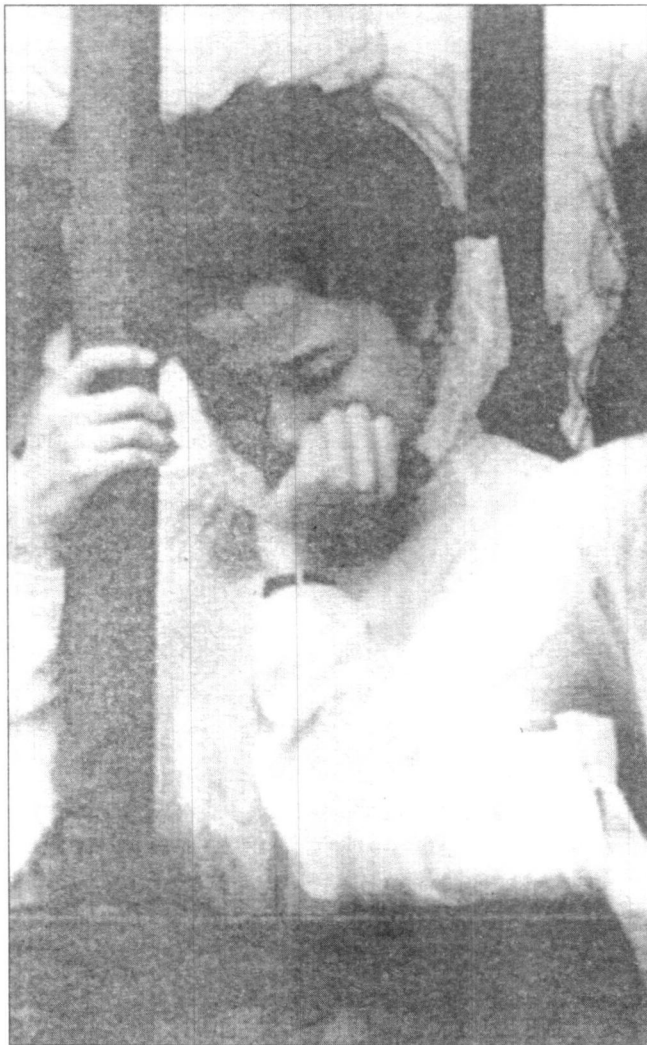


මිනිත්තු "10" ක දී "ආතතියෙන්" මිදෙමු

ලලනි මායාදුන්න

සිංකීර්ණ සමාජ පසුබිමක් තුළ ජීවත් වන වත්මන් මිනිසා, මුහුණ පාන ගැටලු විවිධාකාරයි. නිවෙසින් ඇරඹී, රැකියා ස්ථානය හෝ ඉන් ඔබ්බට ඇතිවන කවරාකාර ගැටලුවකින් වුව ඇතිවන මානසික පීඩනය අපට සුළු කොට තකන්නට බැහැ. මෙහිදී මුහුණපාන ගැටලුව කුඩා වුවත්, විශාල වුවත්, ඉන් ඇතිවන මානසික ආතතිය (stress) පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම, ඔබේ ජීවිතය රැක ගැනීමට තබන සුවිශේෂ පියවරක් වනවාට සැක නැහැ.



නිරන්තරයෙන් ම ඇතිවන මානසික ආතතිය මගින් හදවතට හානි පැමිණිය හැකි අතර, එය රුධිර තාල තුළ රුධිර කැටි සිරවීම දක්වාම වර්ධනය විය හැකියි. තවතම සොයාගැනීම් වලට අනුව හෙළි වී ඇත්තේ, ක්ෂණිකව ඇතිවන මානසික ආතතිය මගින් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ආරක්ෂණ පද්ධතිය ද විනාශ වී යා හැකි බවයි.

මෙහි ප්‍රතිඵලය, සෛමුප්‍රතිභාව සහ වෙනත් රෝග කාරක වෛරස

ආසාදන වලට අප පහසුවෙන්ම ගොදුරු වීමයි. තදබල මානසික ආතතියේ ප්‍රතිඵල ලෙස ඇදුම සහ ඇතැම් පිලිකා ආදිය ද ඇතිවීමට පුළුවන්. වයසට යාමත් සමග මතකය අඩු වීම මෙහි තවත් ප්‍රතිඵලයක්.

තමුත්! සත්සුන් වන්න. මානසික ආතතිය මැඩපැවැත්විය හැකි බව දැන් ඔප්පු වී හමාරයි!

බටහිර වර්ජීනියානු විශ්ව

විද්‍යාලයේ විද්‍යාඥයන් පිරිසක් විසින් වැඩිහිටියන් 59 දෙනෙකුට ආතතිය පාලනය පිළිබඳව භාවනාමය ක්‍රියාවලියක් උගන්වනු ලැබුවා. මෙහි ප්‍රතිඵලය ලෙස තමන් තුළ තිබූ තොසත්සුන් බව අඩුවීමක් ඔවුන්ට දැනුණු අතර, ආතතියේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළ ද ඉතා සුළු වශයෙන්. එනම් හිසරදය වැනි ලක්ෂණ පමණයි. ඔස්ට්‍රේලියාවේ, පර්ත් හි මර්-

ඩොක් විශ්ව විද්‍යාලයය මගින් මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට පහසු ක්‍රම සොයාගැනීමත් සමග සිසුන් අසනීප වූ කාලසීමාවන් අවම වූ අතර, ඔවුන් සෛමුප්-නිභාව වැනි රෝග තත්ත්ව වලින් ද ඉක්මන් සුවය ලැබුවා.

මේ අතර, මියාම් විශ්ව විද්‍යාලයයේ කෙරුණු අධ්‍යයනයකින් හෙළි වූයේ, මානසික ආතතිය අඩු කිරීමේ ක්‍රම පුහුණු කරන ලද HIV ආසාදිත රෝගීන්ගේ, රුධිර ධාරාවේ සංවරණය වන ප්‍රතිශක්ත සෛල ප්‍රමාණය යම් තරමකට වැඩි දියුණු කළ හැකි වූ බවයි.

සැන් ෆ්‍රැන්සිස්කෝ විශ්ව විද්‍යාලයයේ මනෝ වෛද්‍ය ගෙඩ්‍රික් ලස්කින් පවසන අන්දමට,

"මානසික ආතතිය මෙල්ල කිරීම සඳහා ඔබ ඔබේ ජීවිතය උඩු යටිකුරු කළ යුතු නැහැ."

අද බොහෝ දෙනා පවසන්නේ, මානසික ආතතිය සමග කිසියම් එකඟතාවකට පැමිණීමට හෝ එය තවතා ගැනීමට කාලයක් වෙන් කිරීමට තොහැකි තරමට ඔවුන් කාර්ය බහුල බවයි.

තමුත් මේ සඳහා ඔබට ඕනෑම තැනක දී මිනිත්තු කීපයක් ඇතුළත දී අවශ්‍ය පියවර ගත හැකි බව පැවසුවොත් එය සත්‍යයක්. මේ සඳහා හුරු පුරුදු වීමෙන්, මානසික ආතති තත්ත්වය "පාලනයෙන් මිදීමට" පෙර තවතා ගැනීමට ඔබට හැකි වේවි. මෙහිදී සත්සුන් වීමට හුරුවීම තුළින් ඔබේ කාර්යබහුලතාව අඩු වන බව ද සැබැවින්ම ඔබට දැනේවි.

එකිනෙකට වෙනස් වූ ක්‍රියාවලියකින් යුතු වූ මෙම තාක්ෂණය ඉදිරි සතිය තුළ දී ඔබත් අත්හදා බලන්න, මෙහි ඇතැම් පියවර, ඔබ කෙරෙහි,

අනෙක්වාට වඩා සාර්ථකව ක්‍රියාකිරීමට පුළුවන්. මෙහිදී ඉතාම වැදගත් කරුණ වන්නේ, ඔබ තුළ මානසික ආතතිය ඉහළ නැංවෙන විට, එය අඩු කරගත හැකි පියවර දෙකක් / තුනක් හඳුනාගෙන තිබීමයි.

1 පියවර

කිසිවක් නොකර සිටින්න

දිනකට වරක් වත් විනාඩි 5/10 ක් පමණ කිසිවක් නොකර නියෝජ්‍යව මත්ව හිඳගෙන සිටීමට උත්සාහ කරන්න.

එසේ සිටීමත්, ඔබගේ හැගීම් සහ ඔබගේ ගෙල, උරහිස, අත් පා, පසුව ඇතුළු විවිධ අවයවවල ආතති ඇතුළු ඔබ වටා වූ ශබ්ද පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.

මෙසේ නියෝජ්‍යව හිඳගෙන සිටීම, මානසික ආතතියෙන් බලපෑමෙන් ඇතිවන ප්‍රධානතම අවදානම් තත්ත්ව දෙකක් වූ හදවතේ ගැස්ම සහ රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට උපකාරී වනවා.

2 පියවර

හඬ නගා සිනාසෙන්න

බොහෝ වේලාවට අපට මානසික

ප්‍රීතීමත්ව සිතීම මෙන්ම සන්සුන් සිතුවිලි මගින්, අප මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන විට ඇතිවන මානසික වෙනස්කම් පාලනය කළ හැකියි. බොහෝ මානසික ආතති තත්ත්ව අතිවන්නේ අමනාපකම, තරහයාම, රිදවීම වැනි සාණාත්මක සිතුවිලි හේතුවෙන්. එබැවින් ජීවි අජීවි සියල්ල කෙරෙහි ආදරය, කරුණාව පැතිරීමට හුරු පුරුදු වීමෙන් මෙහි සුබඳයක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට ඔබට පුළුවන්.

ආතතිය තදින්ම දැනෙන්නේ රාත්‍රී කාලයේ දී යි. දිවා කාලයේ කාර්ය බහුල වීම ඊට හේතුවයි.

දවස අවසානයේ විනෝදාත්මක රූපවාහිනී වැඩසටහනක් හෝ විඩියෝ පටයක් තැරඹීම, විනෝදාත්මක වැඩසටහනකින් යුතු හඬ පටයකට සවන්දීම, වැනි සිතහ උපදවන ක්‍රියාවකට හුරු වීමෙන්, මානසික ආතතියෙන් බොහෝ දුරට මිදීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා.

මෙහිදී, හඬ තහා සිතාසීම මගින්, මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන හේතූන් වන කෝටිසෝල් සහ එපිනෙප්රින් මට්ටම අඩු කරවන අතරම එමගින් ප්‍රතිශක්තිය ද වැඩි දියුණු වනවා.

හොඳ සිතහවක යහපත් ප්‍රතිඵල පැය 24 පුරාම පවතිනවා. මේ හැරුණු විට සිතහව මිනිසා සන්සුන් කරවනවා.

3 පියවර

සංගීතයට සවන් දෙන්න

සිතේ කළකිරීම ඇතිවන සිදුවීමකට ඔබ මුහුණ පෑ විට සියුම් සංගීතයකට සවන් දීමට පුරුදු වන්න

මේ සම්බන්ධයෙන් ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බෝර්න් විශ්ව විද්‍යාලයේ සිදු කළ පර්යේෂණයක දී සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා දේශනයක් සැකසීමට පැවරුණා. එක් පිරිසක් නියෝජ්‍යව තම ක්‍රියාවේ නිරත වූණා. අනෙක් පිරිස සියුම් සංගීතයකට සවන් දෙමින් දේශනය සැකසීමේ කටයුතු සිදු කළා.

මෙහිදී නියෝජ්‍යව වැඩ කළවුන් මානසික ආතතියකට මුහුණ පෑමේ ලක්ෂණ පෙන්වූ අතර ඔවුන්ගේ රුධිර පීඩනය සහ හෘද ගැස්ම වැඩි වූණා. අනෙක් පිරිස එම ලක්ෂණ පෙන්වූයේ ඉතාම අඩුවෙන්.

4 පියවර

ප්‍රීතීමත්ව සිතන්න

ඔබ කැමති දසුනක් කෙරෙහි තත්පර 15 සිට විනාඩි 5 දක්වා කාලයක් දැඩි ලෙස අවධානය යොමු කරන්න. එසේත් නැත්නම් නිහඬ පරිසරයක වූ දසුනක් චිත්‍රයට තහන්න.

මේ තුළින් ඔබට ඔබ පිළිබඳව ධනාත්මක සිතුවිලි පහළ වන අතර,

එමගින් යහපත් ප්‍රතිඵල උදකරගත හැකියි.

ප්‍රීතීමත්ව සිතීම මෙන්ම සන්සුන් සිතුවිලි මගින්, අප මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන විට ඇතිවන මානසික වෙනස්කම් පාලනය කළ හැකියි.

බොහෝ මානසික ආතති තත්ත්ව අතිවන්නේ අමනාපකම, තරහයාම, රිදවීම වැනි සාණාත්මක සිතුවිලි හේතුවෙන්. එබැවින් ජීවි අජීවි සියල්ල කෙරෙහි ආදරය, කරුණාව පැතිරීමට හුරු පුරුදු වීමෙන් මෙහි සුබඳයක ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට ඔබට පුළුවන්.

5 පියවර

ඇවිදින්න

මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන අවස්ථාවක දී, ඔබ, හිඳගෙන සිටින ස්ථානයෙන් නැගිටින්න. මිනිත්තු 10ක් එක දිගට ඇවිදින්න. මෙසේ ඇවිදීම ඔබට සන්සුන් වීමට උපකාරී වේවි.

මේ තුළින් ලබන මානසික සුවය ඔබට සුව තිත්දක් ලබා ගැනීමට ද උදව් වනවා.

6 පියවර

පහසුවෙන් හුස්ම ගන්න

මිනිත්තුවකට ගැඹුරු හුස්ම 6ක් වත් සිටින ලෙස, මිනිත්තු 5 ක කාල සීමාවක්, හුස්ම ගැනීමේ වේගය පහත හෙළන්න.

මෙහිදී තත්පර 05ක පමණ කාලයක් හුස්ම ඉහළට ගැනීමෙන් ද තත්පර 05 ක පමණ කාලයක් හුස්ම පහතට හෙළීමෙන් ද ගැඹුරු හුස්ම ගැනීමට හුරු වන්න.

ගැඹුරු හුස්ම කීපයක් ගැනීම මගින් ඔබේ උරහිස පෙදෙස ඇදීමට ලක් වී ඝන වූ පේශි ඉහිල් කෙරෙනවා.

පර්යේෂකයන් සොයා ගෙන ඇති අන්දමට යෝග ආදී ව්‍යායාම පුරුදු පුහුණු කිරීමේ දී ඔවුන්ගේ ආශ්වාසය තත්පර 05 සහ ප්‍රශ්වාසය තත්පර 05 ආදී වශයෙන් වූ තත්පර 10 වකුයක ආකාරයෙන් හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක වනවා.

මේ තුළින් සන්සුන් බව ලැබෙන අතරම, හෘත් කන්තුක පද්ධතියෙහි සොබෘ තත්ත්වය ද ඉහළ නැංවෙනවා.

දවස අවසානයේ විනෝදාත්මක රූපවාහිනී වැඩසටහනක් හෝ විඩියෝ පටයක් තැරඹීම, විනෝදාත්මක වැඩසටහනකින් යුතු හඬ පටයකට සවන්දීම, වැනි සිතහ උපදවන ක්‍රියාවකට හුරු වීමෙන්, මානසික ආතතියෙන් බොහෝ දුරට මිදීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා.

7 පියවර

නිදහසේ අවදි වන්න

තිත්දට යාමට පෙර සහ උදසන තැඟි සිටීමට පෙර ඔබේ මුළු සිරුරම සැහැල්ලු කිරීමට විනාඩි 05 ක කාලයක් ගත කරන්න.

ඇඟිලි තුඩු වලින් අරඹා පතුල, දෙපා, තට්ටම් පෙදෙස, උදරය, උරස, දත් ආදී ආකාරයෙන් මුහුණේ මාංශ පේශි දක්වා වලනය කරමින් සැහැල්ලු වීමට සලස්වන්න.

ඔබ මානසික ආතතියෙන් පෙළෙමින් දවස ඇරඹුවොත්, දවස පුරාම ඔබ එයින් වෙහෙසට පත් වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි.

එසේම තිත්දට යාමේ දී ඔබේ දවසේ ප්‍රශ්න සියල්ලත් රැගෙන ගියොත්, එය සුවබර තිත්දකට විශාල බාධාවක් වනු නොඅනුමානයි. එමගින් මානසික ආතති තත්ත්වය තවදුරටත් වැඩි වීමට ද පුළුවන්. තිත්ද "අහිමි" වූවන්ගේ, මානසික ආතතිය ඇති කරන හේතූන් මට්ටමට ද ඉහළ නැංවෙන බවයි පර්යේෂණ වලින් පවා ඔප්පු වී ඇත්තේ.

මේ නිසා දවස ආරම්භයේ මෙන්ම අවසානයේ දී මිනිත්තුවක හෝ දෙකක කාල සීමාවක් වත් සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට ඔබත් පුරුදු වන්න.

"රඬස් ඩයිපේස්ට්" ඇසුරුණි