



මානසික විඛාලව අප දකවන ප්‍රතිචාර

of flight reaction) ලෙසින් ද හඳුන්වයි. මොළයෙන් යැවෙන පණිවුඩ නිසා පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය උත්තේජනය වීමෙන් ඇඳිතලින් ස්‍රාවය වැඩිවෙයි. එමගින් අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය මගින් කායික ප්‍රතිචාර ඇතිකරවයි.

මේ නිසා හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම, උදරයේ අපහසුතා ඇතිවීම, මස්පිටු නදවීම, හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීම, අත්ලට දහඩිය දැමීම, අතපය සීතල වීම වැනි විවිධ කායික වෙනස්කම් ඇතිවිය හැකිය.

ප්‍රත්‍යනුවේගී ස්නායුපද්ධතිය

මෙමගින් ශරීරය නිසි අයුරින් පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය කටයුතු පාලනය කරයි. විවේකය, ලබාගැනීම, සංයම අභ්‍යාසවල යෙදීම (Relaxation) නිසි ආහාර ලබා ගැනීම, පටක අලුත්වැඩියාව වැනි දේ පාලනය වන්නේ ප්‍රත්‍යනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය මගිනි. අනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය මෙන් ප්‍රත්‍යනුවේගී ස්නායු පද්ධතිය ස්වයංක්‍රීයව ක්‍රියාත්මක නොවේ. ඔබ වුවමනාවෙන් එය ක්‍රියාත්මක කළ යුතුය. එසේනම් ඔබ නම් වුවමනාවෙන්ම ව්‍යායාමවල යෙදීම, සංයම අභ්‍යාස (Relaxation) කිරීම, ධනාත්මකව සිතීම වැනි දේ කළ යුතු වෙයි.

දිනපතා නොකඩවා ශරීරය මෙම ස්නායු පද්ධති 2 මගින් දෙන පණිවුඩ අනුව ක්‍රියාත්මක වෙයි. යම් විශේෂිත සිදුවීමකින් මෙම තුලිත බව බිඳ වැටෙයි.

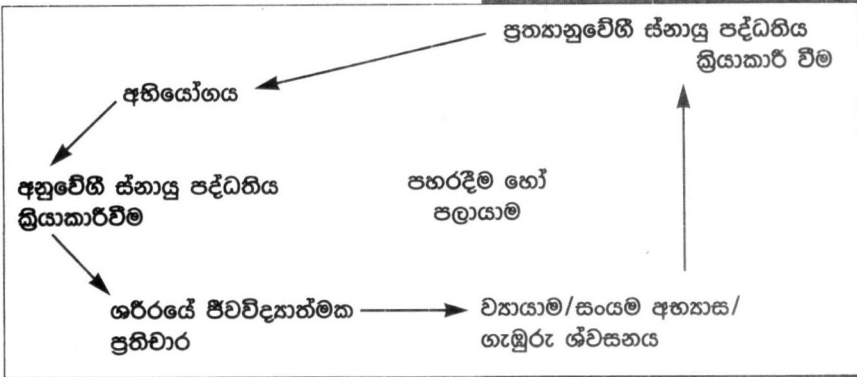
වෘත්තීය මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා වෘන්දීමා මුනමලේ ඇපා

පාලනය නොකරන කල එමගින් ශරීරයට හානි සිදු වේ. අප ශරීරයේ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ කොටස් දෙකක් මගින් මානසික විධාවට ප්‍රතිචාර දක්වයි.

අනුවේගී පද්ධතිය

ඔබට බියක් හෝ අභියෝගයක් දැනුණු කල මෙම ස්නායු පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වේ. මෙය පහරදීමේ හෝ පලායාමේ ප්‍රතික්‍රියාව (Fight

පසුගිය කලාපයේදී මානසික ආතතිය හට ගැනීමට ඔබ සිතන පහත ආකාරය දැනුණු අයුරු සාකච්ඡා කළෙමු. ඕනෑම මානසික ආතති තත්ත්වයක් නිසා කායික ප්‍රතිචාරයක් හට ගනී. හොඳින් පාලනය කරගනිමින් ක්‍රියා කරන කල මෙම කායික ප්‍රතිචාරයෙන් ද අපගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ශක්තිමත් කරගත හැකි වේ.



ඔබේ මානසික විඩාවේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්න

ඔබ පීඩාවට පත්වූ විට පෙන්වන කායික හා මානසික ලක්ෂණ මොනවාද? ඒ ඒ අය එකම පීඩාවකට දක්වන ලක්ෂණ භාවිතයෙන්ම වෙනස් විය හැකිය. ඔබ ඔබේ විඩාවේ ලක්ෂණ හඳුනාගෙන තිබේද? හිසරදය, අප්‍රීතිය, කනස්සල්ල, තින්ද නොයෑම, ඔබම කල්පනා කර බලන්න.

ආතතියේ කායික පරීක්ෂාව

ඔබ පහත කරුණු අත්විඳින්නේ කොපමණ කාලයකට වරක් ද?

- * මස්පිඬු ආතතියෙන් පීඩා විඳීම
- * වේදනාවන් හා කැක්කුම්වලින් පීඩාව
- * පපුවේ වේදනාව
- * මස්පිඬු ගැස්සීම / ස්නායු ටිකිය
- * තොසන්සුන් ශරීර ඉරියව් / ඇඹරීම
- * කෙටි හුස්ම ගැනීම
- * යම් සිදුවීමක් ගැන බලාපොරොත්තුවන විටම නොලකට වියලියාම
- * තාඩ් වේගය වැඩිවීම
- * තීතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- * හිසරදය
- * ලිංගික කැමැත්තක් තැනීම
- * ඔක්කාරය
- * කායිකව වෙහෙස නොවන විටත් දහඩිය දැමීම
- * කොන්දේ අමාරුව
- * බෙල්ලේ හෝ උරහිස්වල වේදනාව
- * බඩ ඊදිම මලබද්ධිය / පාවනය
- * තොසන්සුන් ලෙස දැන් වලනය / පිරිමැදීම
- * හුස්ම ගැනීම අපහසුවීම
- * සමේ දද, කුෂ්ට, හේතුවක් සොයා ගත නොහැකි කැසීම අසාත්මිකතා
- * පපුව වේගයෙන් ගැහෙන බව
- * උගුර පාදන බව
- * මහත්සිය / ශක්තියක් තැනීම බව
- * කැරකිල්ල
- * අත්ලට දහඩිය දැමීම
- * බඩ දහලීම

තීතරම, ඉදහිට, කලාතුරකින්, කිසිසේත් නැත යන පිළිතුරු අතරින් තීතර සහ ඉදහිට

නවශ්‍රය



පිළිතුරු සංඛ්‍යාව වැඩිතම ආතතියේ ලක්ෂණ පෙන්වන තරමද වැඩිය.

දිගුකාලීන මානසික විඩාව

ශරීරය හදිසියේ ඇති වූ සිදුවීමකට ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු අප සාකච්ඡා කළෙමු. එසේම දිගු කාලයක් පුරා පවතින අසනුද්‍රව්‍යක තත්ත්වයන්ටද ශරීරය ප්‍රතිචාර දක්වයි.

තමන් අකමැති රැකියාවක කාලයක් ගිතරවී සිටීම, තමන් සතුටට පත්නොවන ආකාරයේ සම්බන්ධතා (විවාහය, මිතුරන්, ශ්‍රීතීන්) වැනි දේ නිසා මෙලෙස දිගුකාලීන මානසික වෙහෙස ඇතිකරයි. මෙමගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට හානි සිදුවන නිසා දරුණු ලෙස රෝගාතුර වීම සිදුවිය හැකිය. මේ නිසා වහාම තම මානසික ආතතියෙන් මිඳෙන්නට පියවර ගත යුතු ය.

වගුව 1

ලක්ෂණ	හැඟීම් වෙනස් වීම	මානසික ලක්ෂණ	වර්ෂාව වෙනස්වීම
1. හිසරදය ඇතිවන තරම හා කාලය වැඩිවීම නිතර සිදුවන්නේ ඔබ පීඩාවකින් සිටින විටයි.	කනස්සලු බව, සුළු දේවත් කේන්ඩියාම.	මතකය අඩුවීම, එක් දෙයකට අරමුණකට සිත රඳවා ගත නොහැකි වීම.	නින්දා බාධා වීම, නින්දා නොයෑම, වැඩිපුර නිදා ගැනීම.
2. මස්පිඬු ආතතිය වැඩිවීම විශේෂයෙන් හිස බෙල්ල උරහිස් හා කොන්ද ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවල මස්පිඬු ආතතිය වැඩිවන්නේ ආතතිය කලින් දැනුම් දීමක් වශයෙනි.	විෂාදය පෙනුමේ දුක්බර බව, කලින් සිටියා මෙන් ප්‍රබෝධමත්ව සතුටින් සිටීමට නොහැකි වීම.	දෛහිකියාව, තීරණ ගත නොහැකි බව.	දුම් පානයට මත්පැන් පානයට යොමුවීම.
3. සම වියළීම, දළ, කුෂ්ට ඇතිවීම, පැල්ලම් ඇතිවීම.	ආත්ම ශක්තිය හීනවීම, ආත්ම අභිමානයක් නොමැති අයෙකු ලෙස හැසිරීම.	විශාල වශයෙන් අමතකවීම සිදුවීම කරුණු නම් ගම් පවා අමතක වී යාම.	ලිංගික උනන්දුව හීන වීම සහ මේ නිසා තම සහකරු කාර්ය සම්භ දුරස්ථ බව ගැටුම් මතු වීම.
4. ආහාර නොදිරවීම උදරයේ අපහසුතා අමාශගත වන ඇතිවීම.	කිසිම වැඩකට උනන්දුවක් ඇති නොවීම තමන් විනාශ වී ගිය බවක් දැනීම.	වැරදි තීරණ හා විනිශ්චයන් ගෙන මහත් අවුලට පත්වීම.	නිවසේ හෝ රැකියා ස්ථානයේ අනන්‍යතා සබඳතාවලට හානි පැමිණීම.
5. හදවතේ වේගවත් ස්පන්දනය පපුවේ කැක්කුම ඇතිවීම.	කලකිරීම, කිසිවකින් ඵලක් නොවන බව දැනීම.	නිරන්තරයෙන් තමන් හා තම තත්ත්වය ගැන සාකාන්තික සිතුවිලි ඇතිවීම.	සමාජ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම හා සමාජයෙන් ඈත්වීමට බැලීම, සන්සුන්ව සිටීමට නොහැකිවීම.

මතසඳු ජීවිතයට ඇති පීඩා වගකීම් ආදියෙන් නෙමිබන් වූ විට විවිධ ප්‍රතිචාර දක්වන්නට පටන්ගනී. බොහෝ විට ඔබේ මතස ආතතියට දක්වන ප්‍රතිචාරය ඔබ නොදන්නවා ඇති මධ්‍යම රාත්‍රියේ අවදි වී පසුදින කරන්නට ඇති වැඩ ගැන, සම්මුඛ සාකච්ඡාව ගැන, විභාගය ගැන සිතමින් සිත කරදර කරගන්නේ ආතතියට මතස දක්වන ප්‍රතිචාරයක් ලෙසයි. දුක, වේදනාව සමගම ඔබ තුළ හටගන්නා සාකාන්තික සිතුවිලි නිසාද මතස නවත් විඩාවට පත්වෙයි.

මානසික පීඩාව කල් ඇතුළු දැනුම්දෙන සංඥා හඳුනාගන්න

පහත වගුවෙන් ඔබට මානසික විඩාවේ ලක්ෂණ පෙන්වා දෙයි. ජීවිතයේ ප්‍රධාන පැතිකඩ හතරක් ඔස්සේ පෙන්වා දී තිබීම ඔබට ඒවා හඳුනාගැනීම පහසු කරයි. කායික ලක්ෂණ, හැඟීම්වල වෙනස, මානසික ලක්ෂණ හා වර්ෂාවේ වෙනස යන ආකාර හතරටම ඔබට ආතතියේ ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකිය. ඔබේ පුද්ගලික ජීවිතයට ඵල්ලුවන වගකීම්, වැඩ, තර්ජන හමුවේ මේ ලක්ෂණ එකින් එක ඉස්මතු වෙත බව පෙනී යනු ඇත. මින් සමහර ලක්ෂණ ඔබට යම් අපහසු පසුබිමකදී නිතර දැනෙන ඒවා විය හැකිය.

උදහරණයක් ලෙස ඔබ කලබලයට පත්වී සිත නොසතුටින් පවතින විට තීන්දට බාධාවීම, බඩගිනි නොවීම හා උදරයේ අපහසුතා ඇතිවීම සිදුවිය හැකි බව ඔබ

අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇත. මේ අපහසු ලක්ෂණවලින් ඔබට දැනුම් දෙන්නේ කුමක් දැයි වටහා ගන්න.

ඒවා ඔබේ මතසත්, ශරීරයත් ආතතියේ සාක ප්‍රතිඵලවලින් බේරාගන්නට කරන අතරු ඇගවීම් බව තේරුම් ගන්න. ඔබේ ආතතියේ ලක්ෂණ කලින් හඳුනාගැනීමෙන් වග වගා ඒ සඳහා ප්‍රතිකර්ම යෙදීමෙන් තවදුරටත් ඇති වන පීඩාව වලක්වා ගන්නට ඔබට හැකිවනු ඇත.

ඔබේ මානසික විඩාව අවම කරගන්නට කළ යුත්තේ මොනවාදැයි ඔබම අත්දැකීමෙන් වටහා ගත යුතුය. උදහරණයක් ලෙස උදරයේ අපහසුතා, තින්ද නොයෑම හා කෑම අරුචිය ඇතිවන විටම මේ නම් මගේ හිතට දැනෙන පීඩාව නිසා ඇතිවන අමාරුකම් මිස වෙන ලෙඩක් නොවෙයි. වගාම මෙකෙත් ඉවත් වෙන්නට ඔබේ යැයි ඔබම වටහා ගත යුතුය.

මිළගට මිතුරකුට ඇමතීම, ඔහු / ඇය හමුවී ජීවිතයේ ගැටලු ගැන කථාබහකරමින් එය විනෝදයක් කරගැනීම (උද - මං හිතුවා මට විතරයි මේ ප්‍රශ්න තියෙන්නේ කියලා බලාගෙන ගියාම මට වෙලා තියෙන දේවල් හොඳයිනේ ඔයා කියන කථාව ඇහුවාම, තව ටිකෙන් මම හොඳටම කලබල වෙනවා. මේ සේරම අමතක වෙන්නත් එක්ක අපි යමු හොඳ ප්‍රදර්ශනයක් බලන්න) ගැටලුව ගැන. එයට ගතහැකි විසඳුම් ගැන හොඳින් සිතා ලියා තීරණවලට එළඹීම වැනි පියවර මගින් මානසික පීඩාවෙන් බැහැර වන්නට කළ හැකි දේ කිරීම වැදගත් ය.

වගුවේ ඇති ලක්ෂණවලින් කියක් ඔබට නිතර හෝ වරින්වර දැනෙනවාද? සමහර ලක්ෂණ ඔබට ඇතිවන්නේ මානසික විඩාව හේතුවෙන් යැයි ඔබ නොදන්නවා ඇත. උද - ලෙස අවිචේති බව (විචේක ගන්නත් එයින් පහසුවක් නොලැබීම) දැනෙන්නේ මානසික විඩාව නිසාය.

ඔබට උදරයේ අපහසුවක් දැනෙන්නේ කෑම නොදිරවීම නිසා නම් හෝ හිසරදය දැනෙන්නේ හිරුඑළියේ වැඩකළ නිසානම් එය මානසික විඩාවක ලක්ෂණ යැයි වරදවා වටහා නොගන්න.

වගුව 1 බලන්න

ක්‍රියාත්මක වන්න

* මානසික ආතතිය දුරුකරගැනීමේ ප්‍රථම පියවර එය ඇතිවන බව අවබෝධ කරගැනීමයි. එවිට ඔබ 50% කින් විඩාව දුරුකරගනී

* ඔබේ ජීවිතයේ අරමුණු, අපේක්ෂා ගැන ඉතා පරිස්සමෙන් තැවත සිතා බලන්න

* ඔබට මානසික විඩාවක ලක්ෂණ ඇතිවන විට එම ලක්ෂණ මොනවාද යන්නත්, ඒවා ඇතිකළ හේතු මොනවාද යන්නත් හඳුනාගන්න.

* එම හේතු අවම කරගැනීමටත්, ඔබ වටා පරිසරයේ පවතින පීඩාව අවම කරගැනීමටත් අවශ්‍ය කටයුතු යොදන්න.

ගැටලුවක් මතු වූ මොහොතේදී

ඔබට දැනෙන හැඟීම්, ඔබ සිතන ආකාරය හඳුනාගන්න

එයට මුහුණ දීම සඳහා ඔබ භාවිතයට ගන්නා වැකිය මතක් කර ගන්න

උද - ඔබ්බ මට කේන්ති එනවා. තවනිත්ත

කේන්ද්‍රීය තවතිත්ත. හොඳයි මේ ගැන වෙනස් විදිහකට හිතලා බලමු. සාර්ථක වූ විට ඔබම ඔබට ස්තුතිකර සිතාසෙන්න (ඔබට ලබා දෙන ත්‍යාගය එයයි)

ඔබේ ප්‍රතිචාර පාලනය

ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ මිතුරන් කියන නිසා ඔබ විවේක ගන්නට, නිවාඩුවක් ගතකරන්නට, පෝෂ්‍යදායී ආහාර අනුභව කරන්නට භාවනාකරන්නට, ව්‍යායාම කරන්නට එකඟ වූවා විය හැකිය.

මේ සියල්ල ඔබේ විධිවිධාන දැරුකරගන්නට උපකාරී වන තමුත් ඔබේ ගැටලුවේ මුදුන්මුල තවමත් එලෙසම පවතිනවා විය හැකිය. මානසික විධිවිධාන යනු ඔබේ කායික මානසික පීඩාව සඳහා වන සාමාන්‍ය සුළු ප්‍රතිචාරයක් නොවේ. මෙහි අභ්‍යන්තර හේතුව ඇත්තේ ඔබ තුළමය. ඔබේ විශ්වාස පද්ධතිය, ආකල්ප, බලාපොරොත්තු, අවශ්‍යතා යන සියල්ල ඔබ ගේ ප්‍රතිචාර සඳහා එකසේ බලපායි. මෙයින් පෙනී යන්නේ මානසික විධිවිධාන පාලනය කරගැනීමට ඔබේ බාහිර පරිසරය සේ ම ඔබේ අභ්‍යන්තර සිතුවම් පැතුම් පද්ධතිය ද වෙනස් විය යුතු බවයි.

උද්‍යුතයක් ලෙස මහමග වාහන තදබදයකට අසුවී සිටින විට කෝප වී සියලු දෙනාට බැනවදිමින් තමන්ම පීඩාවට පත්කරගනු වෙනුවට ඔබට මෙසේ ඇසිය හැකිය. "මේ ලැබුණු අවස්ථාවෙන් ගතහැකි ප්‍රයෝජනය කුමක් ද? මගේ වටිනා කාලයෙන් ගතහැකි වාසිය කුමක් ද?"

තමන්ගේම මතයන් කයන් පීඩාවට පත්කරගනු වෙනුවට ඉතාම සැහැල්ලු සිතින් ප්‍රයෝජනවත් වැඩක තිතර වීමට එම කාලය යොදාගත හැකිය. ඔබ සිටින්නේ ඔබේම වාහනයේ නම් ඔබ අලුතින් ගත් කැසට්ටයේ ගීතයක් අසන්නට, හරිහැටි තොකියවූ ලිපියක් හොඳින් බලන්නට, දවසේ ඉදිරි කටයුතු සංවිධානය කරගත හැකි ආකාරය සිතා බලන්නට ඔබට එම කාලය යොදාගත හැකිය. බස් රථයේ සිටින විටක නම් ඔබ ළග ඇති පොතක පිටුවක් කියවන්නට එම කාලය යොදාගත හැකි නොවේද? රැකියා ස්ථානයට ළඟාවන ඔබ පීඩාකාරී වෙහෙසකර බවකින් තොරව සතුටින් එහි ළඟාවනු ඇත.

මානසික විධිවිධාන සාතාත්මක, අහිතකර, ඔබේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ කරන දෙයකැයි ඔබ සිත්තෙන් නම් එය ඇතිවූ හේතු, එහි බලපෑම් වැනි බාහිර දේ වෙනස් කර ගැනීමට ඔබ උත්සාහ කරනු ඇත. නමුත් ඔබ මෙසේ සිතුවොත් මානසික විධිවිධාන පෙන්වා දෙන්නේ ඔබේම අභ්‍යන්තරය ගැන ඔබ තොදන්නා කොටසයි.

එය ඔබ ගැනම ඉගෙනීමට මහගු අවස්ථාවක් මතු කර දෙයි. ඔබව පීඩාවට පත්වීමට නරම් වැදගත්වන දේවල් මොනවාදැයි ඔබට පෙන්වා දෙයි. මානසික විධිවිධාන ඔබේ අභ්‍යන්තර ලෝකය ගැන තොදන්නා යමක් ඉගෙනීමට ඇති බව පෙන්වා දෙන සලකුණකි. □

මීළඟ කලාපයට