

විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණ සහ විෂාදයෙන් ගැලවීම සඳහා ක්‍රමවේද

සිතේ සාංකාව, කණගාටුව හෝ දුක, තමා කැමති දේ වලට ඇති ලැදියාව අහිමිවීම සහ දිනපතා ජීවිතයෙන් සතුටක් නොලැබීම, ආහාර අරුචිය, නිදා ගැනීම සම්බන්ධ අක්‍රමිකතා (නිදා ගැනීමට නොහැකි වීම හෝ අධික නිදීම), ශක්තිය හෝ බලය අඩු වීම, සහ සිත එක්තැන් කර ගැනීමේ අපහසුතාව, විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණ වලට අයත් වේ. සමහර පුද්ගලයින්, අපීණර්ය, බර අඩු වීම ආදී වෙනත් ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ අත්දකී.



විෂාදය යනු කුමක්ද?

විෂාදය, විශේෂ කායික සහ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් වන අතර එමගින් ඔබේ වැඩකටයුතු වක කායර්සාධනය, නිදාගැනීම, ආහාර ගැනීම සහ වෙනත් හැකියාවන් කෙරෙහි හානි ඇති කළ හැකිය. විෂාදයෙන් පෙළෙන ඇතැම් රෝගීන් නිදන්ගත වෙහෙස සහ අපීණර්ය වැනි ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ අත්විඳියි. සමහර විට, විෂාදය නිසා හෘද්‍යානිති රෝග, ශ්වසන රෝග, අතරයිටිස් ආදිය උග්‍ර කරයි. ඇතැම් පුද්ගලයින්ට තමාට විෂාදය ඇති බව තේරුම් ගොස් නොමැති නිසා ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකි අවස්ථාවක් සමහර විට මග හැරී යයි; නැත්නම් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගත නොහැකි වේ. රෝග ලක්ෂණ දරුණු නම්, රෝගීන් සිය දිවි නසා ගැනීමේ අවදානමක් සහිත විය හැකිය. ඒ නිසා, විෂාදයෙන් පෙළෙන රෝගීන්, නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය.



ජාතික සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා සඳහා භාවිතා කෙරෙන විෂාදය ඇගයීමේ ප්‍රශ්නාවලිය— රෝගීන් සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නාවලිය -9

මෙම මෙවලමේ අරමුණ වන්නේ විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණ කෙටියෙන් පරීක්ෂා කර එහි දරුණුභාවය ඇගයීමට ලක් කිරීමයි. සම්පූර්ණ ලකුණු සංඛ්‍යාව 27කි. ලකුණු ගණන වැඩි වන තරමට, විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණ දරුණු වේ. ප්‍රශ්නාවලියේ ඔබ වැඩි ලකුණු සංඛ්‍යාවක් ලබා ගන්නේ නම්, එය නිශ්චිත රෝග විනිශ්චයක් නොවුවත්, බොහෝ විට ඔබට විෂාදය තිබිය හැකිය. එවැනි අවස්ථාවකදී ඔබට විශේෂඥයකුගෙන් වඩාත් නිවැරදි ඇගයීමක් අවශ්‍ය වනු ඇත.



දෛනික ජීවිතය තුළ විෂාදය මග හරවා ගන්නා ක්‍රමය

- සැලසුම් කරන ලද ජීවන රටාව**
තීරණ ගැනීමේ සහ ක්‍රියාවට නැංවීමේ හැකියාව (හයිපොඩ්‍රලියා) වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සතිපතා පදනමක් මත කළ යුතු දේවල් ලැයිස්තුගත කරන්න. සෑම දිනකම, පැයක පදනමක් මත, ආහාර ගැනීම ආහාර පිළියෙල කිරීම වැනි ඔබේ දිනපතා කටයුතු සැලසුම් කර ඔබේ වැඩකටයුතු ලැයිස්තුවේ විනෝදාංශ සහ ව්‍යායාම ද ඇතුළත් කරන්න.
- සිත්ගන්නා සුළු ක්‍රියාකාරකම්**
මීට පෙර ඔබ සතුටු කළ සිත්ගන්නා සුළු ක්‍රියාකාරකම් ගැන කල්පනා කර ඔබේ දෛනික සැලසුම තුළ ඒවා ඇතුළත් කරන්න.
- ව්‍යායාම**
අවම වශයෙන් සතියකට තුන් වතාවක් හෝ ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න. ව්‍යායාම ඔබේ සිතේ ස්වභාවය වැඩි දියුණු කරන අතර දීප්‍ර කාලීන වශයෙන් විෂාදය ඇති වීම වළක්වයි. සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, ඒරෝබික්ස් සහ ඇවිදීම යන සියළුම වගර්ගයේ ව්‍යායාම උපකාරී වේ.
- ඉදිරියට ගමන් කිරීම/ මූල පිරීම**
ඔබේ සිතුවිලි හෝ අදහස් අනෙක් අයට සෘජුවම ප්‍රකාශ කරන්න. ඔබට විශ්වාසය අඩු බවක් දැනිය හැකි අතර වෙනත් අයට ඔබ තරක පුද්ගලයකු වශයෙන් පෙනෙනු ඇති බවට ඔබ කනස්සල්ලට පත් විය හැකිය. නමුත් මෙම සිතුවිලි රටාව, විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණයකි. විශ්වාසය ඇතිව කටයුතු කරන්න.
- ධනාත්මකව සිතීම**
ඔබ කෙරෙහි ඔබට ධනාත්මක ආකල්පයක් තිබිය යුතුය. ඔබ පිළිබඳ ඉතාමත් සෘණාත්මක, ක්‍රමානුකූලව සහ පුනරාවර්තී සිතුවිල්ල කාඩ්පතක එක් පැත්තක ලියා අනෙක් පැත්තෙහි එය ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි ධනාත්මක සිතුවිලි තුනක් ලියන්න. මෙම කාඩ්පත ඔබ සමඟ රැගෙන ගොස් නිතරම මෙම ධනාත්මක සිතුවිලි පරීක්ෂා කරන්න. මේ තුළින්, ඔබේ සෘණාත්මක සිතුවිලි, ධනාත්මක බවට පත් කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

※ ඔබ ආතතියෙන් පීඩා විඳින්නේ නම්, ඔබේ ප්‍රදේශයේ රෝහල/සායනය වෙත යාමෙන් (මානසික සෞඛ්‍ය විශේෂඥ ආදී.) මගින් හෝ කලාපීය/ප්‍රාථමික මානසික සෞඛ්‍ය සුවතා මධ්‍යස්ථානයක් ඇමතිමෙන් (1577-0199) උපකාර ලබා ගත හැකිය.