස්ථානයේ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා වැඩි පිළිබඳ ක්‍රියාකාරී බව අඩු වී යෑම
- වෘත්තීය දියුණුව
- මානසික පිරිහීම
- ජීවිතයේ සිදුවීම්
- කායික පිරිහීම
- නිවස / රාජකාරිය පිළිබඳ කටයුතු
- අධික වෛහෙස හා රෝගීවීම
- ප්‍රබෝධකය

මානසික පීඩාව දැනෙන තරම් වෙනස්වීම

වක්‍රයේ වම්පසින් ධනාත්මක බලපෑම් මත සාර්ථක දිවි පැවැත්මක් ගෙන යන අයුරු දැක්වෙයි. පුද්ගලයා තමන්ට දැනෙන පීඩනය පාලනය කරගනිමින් ජීවිතයේ වගකීම් හා යුතුකම් මැනවින් ඉටු කරමින් සතුටින් තුලිත ජීවිතයක් ගත කරයි. ඔහු ක්‍රියාකාරී, ශක්ති සම්පන්න, ආත්ම විශ්වාසය සහිත සැහැල්ලු අයෙකි. තුලිත ජීවිත ක්‍රමය තිසා මතසට දැනෙන පීඩාව පාලනය වී පවතී. ඔහුගේ දිනවර්ෂාවට රාජකාරිය ඉටුකිරීම, පවුලේ වගකීම් සතුටින් දැරීම, විනෝදාංශවල යෙදීම, ව්‍යායාම කිරීම, විවේක ලබා ගැනීම සේම සමබර ආහාර-වේලක පෝෂණය ලබාගැනීම වැනි අංගයන් ඇතුළත් ය.

යම් ලෙසකින් ඔහුට ඇති වගකීම් වැඩි ප්‍රමාණය වෙනසකට බඳුන් වී දැරිය නොහැකි තරමට වැඩි අධික වේ තම් ඔහුගේ තුලිත ජීවිත ක්‍රමයට බාධා වී වක්‍රයේ දකුණු පසට තල්ලු වී යයි. ධනාත්මක ලෙස සුදුසු පියවර ගනිමින් ඕෂනයට මුහුණ දෙයි තම් තව දුරටත් තිරෝගී කායික, මානසික ශක්තියකින් ක්‍රියාකිරීමට හැකියාව ලබා ගනී. වක්‍රයේ උපරිමයට එසේ තැත්තම් පුද්ගලයෙකු තම උපරිම ක්‍රියාකාරිත්වයට එළඹෙන්නේ ඔහු ධනාත්මක ලෙස හා ඉතා කාර්යඥර ලෙස තමන්ට ජීවිතයේ

තවදුරටත්

මුහුණ දීමට ඇති යුතුකම් හා වගකීම් සාර්ථකව ඉටුකරන විටදීය.

වක්‍රයේ දකුණු පස ඇති සානාත්මක දේ කරා කෙනෙකු ඇදී යන්නේ ඔහු තම කායික හා මානසික බැටරි අලුත්වැඩියා කිරීමත් තවත් පණ පෙවීමක් නොකොට එක දිගට වෛහෙසට පත් කිරීම හේතුවෙනි. වැය වී යන තම මානසික හා කායික බැටරි තවත් පණපොවමින් අලුත්වැඩියා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. එසේ නොකොට තම ජීවිත අභියෝගයන්ට උපරිම ශක්තිය යොදවමින් මුහුණදෙන විට ඔහු නොදැනුවත්වම කායික මානසික බිඳ වැටීමකට පත්වනු ඇත. තම පවුල / රැකියාව සඳහා කාලය වැය කරන ලෙසම තමන්ගේ විනෝදාංශ, විවේකය හා විනෝදය කෙරෙහිත් කාලය වෙන් කිරීම ඉතාම අවශ්‍ය දෙයකි. එමෙන්ම ව්‍යායාම හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ද වැදගත් වෙයි. ඒ කිසිවක් ගැන නොසලකා තම වැඩ රාජකාරිය කෙරෙහිම කාලය හා ශක්තිය යොදවන පුද්ගලයා වක්‍රයේ දකුණු පසට ඇදී ගිය පසු ප්‍රමාද වැඩි වන්නට ද ඉඩ තිබේ. මේ වන විට ඉතා සුළු කරුණකින් වුවත් දරුණු ප්‍රතිඵල හට ගත හැකියි උදහරණයක් ලෙස කෙනෙකු සමග ඇතිවන සුළු වාදයක් හෝ උපකරණයක් ක්‍රියාවිරහිත වීම වැනි හිතට දුකක් දැනෙන තත්වයක් තිසා පුද්ගලයාට දරුණු ආබාධයක් හට ගත හැකියි.

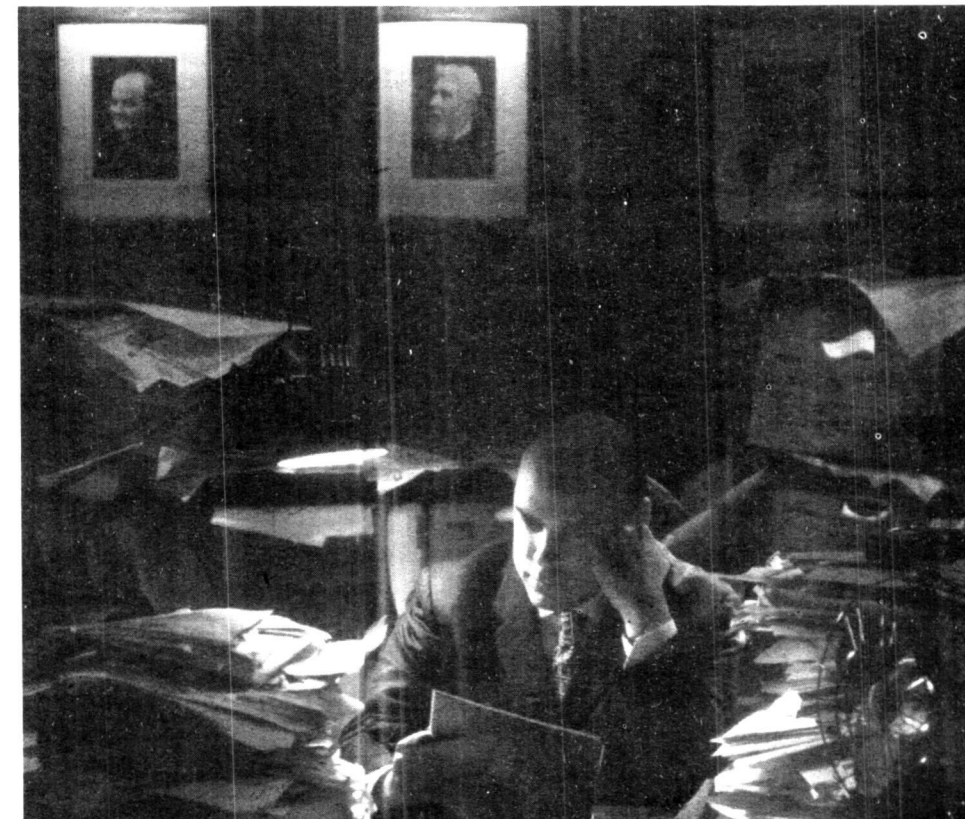
විජීතයේ කථාව

විජීත ඉතාම ගුණයහපත් පුද්ගලයෙකි. ඔහු සේවය කළ ආයතනයේ ගැටලුවක් තිසා ඔහුට රැකියාව අහිමි විය. බිරියගේ වැටුපෙන් ජීවත්වන මේ පුංචි පවුලට කවුරුත් හොඳ මිස තරකක් නොකිය. විජීතගේ එකම පුතා දත් සාමාන්‍ය පෙළ

විභාගයට සුදුහම් වන දරුවෙකි. බිරිය රැකියාවට යන තිසා තිවසේ කටයුතු සතුටින් ඉටුකිරීමට විජීත ඉදිරිපත්ව සිටියේය. පුතාගේ පාසැලේ කටයුතු සොයාබැලීම, ඔහු පංති රැගෙන යෑම ගෙවන්න පිරිසිදු කර බෝග වගා කිරීම පමණක් නොව ඉවුම් පිහුම් කටයුතු රෙදි සේදීම පවා විජීත සිදුකළේ ඉතා කැමැත්තෙනි. වයස අවුරුදු 43 ක් පමණ වනවිට ඔහුට වරින් වර පපුවේ කැක්කුමක් මතු වුවත් ඒ ගැන වැඩි සැලකිල්ලක් නොදක්වීය.

මෙතෙක්කල් බිරියගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි ඔවුන්ට පවුලේ ප්‍රශ්නයක් හේතුවෙන් (බිරියගේ සොයුරා විවාහ වී එම නිවසේ පදිංචි වීමට යන තිසා) වෙනත් නිවසක් සොයා ගැනීමට ද සිදුවිය. පවුලේ තඩත්තුවට බිරියගේ වැටුප ප්‍රමාණවත් නොවූයේ ගෙවල් කුලිය ද දත් ඊට එකතු වන තිසාය. පුතාගේ පංති හා ක්‍රීඩා කටයුතුවලට ද වියදම වැඩිය. ආර්ථික ප්‍රශ්න ගැන කල්පනා කරන විජීත පපුවේ වේදනාව පහව යන්නට මත්පැන් පානයට ද ඉඳ හිට යොමු විය. ඔහුගේ සිරුරට අවශ්‍ය කළ ඖෂධ වෙනුවට ඔහු ඉඳහිට හෝ ලබාදුන්නේ මත්පැන් පමණකි.

මේ අතර එක්තරා දිනක අසල නිවසක උත්සවයකට සහභාගි වී සිටි විජීතට එම ස්ථානයේ සිදුවූ අවිදබරයක් තවතා ගැනීමට ඉදිරිපත්වීමට සිදුවිය. දෙපිරිසක් අතර ඇති වූ ගැටුම ක්‍රමයෙන් ව්‍යාජන විය. විජීතට අවශ්‍ය වූයේ එය වලක්වාලීමටයි. නමුත් හදිසියේ ඇති වූ කම්පනය තිසා ක්ෂණිකව විජීත බිම ඇද වැටුණි. ඔහු මියගොස් ඇති බව දැනගන්නේ ද පිරිස සන්සුන් වූ පසුවයි. ගැටුමට සම්බන්ධ වූ අය විජීතගේ ඥාතීන් හෝ ළග මිතුරන් ද නොවීය.



2005 ජූලි 29

මෙතෙක් කල් බිරියගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි ඔවුන්ට පවුලේ ප්‍රශ්නයක් හේතුවෙන් (බිරියගේ සොයුරා විවාහ වී එම නිවසේ පදිංචි වීමට යන නිසා) වෙනත් නිවසක් සොයා ගැනීමට ද සිදුවිය. පවුලේ නඩත්තුවට බිරියගේ වැටුප ප්‍රමාණවත් නොවූයේ ගෙවල් කුලිය ද දැන් ඊට එකතු වන නිසාය. පුතාගේ පංති හා ක්‍රීඩා කටයුතුවලට ද වියදම වැඩිය. ආර්ථික ප්‍රශ්න ගැන කල්පනා කරන විටින් පසුවේ වේදනාව පහව යන්නට මත්පැන් පානයට ද ඉඳ හිට යොමු විය. ඔහුගේ සිරුරට අවශ්‍ය කළ ඖෂධ වෙනුවට ඔහු ඉඳහිට හෝ ලබාදුන් හේ මත්පැන් පමණකි.

ඔහුට වේදනාවක් ඇතිවන බරපතල ප්‍රශ්නයක් එහිදී ඇති වී තැන. තමන් ඇති වූ ගැටුම ඉක්මනින් තවතා දැමීමට ඉදිරිපත් වූ විජිත එම සුළු කම්පනය දරා ගැනීමට තොහැකි තරම් දුරුවල වී සිටි බව පස්වන මරණ පරීක්ෂණය පැවැත්වූ වෛද්‍යවරුන්ගේ නිගමනය විය.

ඔබේ සිරුරේ පණිවුඩයට කන් දෙන්න

මානසික පීඩාව පාලනය කර ගැනීමේ ප්‍රථම පියවර වන්නේ ඔබේ ජීවිතයේ සිදුවන ක්‍රියාවන් දෙස විමසිලිමත් වූදිසියෙන් බලා ඒවා තේරුම් ගැනීමයි. ඔබේ කය පවසන්නේ කුමක්දැයි සවන් දී බලන්න. තිතර හිසරදය ඇති වෙයි නම් වේදනා නාශක පෙත්තක් බී එය ඉවත්වුවා තොවේදැයි සිතා තොතවතින්න. ඔබේ ශරීරයෙන් තිතර හිසරදය ඇති වීමට හේතුව අසා දැන ගන්න. හේතුව ඔබේ මනසට දැනෙන අධික පීඩාව නම් එය හඳුනා ගන්න. සුදුසු පියවර ගෙන

එය පාලනය කරගත හැකි වන්නේ එයින් පසුවය. ඔබ සිටින්නේ යම් පීඩාකාරී තත්වයක නම්, කලින් කී වක්‍රයේ සාණාත්මක පෙදෙසේ නම්, ජීවිතය, මනස තුළනය කරගන්නට අවශ්‍ය පියවර ගන්නට වහා සැලකිලිමත් වන්න.

ඔබ මත පැටවී ඇති අභියෝග වගකීම් ඔබේ පීඩාවට දායක වන අයුරු

- ඔබේ යුතුකම් වගකීම්
- වෙනත් අය වෙනුවෙන්
- විනෝද කටයුතු
- ආගමික කටයුතු
- ඥාති සංග්‍රහය
- සමාජ ක්‍රියාකාරකම්
- පවුල (සහකරු / කාර්ය, දරුවන්, මාපියන්)
- රැකියාව

රැකියාවේ හා පවුලේ තත්වය

පවුල තුළ යම් පීඩාකාරී තත්වයක් පවතිනම් ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබේ පවුල යම් අසහනකාරී අත්දැකීමකින් පීඩා විඳිනම් පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මානසික පීඩාව ඉහළ ගොස් තිබෙනු ඇත.

උදහරණයක් ලෙස පවුලේ සාමාජිකයකුගේ මරණය, රෝගාතුර වීම, පවුල හැර යාම වැනි තත්වයක් වීමට පුළුවන. ඔබේ රැකියා පරිසරයේ ඇතිවන වෙනස ද මෙලෙසින්ම ඔබට බලපානු ඇත. මේ නිසා මූලිකව ඔබට මානසික විඩාව ඇතිකරන්නේ කවර හේතුවක්දැයි විමසා දැනගන්න.

පුද්ගලයන් එකිනෙකා වෙනස්ය

ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ සිදුවීම්වලදී මානසික පීඩාවට පත්වන තරම එකිනෙකා අනුව වෙනස් වන බව සත්‍යයකි. යම් සිදුවීමක් නිසා ඇතිවන බලපෑම සංස්කෘතිය අනුව ද වෙනස් වෙයි. උදහරණයක් ලෙස විවාහ භූමිකාවන් හා දික්කසාදයෙන් වෙන් බලපෑම ඒ ඒ සමාජය අනුව වෙනස් වෙයි. පුද්ගල තත්වය විශ්වාස පද්ධතිය සේම තිරෝගී බව ද සිදුවීමේ බලපෑම වෙනස් කිරීමට හේතුවෙයි.

ඔබේ මානසික විඩාව පාලනය කර ගන්න

මානසික විඩාවේ අභිතකර ප්‍රතිඵල ජීවිතයට තර්ජනයක් වීමට පෙර එය පාලනය කරගත යුතුය. ඔබේ ජීවිතයට නවතම වගකීම්, වැඩ භාරගන්නට සිදුවී පීඩනය වැඩිවන බව තේරුම් යනවිට ඔබේ ජීවන ක්‍රමය, දිනවර්ෂාව වෙනසකට පත්කර ඔබට අත්හැර දැමිය හැකි දේවල් වේදැයි සොයා බැලිය යුතුය.

උදහරණයක් ලෙස යම් කාලවකවානුවකදී

ඔබට නිවස මාරු කරන්නට සිදුවීම, උකස් ගන්නට සිදුවීම, දරුවන් පාසල් යෑම ඇරඹීම වැනි වැඩ අධික, පීඩාව වැඩි කාලයක් වුවායැයි සිතමු. මෙවැනි කාලවලදී ඔබේ සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වලින් මදකට ඇත්වීම, නිලතලවලින් ඉවත්වීම (ක්‍රීඩා සමිතියේ ලේකම් ධුරයෙන් ඉවත්වීම) අධික පැය ගණනක් සේවා ස්ථානයේ වැඩවලයේදීම (නියමිත කාලයට අමතරව) තැවතීම වැනි වෙනස්කම් ඇතිකරගත හැකිය. මෙය මාස කීපයක් සඳහා පමණක් ඇතිකරගන්නා වෙනසක් වීම සුදුසුය. ඔබේ නවතම පරිසරයට, නිවසේ වගකීම්වලට හුරුවූ පසු නැවතත් ඔබේ සමාජ ක්‍රියාකාරකම්වලට හෝ වැඩි කාලයක් සේවයේ යෙදීම වැනි දේට හිත යොමු කළ හැකිය.

සිතන පහන ආකාරය ආතතිය ඇති කරයි

යම් යම් සිදුවීම් කෙරෙහි අප තුළ හටගන්නා වෙනස්කම් මානසික ආතතිය ඇතිකරන බව සඳහන් කළෙමු. සමහර පුද්ගලයින් තමන් ගැන, ලෝකය ගැන, ජීවිතය හා එදිනෙද මුහුණ දෙන සිදුවීම් ගැන සිතන පහන ආකාරය ද මානසික විඩාව ඇති කිරීමට හේතුවෙයි. අහේතුක සිතුවීම්, තිතර දුක කණගාටුව ගැන සිතීම වැනි අසුහවාදී ජීවන ක්‍රමය නිසා සමහර අයට මානසික විඩාව ඇති වෙයි.

නැවත වරක් සිතන්න

ඔබට කළහැකියැයි සිතන සියලු දේ නියමිත කලට වේලාවට කළයුතුයැයි ඔබ සිතනවාද? ක්‍රමානුකූලව, සැලසුමකට අනුව පිළිවෙලින් ඔබ එසේ කිරීම ඉතා හොඳ බව සත්‍යයකි. තමන් නියමිත වේලාවට ඔබට නියම කරගත් තැනට, රැස්වීමට, වැඩපොළට යන්නට බාධා වූයේ හදිසියේ පාලන ඇතිවූනු රිය අනතුරක් නිසා නම්, වාහන තදබදය නිසා නම්, දුම්රිය පමා වූ නිසා නම් ඔබ තමන්ට දෙස් තගා ගනිමින් පාලන වාහනවලටත් බනිමින් තමන්වම පීඩාවට පත්කරගන්නවා ද? තැනිතම් සුළු පමාවක් වීමට හැකි බව පිළිගනිමින් ඉතිරි වැඩ හැකිතරම් පිළිවෙලට කරන්නට සූදනම් වනවාද? ඔබට නැවැත්විය නොහැකි හේතු නිසා ඔබට නියමිත පරිදි යමක් කරගත නොහැකි වන විට දුක්වීම, කෝපවීම, කලබලවීම ඉතා නිශ්ඵල ක්‍රියාවකි.

එවන් අවස්ථාවක සන්සුන් මනසකින් ඉදිරි වැඩ තිසි ලෙස කරගැනීමට සූදනම් වනවා හැරෙන්නට වෙනත් කළහැකි දෙයක් තැන. ඔබට හැකි නම් දුරකථන පණිවුඩයකින් ඔබ එතතුරු බලා සිටින අයට ඔබේ පමාව දැන්විය හැකිය. ඒ තැනත් ඕනෑම අයකුට මෙවැනි තොසිතු කරදර / බාධක අතරමගදී සිදුවිය හැකි බව මතසට වටහාදී කලබල නොවන්නට මනස සුදනම් කරගත යුතු ය.

ඉදිරි කලාපවල දී නවත් තොරතුරු දැන ගනිමු.