

විෂාදය : ඔබ දැන සිටිය යුතු දෑ කවරේද?

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය



විෂාදය යනු කුමක්ද?

විෂාදය යනු රෝග තත්වයකි. තම දෛනික කාර්යයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඇති අපහසුව සමග සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකු සතුටෙන් යෙදෙන කාර්යයන් කෙරෙහි උනන්දුව හිතවී දිගින් දිගටම කණස්සල්ලෙන් පසුවීම, එය සති 2ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් හෝ පැවතීම. විෂාදයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණයය.

මෙයට අමතරව විෂාදයෙන් පෙළෙන බොහෝ අය තුළ පහත පළව ඇති ලක්ෂණ අතරින් කිහිපයක්වත් පැවතීම දැකිය හැකිය. දුර්වල වූ බවක් සහ වෙහෙස බවක් දැනීම, ආහාර රුචියේ වෙනස්කම් දක්නට ලැබීම, බලාපොරොත්තු රහිත බව, වැඩිපුර නිදාගැනීම හෝ අඩුවෙන් නිදාගැනීම, කාංසාව, අවධානය යොමුකළ නොහැකිවීම, තීරණයකට එළඹීමට අපහසුවීම, නොසන්සුන්තාවය, තමන්ට කිසිදු වටිනාකමක් - අගයක් නොමැති බව සිතිම, වරදක් කළ බවක් හැඟීම, තමන්ටම හානියක් කර ගැනීමට සිතිම හෝ සිය දිවි නසා ගැනීමට සිතිමත් එහි ලක්ෂණය. විෂාදය අප අතරින් ඕනෑම අයෙකුට ඇතිවිය හැකිය.

එසේම විෂාදය පෞරුෂයේ පවත්නා දුර්වල බව අගවන

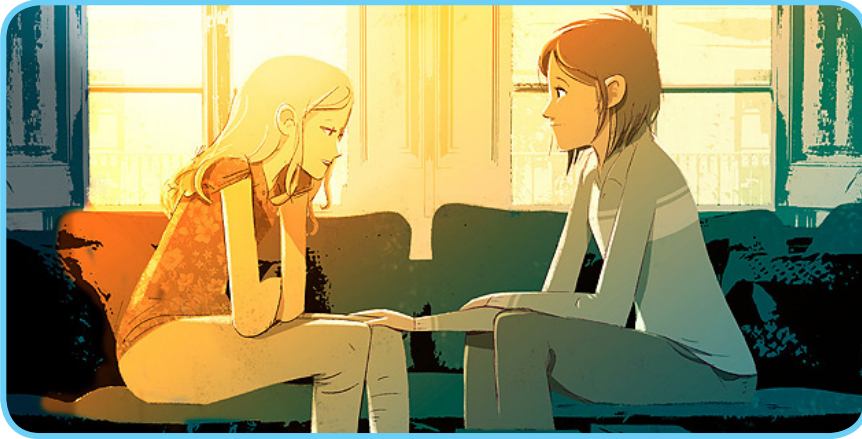
තත්වයක් නොවේ. විෂාදය තවත් දරුණු කිරීමට ආතතියට හැකිය. සත්කාර සපයන අය, මිතුරන්, පවුලේ සාමාජිකයන් ආදීන්ට විෂාදය සුවපත් කිරීම සඳහා උදව් කළ හැකිය. ඉවසීම හා නොකඩවා උත්සාහ දැරීම මෙහිදී අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ විෂාදය සුවපත්වීමට සෑහෙන කාලයක් අවශ්‍ය බැවිනි. විෂාදය ඇතිවීම වැළැක්වීමට මෙන්ම එයට ප්‍රතිකාර කිරීමටද බොහෝ දේ කළ හැකිය. නොයෙකුත් ප්‍රතිකර්ම හා ප්‍රති - විෂාදීය ඖෂධ ලබාදීම යන ක්‍රම දෙකම අනුගමනය තුළින් විෂාදයට ප්‍රතිකාර කළ හැකිය. වඩා උචිත කවර ප්‍රතිකාරයද, ඒ සඳහා කොපමණ කාලයක් ගතවනු ඇත්ද යන්න රැඳෙනුයේ රෝගය ඒ වනවිට පවත්නා තත්වය මතය.

තමන්ට විෂාදය ඇතැයි ඔබට සැක සිතෙන්නේ නම් කළ හැක්කේ කුමක්ද?

කිසියම් විශ්වාසී පුද්ගලයෙකු හට ඔබගේ හැගීම් පළකරන්න. තමන් කෙරෙහි අවංක ලෙස ලැදිකමක් දක්වන අයෙකුට තම හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් බොහෝ අයගේ රෝගී තත්වය යහපත් වෙයි. වෘත්තිකයකුගේ සහය පැතිමද සුදුසුය. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා වෛද්‍යවරයා හෝ ලගම රෝහලේ මානසික රෝග අංශයෙන් හෝ (ආයතනයෙන්) මෙම සහාය ලැබිය හැකිය.

නිවැරදි අයෙකුගේ උදව් ලැබීම තුළින් ඔබට යහපතක් සැලසෙන බව සිහි තබාගන්න. රෝගී තත්වය ඇතිවීමට පෙර වින්දනයක් ලැබීමට කළ කාර්යයන් අමතක නොකර හැකි පමණින් ඒවායේ නිරතවීම මෙන්ම පවත්නා සම්බන්ධතා බිඳ නොගෙන පවුලේ සාමාජිකයන් සහ මිතුරන් ආශ්‍රය කරමින් ඔවුන් සමග දිගින් දිගටම සම්බන්ධව සිටීම වැදගත්ය.





ව්‍යායාමයෙහි නිරත වන්න, ඔබ යෙදෙන ව්‍යායාමය කෙටිදුරක් ඇවිදීම පමණක් වුවත් එහි යෙදීම වරදක් නොවේ.

සුපුරුදු ආහාරගැනීමේ රටාව සහ නිදා ගැනීමේ පුරුදු නොකඩවා පවත්වාගෙන යාමට උත්සාහ ගන්න. තමන් විෂාදයෙන් පෙළෙන බව පිළිගෙන එම තත්වයට පත්වීමට පෙර කළ සියළු කාර්යයන් එලෙසින්ම සාක්ෂාත් කරගැනීම අසීරු විය හැකි වුවත් ඔබගේ අවශ්‍යතා සුදුසු පරිදි හැඩගස්වා ගන්න. මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න. ඒවා භාවිතය විෂාදය තත්වය තවත් නරක අතට හැරවීමට හේතුවිය හැකිය.

යම් අවස්ථාවක ඔබට සිය දිවි නසාගැනීමට සිතුවේ නම් ඉන් මිදීමට ඉක්මනින්ම උදව් ලබාගත හැකි අයෙකුගේ සහාය පතන්න.

මතක තබාගන්න: ඔබ විෂාදයෙන් පෙළෙන බව ඔබ සිතන්නේ නම් එයට ප්‍රතිකාර ලැබීම පහසුය. උදව් පතන්න.

විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු සමග ජීවත් වීම

විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු සමග ජීවත්වීම අසීරුය. විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු සමග තමන්ගේ ආරක්‍ෂාව ද තහවුරු කරගෙන ජීවත් වෙමින් රෝගියාට උදව් කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ ඉඟි කිහිපයක් මෙලෙස දැක්විය හැකිය.

විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි දෑ කවරේද?

- ❖ ඔබට අවශ්‍යව ඇත්තේ උදව් කිරීමට බව වහාම පැහැදිලි කරන්න. පූර්ව විනිශ්චයකින් තොරව, පවත්නා දෙයට සවන් දෙන්න. සහාය පළකරන්න. උදව් කරන්න.
- ❖ විෂාදය පිළිබඳව තව තවත් කරුණු සොයා බලන්න.
- ❖ වෘත්තියමය උදව් උපකාර ලද හැකිනම් ඒ ලබාගැනීම සඳහා රෝගියා උනන්දු කරන්න. එවැන්නකු හමුවීමට රෝගියා සමග යෑමටවුව කැමැත්ත පළකරන්න.
- ❖ ඖෂධ නිර්දේශ කරනු ලැබුවහොත්

- ❖ සිය ජීවිතයේ එදිනෙදා කටයුතු සිදුකිරීම සඳහාත් පෙර සුපුරුදු ආහාර රටා හා නිදි පුරුදු පවත්වා ගෙන යාම සඳහාත් රෝගියාට උදව් කරන්න.
- ❖ නීතිපතා ව්‍යායාමයෙහි යෙදීමට සහ සමාජීය කාර්යයන්හි නිරතවීම උනන්දු කරවන්න. සෘණාත්මක (අහිතකර) දෑ පිළිබඳව නොව ධනාත්මක (හිතකර) දෑ පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට ඔවුන්ව උනන්දු කරවන්න. තමන්ටම හානියක් කරගැනීමට ඔවුන් සිතන්නේ නම් හෝ දැනටමත් ඕනෑකමින්ම තමන්ට හානියක් කරගෙන ඇත්නම් ඔවුන්ව තනිකර නොයන්න. වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සේවකයකුගෙන් ඉක්මන් උපදෙස් පතන්න. රෝගියා අවට ඇති ඖෂධ, රසායනික ද්‍රව්‍ය, තියුණු ආයුධ සහ ගිනිඅවි ආදී තමන්ටම හානියක් කරගැනීමට යොදාගත හැකි දෑ ඒ තැන්වලින් ඉවත් කරන්න.
- ❖ ඔබගේ ආරක්‍ෂාව ගැනද සිතන්න. සන්සුන්ව සිටිය හැකි ක්‍රම සොයා ගැනීම සහ සතුටක් ලැබිය හැකි දෑ දිගින් දිගටම සිදු කිරීමට හැකි මං සොයාගන්න.

මතක තබාගන්න: විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු සමග ජීවත්වනවිට, ඔවුන්ට ඉන් මිදීමට ඔබට උදව් කළ හැකි නමුත් ඔබ පිළිබඳවත් අවදියෙන් සිටීමට - ඔබට හැකිවිය යුතුය.



ඔබගේ දරුවා විෂාදයෙන් පෙළෙයිද?

වැඩෙන වයස යනු අභියෝග සහ අවස්ථා රැසක් සලසන කාලයකි. පාසල් යෑම, පාසල් මාරු කිරීම,

ඒවා නිසිපරිදි ගැනීමට රෝගියාට උදව් කරන්න. ඉවසීමෙන් පසුවන්න. ඖෂධවලින් පිහිටක් ලැබීමට ටික කලක් ගතවේ.



නව මිතුරු මිතුරියන් ඇසුරට ලැබීම, වැඩිවියට (මල්වර වයස) පත්වීම, විභාගවලට සුදානම් වීම යනාදිය ඉන් කිහිපයකි. සමහර දරුවන් මෙම වෙනස්කම් ඉදිරියේ සැලීමකින් තොරව සාර්ථකව මුහුණ දෙති. තවත් සමහර දරුවන්ට අප්‍රසන්නත්වයට හැඩගැසීම අසීරුය. එමගින් ආතතියට හා සමහර අවස්ථාවලදී විෂාදයට ද ලක්වෙයි.

විෂාදය පිළිබඳව මෙම ලිපිය ආරම්භයේදී සඳහන් කළ පොදු රෝග ලක්ෂණවලට අමතරව, ළමාවියේ ඇතිවන විෂාද තත්වයේදී අනෙකුත් අයගෙන් කොන්ට් ඉවත්ව සිටීම, නොසන්සුන්තාවය, පමණ ඉක්මවා ඇඬීම, පාසැලේ අධ්‍යාපන කටයුතු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම අසීරුවීම, ආහාර රුචියේ සහ නිදි රටාවෙහි වෙනස්කම් ඇතිවීම යනාදිය ද පැවතිය හැකිය. කුඩා ළමයින් තුළ සෙල්ලම් කිරීමට ඇති කැමැත්ත හීනවී යයි. වැඩුණු ළමයින් ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් නොගන්නා අවදානම් ක්‍රියාවන් හි නියැලීමට යොමුවෙති. ළමයින් තුළ විෂාදය ඇතිවීම වැළැක්විය හැකි අතරම එය ප්‍රතිකාර ද ලබාදිය හැකි තත්වයකි.

දරුවා විෂාදයෙන් පෙළෙන බව සිතන්නේ නම් ඔබට කළ හැකි දෑ කුමක්ද?

❖ නිවස තුළ, පාසල තුළ සහ පාසලින් බාහිරව සිදුවන දෑ පිළිබඳව දරුවා සමග කතාබහ කරන්න. ඔහුට හෝ

ඇයට හෝ සිත් කරදර වන හෝ කණස්සලු කරවන සුළු කිසියම් දෙයක් පවතීදැයි හෙළිදරව් කරගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

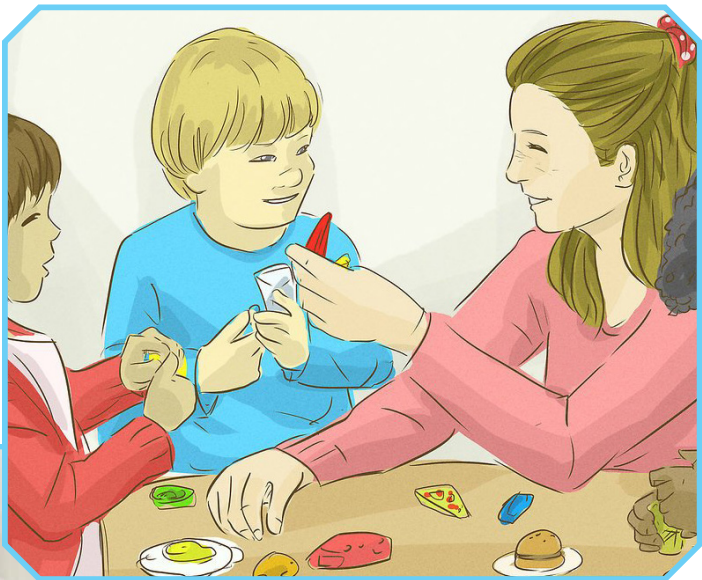
- ❖ ඔබගේ දරුවා පිළිබඳව දන්නා එසේම ඔබට විශ්වාසී පුද්ගලයන් සමග කතාබහ කරන්න
- ❖ ඔබට සෞඛ්‍ය සත්කාර සපයන වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ගන්න.
- ❖ දරුවා අධික ආතතියට පත්වීමට, අහිතකර වදනිංසාවලට ලක්වීමට, කෝලාහලවලට මැදිවීමට ඉඩ නොතබන්න.
- ❖ අප්‍රසන්න පාසැලකට ඇතුළුවන අවස්ථාව, වැඩිවියට පත්වන අවස්ථාව, ආදී වෙනස්කම්වලට මුහුණදෙන අවස්ථාවලදී දරුවන්ගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න.
- ❖ ප්‍රමාණවත් තරම් නින්දක් ලැබීමට, නිතිපතා ආහාර ලැබීමට, කායිකව සක්‍රියව ගත කරන්නට සහ ඔහු හෝ ඇය හෝ සැහීමට පත්වන කාර්යයන්හි නිරතවීමට යොමු කරන්න.
- ❖ දරුවා සමග ගතකිරීමට වැඩි කාලයක් තබා ගන්න. දරුවා තුළ තමන්ටම හානියක් කර ගැනීමේ සිතුවිලි තිබෙනම් හෝ දැනටමත් එවැනි හානි කරගැනීමට

උත්සාහ දරා ඇත්නම් හෝ පුහුණු වෘත්තීයයකුගේ උදව් ඉක්මනින්ම පතන්න.

මතක තබාගන්න: දරුවා විෂාදයට ලක්ව ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය හෝ ඉදිරියේ පවතින සිත්කැවුල්, කරදර පිළිබඳව දරුවා සමග කතාබහ කරන්න. අවශ්‍ය නම් වෘත්තීයයකුගේ උදව් පතන්න.

අනාගතය සැක සහිතද? යොවුන් වියේදී සහ තරුණ වයසේ මුල් කාලයේදී විෂාදය ඇතිවීම වැළැක්වීම

අප්‍රසන්න මිනිසුන් මුණගැසීම, පෙර නොගිය තැන්වලට යන්නට ලැබීම, ජීවිතය නව දිශානතියකට යොමු කිරීම ආදී අවස්ථා ගණනාවක් හිමි කරදීමට යොවුන් විය හා නව වැඩිහිටි (තරුණ) අවධිය අවස්ථාවක් සලසයි. එසේම මෙම කාල පරිච්ඡේදය අධික ආතතියක් ඇතිකිරීමටද සමත්ය.



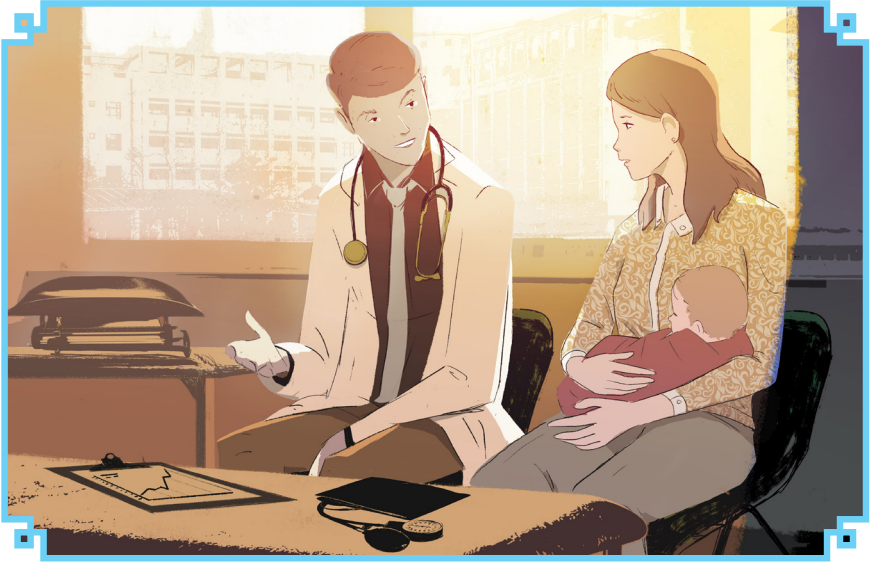
තමන් බිඳවැටුණ බවක් හෝ තමන් විෂාදයට ලක්ව ඇතිබවක් හෝ හැගෙන්නේ නම් ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ❖ විශ්වාසය තැබිය හැකි අයෙකුට හැඟීම් පළකරන්න.
- ❖ වෘත්තීයයකුගෙන් පිහිට පතන්න.

ඔබේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය නිලධාරී/ නිලධාරීණියක හෝ වෛද්‍යවරයකු හෝ එසේ උදව් පැතිය හැකි අයය.

- ❖ සම්බන්ධතා දිගටම පවත්වා ගෙන යන්න. ඔබගේ පවුලේ අය සහ මිතුරු මිතුරියන් සමග සම්බන්ධව සිටින්න.
- ❖ නීතිපතා ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන්න. එය සුළු දුරක් ඇවිදීමක් වුවත් කමක් නැත.
- ❖ නීතිපතා සුපුරුදු ආහාර රටාවක් පවත්වා ගෙනයන්න.
- ❖ විෂාද තත්වය වැඩිකළ හැකි නිසා මත්පැන් පානයෙන් වැළකී සිටින්න. නැතිනම් හැකි පමණ සීමා කරන්න. නීත්‍යානුකූල නොවන ඖෂධ (මත් ඖෂධ) භාවිතයෙන් වළකින්න.
- ❖ දැන් එතරම් කැමති නැතිවුවත් මෙතෙක් කල් ඔබ සතුටෙන් සිදුකළ කාර්යයන්හි දිගින් දිගටම යෙදෙන්න.
- ❖ දිගින් දිගටම සෘණාත්මක සිතිවිලි සහ ස්වයං - විවේචනාත්මක තත්වයන් ඇතිවීම පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටින්න. ඒ වෙනුවට ධනාත්මක සිතිවිලි ඇතිකර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. ඔබ ලබන ජයග්‍රහණ පිළිබඳව ඔබටම ප්‍රශංසා කරගන්න.

මතක තබාගන්න: මානසිකව ශක්තිමත්ව සිටීමට ඔබට කළ හැකි දෑ බොහෝය. යම් ලෙසකින් තමන්ව විෂාදය දෙසට යොමුවෙමින් පවතින බවක් ඔබට හැඟේ නම් ඔබ විශ්වාසය තබා ඇති අයෙකු හා කතාබහ කරන්නට හෝ වෘත්තීයමය උදව් ලබාගැනීමට යොමුවන්න.



බිලිදෙකුට උපත දීමෙන් පසුව තමන්ට සතුටක් නොදැනෙන බව ඔබට හැඟේනම්

මෙලොවට බිලිදෙකු බිහිකිරීම යනු ජීවිතකාලය තුළ සිදුවන වැදගත් ප්‍රබල සිද්ධියකි. එය සමහරවිට කණස්සල්ල, වෙහෙස සහ දුක උරුම කළ හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි හැගීම් බොහෝ වෙලා නොපවතියි. එසේ වුවත් එම තත්වය දිගින් දිගටම පවතින්නේ නම් මව විෂාදයෙන් පෙළෙනවා විය හැකිය.



ඔබ දැන සිටිය යුතු කරුණු කවරේද?

බිලිදෙකු ප්‍රසූත කළ පසු මවට විෂාදය ඇතිවීම ඉතා සුලබ දෙයකි. සෑම මවුවරු හය දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට දරුප්‍රසූතියෙන් පසු මෙම තත්වයට පත්වන බව වාර්තාවල දැක්වෙයි. විෂාදය යනු දිගින් දිගටම පවතින කණගාටුව සහ සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේදී සතුටෙන් ඉටුකළ කාර්යයන් සිදුකළ නොහැකිවීම ඇතුළු විශේෂයෙන් එදිනෙදා කටයුතු සිදුකිරීමට අපහසුතාව ලක්ෂණ කරගත් රෝගයකි. මෙම තත්වය අඩුතරමින්

සති 2ක කාලයක්වත් පැවතීම රෝගී බව තහවුරු කරයි.

මෙයට අමතරව විෂාදය සහිත අය තුළ බහුලව දැකිය හැකි අනෙක් ලක්ෂණ අතර ශක්තිය අඩුකම, ආහාර රුචියේ වෙනස්කම්, නිදාගැනීමේ අඩු වැඩිවීම, කංසාව, අවධානය අඩුවීම, නිදා

ගැනීමට නොහැකිවීම, නොසන්සුන් බව, තමන් පිළිබඳ වටිනාකමක් නොදැනීම, බලාපොරොත්තු බිඳ වැටුන බව සහ තමන්ටම හානි කරගැනීමේ හා සිය දිවි නසා ගැනීමේ කැමැත්ත පැවතිය හැකිය. මෙම ලක්ෂණවලට අමතරව දරුප්‍රසූතියෙන් පසුව විෂාදය ඇතිවන කාන්තාවන් තුළ තමන්ට දරාගත නොහැකි තත්වයක් වැනි හැගීම් පැවතීම, හේතුවක් රහිතව දිගින් දිගටම හැසීම, බිලිදා සමග සම්බන්ධතාවය අඩුවීම, තමන් සහ තම බිලිදා බලා හදා වඩා ගැනීම පිළිබඳ සැක සංකා පැවතීම දැකිය හැකිය.

දරුප්‍රසූතියෙන් පසුව ඇතිවන විෂාදය තත්වය වෘත්තීයවේදියකු (මනෝවිද්‍යාඥයකු, වෛද්‍යවරයකු, උපදේශන සපයන්නකු) ගේ උදව් ලබාගෙන සුවපත් කළ හැකිය, මෙහිදී කතාබහ කිරීමෙන් මෙන්ම ඖෂධ ලබාදීමෙන් ද ප්‍රතිකාර සැපයිය හැකිය. බිලිදාව මවුකිරි දෙන අතරතුර දී පවා ලබාදිය හැකි ආරක්ෂිත ඖෂධ අද භාවිතයේ ඇත. ප්‍රතිකාර නොලදහොත් දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුව ඇතිවන විෂාද තත්වය මාස කිහිපයක් හෝ අවුරුදු ගණනාවක් හෝ පැවතිය හැකිය. එය මවගේ සෞඛ්‍යයට මෙන්ම බිලිදාගේ වර්ධනයට ද තර්ජනයක් විය හැකිය.

විෂාදය ඇතැයි සිතන්නේ නම් ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ❖ සමීප ඥාතීන් හා මිතුරු මිතුරියන් සමඟ ඔබගේ හැඟීම් සාකච්ඡා කර ඔවුන්ගේ සහාය පතන්න. ඔබට විවේකය අවශ්‍යව ඇති නිසා බිලිදා බලාගැනීම මගින් ඔවුන්ට එයට සහාය විය හැකිය.
- ❖ පවුලේ ඥාතීන් හා මිත්‍රයන් සමඟ කාලය ගතකරමින් ඔවුන් සමඟම සම්බන්ධව සිටින්න.
- ❖ ඔබට හැකි වූ විට ආරක්‍ෂාකාරී ලෙස එළිමහනට යන්න. ඒ අවස්ථාවන්හිදී බිලිදා ද රැගෙන යා හැකිනම් එය දෙදෙනාටම යහපත්ය.
- ❖ අනෙක් මවු වරුන් සමඟ කතාබහේ යෙදෙන්න. ඔබට උදව් කිරීමට හෝ ඔවුන් ලද අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීමට හෝ ඒ අය ඉදිරිපත් වනු නොඅනුමානය.
- ❖ ඔබට සෞඛ්‍ය සේවා හා සත්කාර සපයන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් සමඟ කතා කරන්න. පවුලේ සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් වැනි අයහට ඔබට ඉතාම ගැලපෙන ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට මගපෙන්වීමට සහ ඔබට උදව් කිරීමට හැකිය.
- ❖ තමන්ටම හෝ තම බිලිදාට හෝ හානියක් කිරීමට හැඟීමක් ඇත්නම් වහාම උදව් ලබාගන්න.

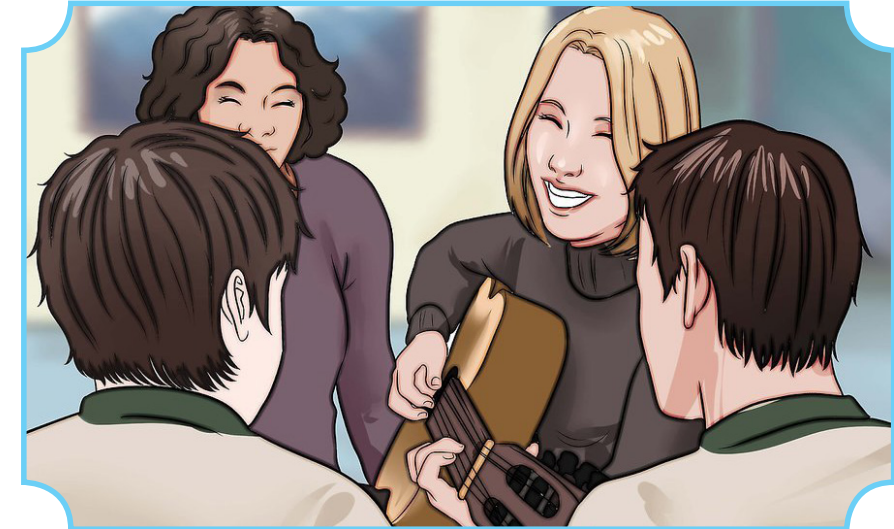
මක කබාගන්නා දරු ප්‍රසූතියේ පසු විෂාදය ඇතිවීම ඉතා සුලබය. ඔබට එවැනි තත්වයක් ඇතැයි සැක කරන්නේ නම් ඉක්මනින් උදව් පතන්න.

වයසට යන විට ධනාත්මකව විසීම සහ විෂාදය වළක්වා ගැනීම

වයසට යාමත් සමඟ ඇතිවන ජීවිතයේ වෙනස්කම් විෂාදයට හේතුවිය හැකිය. වයසට යනවිට ඇතිවන විෂාදය තත්වය වැළැක්වීම සහ ඇතිවුවහොත් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට ක්‍රියා කරන්න.



- ❖ විශ්වාසය තැබිය හැකි අයෙකු සමඟ ඔබගේ හැඟීම් පළ කරමින් කතාබහ කරන්න.
- ❖ ඔබට විෂාදය ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම් වෘත්තීයවේදියකුගේ උපදෙස් ගන්න. ඔබට සෞඛ්‍ය සේවා සපයන අයෙකු හෝ ඔබේ වෛද්‍යවරයා මේ සඳහා සුදුසුය.
- ❖ මෙතෙක් කල් ඔබට



ඔබ දැන සිටිය යුතු කරුණු කවරේද?

විෂාදයේදී ඇතිවන රෝග ලක්‍ෂණවලට අමතරව සාමාන්‍යයෙන් පහත ලක්‍ෂණ ද දැකිය හැකිය. ශක්තිය හීනවීම, ආහාර රුචියේ වෙනස් වීම, නිදාගන්නා කාලය අඩු වැඩි වීම, කාංසාව, තීරණ රහිත බව, අවිචේකී බව, තමන් අගයක් නොමැති අයෙකු බව හැඟීම, වරදක් කළාක් වැනි හැඟීම, අපේක්‍ෂා රහිත බව සහ තමන්ටම හානියක් කර ගැනීමට හෝ සියදිවි නසා ගැනීමට සිතීම. වියපත් පුද්ගලයන් අතර විෂාදය සුලබය. එහෙත් බොහෝවිට එය නොසළකා හැර තිබෙන අතර ප්‍රතිකාර ලබාදීමක් ද සිදුනොකෙරේ.

වියපත් පුද්ගලයන් අතර පවතින විෂාදය, බොහෝවිට හෘද රෝග, අධික

රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව හෝ තීව්‍ර වේදනාව ආදී කායික රෝග මෙන්ම කලතයාගේ අභාවය ඇතුළු ජීවිතයේ මුහුණදෙන දුෂ්කර සිද්ධීන් හා තරුණ කාලයේදී තමන් සිදු කළ කාර්යයන් ඒ හා සමාන ලෙස හා වේගයෙන් කළ නොහැකි බවක් හැඟීම යනාදිය හේතු කොට පැවතිය හැකිය.

සියදිවි නසාගැනීමේ ඉහළ අවධානමක්ද වියපත් පුද්ගලයන්ට පැවතිය හැකිය. වියපත් පුද්ගලයන්ගේ විෂාදය තත්වයට ප්‍රතිකාර කළ හැකිය. ඒ ඔවුන් සමඟ කතාබහ කිරීම හෝ ප්‍රතිවිෂාදය ඖෂධ ලබාදීම හෝ ඒ ක්‍රම දෙකම භාවිතය මගිනි.

තමන් බිඳ වැටී ඇති බවක් හැඟේ නම් හෝ තමන් විෂාදයට ලක්ව ඇති බවක් සිතෙන්නේ බවට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

සතුටට පත්කළ ක්‍රියාකාරකම් හි දිගින් දිගටම යෙදෙන්න. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් හි යෙදීම තවදුරටත් කළ නොහැකි නම් සුදුසු ආදේශක තෝරා ගන්න.

❖ සබඳතා පවත්වාගෙන යන්න. පවුලේ සාමාජිකයන් සහ මිතුරු මිතුරියන් සමඟ සබඳතා පවත්වා ගෙන යන්න.

❖ නීතිපතා හුරුව තිබූ ආකාරයෙන් ආහාර ගන්න. සෑහෙන තරම් නින්දක් ලබාගන්න.

❖ කෙටි දුරක් ඇවිදීම වැනි සුළු ව්‍යායාමයක හෝ යෙදීම හැකිනම් සිදු කරන්න.

❖ මත්පැන් පානයෙන් සම්පූර්ණයෙන් වළකින්න. නැති නම් හැකි පමණ සීමා කරන්න. වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළ ප්‍රමාණයට පමණක් ඖෂධ භාවිත කරන්න.

මතක තබාගන්න: වියපත් වියේදී ඇතිවන විෂාදය වැළැක්වීමට සහ ප්‍රතිකාර කිරීමට කළ හැකි බොහෝ දේ පවතියි.

සියදිවි නසා ගැනීම සලකා බලමින් සිටින කෙනෙකු ගැන ඔබ දන්නෙහිද?

සෑම තත්පර 40කටම වරක් ලොව කොතැනක හෝ අයෙකු සියදිවි නසාගනී. උග්‍ර විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු සියදිවි නසාගැනීමට සිතීම අසාමාන්‍ය නොවේ.

එවැනි අයෙකු ගැන ඔබ වද වන්නේ නම් දැන සිටිය යුතු කරුණු කවරේද?

❖ සියදිවි නසාගැනීම වළක්වා ගත හැකිය. සියදිවි නසාගැනීමේ ක්‍රියාව ගැන කතා කිරීම සුදුසුය. සියදිවි



නසාගැනීම පිළිබඳව කතා කිරීම මගින් සියදිවි නසාගැනීමට අනුබලයක් ලබා නොදේ. එමගින් බොහෝ විට කාංසාව අඩුකර යමක් තේරුම් ගත හැකි තත්වයට පත්වීමට පුද්ගලයන්ට අවස්ථාව හිමිවේ.

කෙනෙකු ඉතා තදින්ම සියදිවි නසාගැනීමට සිතන බව හඟවන අනතුරු ලක්ෂණ කවරේද?

❖ තමන් දිවි තොර කර ගන්නා බවට තර්ජනය කිරීම. "මම නැති උනයි කියලා ඔය කාටවත් පාඩුවක් වෙන්නේ නැත" වැනි ප්‍රකාශ සිදු කිරීම.

❖ පළිබෝධනාශක, ගිනිඅවි හෝ ඖෂධ ලබා ගත හැකි ආකාර විමසීම සහ කෙනෙකුට සියදිවි තොර කර ගත

හැකි ක්‍රම සොයමින් අන්තර්ජාලය පිරික්සීම.

❖ පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් හෝ මිතුරු මිතුරියන්ගෙන් සමුගැනීම, තමන් සතු වටිනා වස්තූන් අනෙක් අයට ප්‍රදානය කිරීම හෝ අන්තිම කැමැත්ත ලිවීම.

සියදිවි නසා ගැනීමේ ඉහළම අවදානම ඇත්තේ කාහටද?

❖ තම ජීවිතය නැති කර ගැනීමට මෙයට පෙර උත්සාහ දරූ අයෙකු.

❖ විෂාදයෙන් පෙළෙන අයෙකු, මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ගැටලුවක් සහිත අයෙකු.

❖ බරපතළ මානසික කරදරකාරී තත්වයකින් පෙළෙන අයෙකු - උදාහරණ වශයෙන් තමන්ගේ සම්පයෙකු අහිමි වූ අයෙකු හෝ සබඳතාවයක් බිඳ වැටුණු හෝ අයෙකු.

❖ කාලික දරුණු වේදනා සහගත තත්වයන් හෝ රෝග තත්වයක් සහිත අයෙකු.

❖ යුද්ධය, කෝලාහල, ඤාණික තත්ව අවස්ථාවකට හෝ වෙනස්කම් කිරීමකට ලක් වූ අය.

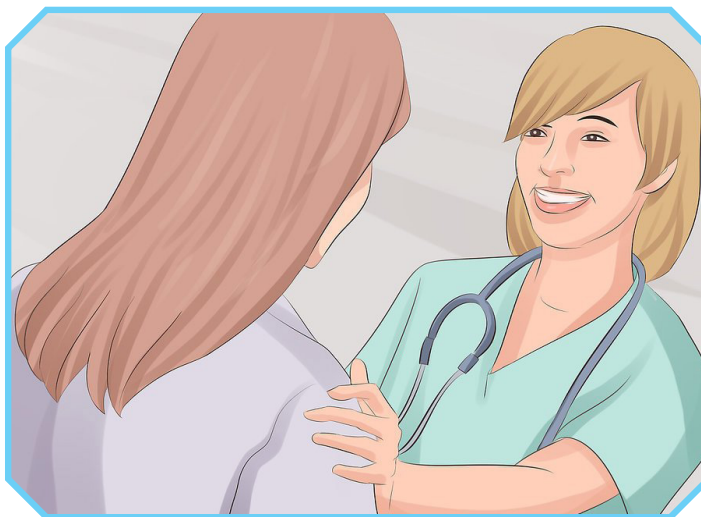
❖ සමාජීය වශයෙන් කොන්කළ අය.

ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

ඔබ සැලකිල්ලක් හා විශ්වාසයක් දක්වන තැනැත්තා සමඟ සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳව කතාබහක යෙදීමට සුදුසු වේලාවක් සහ නිහඬ ස්ථානයක් තෝරා ගන්න.

වෛද්‍යවරයෙකු, මානසික සෞඛ්‍යය වෘත්තියකු, උපදේශනය සපයන්නෙකු හෝ සමාජ සේවකයකු ගේ සහාය පැතීමට පුද්ගලයා උනන්දු කරන්න. එවැන්නකු හමුවීමට ඔහු සමඟ යාමට කැමැත්ත පළ කරන්න.

අදාළ පුද්ගලයා හදිසි අනතුරක් කරගැනීමේ ආසන්න තත්වයකට



සිටින බව ඔබ සිතන්නේ නම් ඔහුට හෝ ඇයව හෝ තනි නොකරන්න. හදිසි උපදෙස් ලබාගත හැකි තැනකින් හෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ පිහිටි පනන්න. නොඑසේ නම් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

අදාළ පුද්ගලයා ඔබ සමඟ ජීවත්වන අයකු නම් ඔහුට හෝ ඇයට හෝ, පළිබෝධ නාශක, ගිනිඅවි හෝ බෙහෙත් වැනි ස්වයං-හානි කර ගත හැකි නිවස තුළ තිබෙන ද්‍රව්‍ය වෙත සමීප වීමට ඉඩ නොතබන්න. පුද්ගලයා කරන කියන දේ ඇතුළු හැසිරීම් පිළිබඳව සුපරීක්ෂාවෙන් සිටින්න.

මතක තබාගන්න: සියදිවි නසා ගැනීම සලකා බලමින් සිටින අයෙකු පිළිබඳව ඔබ දන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය හෝ සමඟ ඒ හා සම්බන්ධව කතාබහ කරන්න. විවෘත මනසකින් යුතුව ඔවුන්ට සවන් දී ඔවුන්ගේ ගැටලු විසඳා ගැනීම සඳහා ඔබගේ සහය පළකරන්න.

ජීවත්වීම කිසිදු වැදගත්කමක් නැතැයි ඔබට හැඟෙන්නේ නම්

සමහර අවස්ථාවකදී ජීවත්වීම බොහෝ කරදරකාරී බවක් සහ තවදුරටත් ජීවත්වීම පළක් නොමැති ලෙසත් ඔබට හැඟී යා හැකිය.

ඔබට සිතෙන්නේ සහ හැඟෙන්නේ කුමක්ද?

- ❖ දැනෙන වේදනාව ඉතා දරුණුය. තවදුරටත් එය ඉවසිය නොහැකි තරම්ය.
- ❖ ඔබ අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්ව ඇත. එහෙයින් තවදුරටත් ජීවත් වීමෙන් පළක් නොමැති බවක් හැඟෙයි.
- ❖ සෘණාත්මක හා හිරිහැරකාරී සිතුවිලි සමූහයක් ඔබව වෙලා ගෙන ඇත.
- ❖ සියදිවි නසාගැනීම හැර ඔබගේ ගැටලුවලට වෙනත් විසඳුමක් ඇතැයි සිතීමටත් ඔබට නොහැක.
- ❖ මරණය සහනයක් ලෙස ඔබට සිතේ.
- ❖ ඔබගේ මරණය අනෙක් සියළු

දෙනාටම යහපතක් වනු ඇතැයි යන්න ඔබට සිතෙයි.

- ❖ ඔබගේ කිසිදු වටිනාකමක් නැතැයි ඔබට හැඟෙයි.
- ❖ පවුලේ සාමාජිකයන් මිතුරු මිතුරියන් සිටියදී පවා ඔබට පාළුව හා තනිකම දැනෙයි.
- ❖ ඔබට මෙසේ හැඟෙන්නේ හෝ ඔබ මෙසේ සිතන්නේ හෝ කුමක්



නිසාද යන්න කෙරෙහි ඔබට අවබෝධයක් නොපවතියි.

ඔබ මතක තබා ගත යුතු දෑ කවරේද?

- ❖ ඔබ තනිව නැත. ඔබ දැන් මුහුණ දෙන ගැටලුවලට තවත් බොහෝ දෙනා පෙර අවස්ථාවලදී මුහුණ දී ඇති අතර ඔවුහු අදටත් ජීවත් වෙති.
- ❖ සියදිවි නසාගැනීම පිළිබඳව කතාබහ කිරීම සුදුසුය. කෙනෙකුට යහපතක්, සහනයක් දැනීමට එමගින් උදව්වක් සැපයෙනු ඇත.
- ❖ ස්වයං-හානි සිදුකර ගැනීමට හෝ සියදිවි නසාගැනීමට සිතීමේ අවස්ථාවක් හෝ සැලැස්මක් තිබීමට විත්තවේගී කලහකාරී තත්වයක්, සමහරවිට ඒ සමීපයකුගේ මරණයක්, රැකියාව අහිමිවීම, සබඳතාවයක් බිඳවැටීම හෝ කලකෝලාහල හෝ අපහරණ තත්වයකට හෝ මුහුණදීම හඟවයි. එහි වගකීම ඔබ බාරගත යුතු නැත. ඕනෑම අයෙකුට එය සිදුවීමට ඉඩ ඇති තත්වයක් ලෙස සැලකිය යුතුය.
- ❖ ඔබට සුවපත් විය හැකිය. ඔබට උදව් කළ හැකි පුද්ගලයෝ සිටිති.

ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ❖ ඔබගේ හැඟීම විශ්වාසදායී පවුලේ සාමාජිකයකුට, මිතුරෙකුට හෝ එකට සේවය කරන අයෙකුට පවසන්න.
- ❖ තමන්ටම හානි කර ගන්නා කඩඉටමට ඔබ ළඟාවී ඇති බව හැඟේ නම් වහාම හදිසි උදව් සපයන ස්ථානයකට යන්න.
- ❖ වෛද්‍යවරයකු, මනෝවෛද්‍යවරයකු, උපදේශන සපයන්නකු හෝ සමාජ සේවකයක සමඟ කතාබහ කරන්න. ඔබ කිසියම් ආගමක් අදහන්නේ නම් ආගමික ප්‍රජාවෙහි ඔබ විශ්වාසය තබා ඇති අයෙකු සමඟ කතාබහ කරන්න.
- ❖ ස්වයං-හානි සිදුකර ගන්නා අය ගැන අත්දැකීම් සහිත



ස්වයං- උපකාරක සපයන හෝ උදව් සපයන කණ්ඩායමකට බැඳෙන්න. වඩා යහපත් තත්වයට පත්වීමට සහ එකිනෙකාට උදව් කරගැනීමට එවිට අවස්ථාව සැලසේ.

මතක තබාගන්න: ජීවත්වීම පළක් නැතැයි ඔබට සිතෙන්නේ නම් උදව් ලබාගැනීමට ඉදිරිපත් වන්න. ඔබ තනිව නැත. ඔබට අවශ්‍ය උදව් ලබා ගැනීමටද පුළුවන.

2017 - ලෝක සෞඛ්‍ය දිනය නිමිත්තෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ප්‍රකාශයට පත්කළ ප්‍රකාශනයකින් සකස් කෙරිණි.

