

කාන්සාවට ප්‍රතිකාර ගත යුත්තේ කුමන අවස්ථාවල දී ද?

- තදින් පවතී නම්
- එනිසා ඔබට අසහනයක් හෝ අපහසුවක් ඇතිවන්නේ නම්
- ඔබගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට බලපායි නම්
- එනිසා ඔබට යම් යම් දේවලින් වැළකී සිටීමට සිදු වී ඇත් නම් ( උදාහරණ: පිරිසක් සිටින ස්ථාන වලට යාමෙන් වැළකී සිටීම )
- දරුවකුගේ නම් පාසල් කටයුතු වලට බලපායි නම් ( උදාහරණ : දරුවා පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම)

කාන්සා තත්ත්වයන් සඳහා ඖෂධීය මෙන්ම වර්ගාත්මක ප්‍රතිකාරද පවතී.

මානසික සෞඛ්‍ය සායනයකින් හෝ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා ගෙන් වැඩිදුර විස්තර විමසන්න.

ඔබ කාන්සාවට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුත්තේ ඇයි?

- දිගටම පවතින කාන්සාව ඵදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු අඩාල කරන නිසා
- දිගටම පවතින කාන්සාව නිසා සිතේ කලකිරීම හෝ විෂාදය ඇති විය හැකි බැවින්
- කාන්සාව ඔබගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ සතුටට බලපාන නිසා
- කාන්සාව ඔබගේ ශරීරයට බලපෑ හැකි නිසා

උදාහරණ: මාංශ පේශි වල කැක්කුම (විශේෂයෙන් හිස, බෙල්ල , උරහිස්, පිට ), වරින් වර සිදු විය හැකි රුධිර පීඩනය ඉහළ යාම, ශරීරය තුළ ඇති රසායන වල වෙනස් කම් සිදුවීම, උදරයේ ආබාධ

Further Information  
[www.slcppsych.lk](http://www.slcppsych.lk)  
[contactslpsych@gmail.com](mailto:contactslpsych@gmail.com)  
Find us on



Prepared by: Dr. Nethma Padmakumara

# කාන්සාව ( anxiety)



**Sri Lanka College of  
Psychiatrists**

**කාන්සාව කියන්නේ මොකක්ද?  
කාන්සාව ඔබට දැනෙන්නේ  
කොහොමද?**

ඔබගේ සිතෙහි ඇති වන

- නොසන්සුන් බවක් ලෙස
- වකිතයක් ලෙස
- බියක් ලෙස
- ආතතියක් ලෙස
- කණස්සල්ලක් ලෙස
- අවධානය යොමුකර සිටීමට අපහසුතාවයක් ලෙස

කාන්සාව දැනෙන්නට හැකියි.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇති වී සමනය වන සාමාන්‍ය වකිතය ස්වාභාවික ය.

නමුත් තදින් පවතින කාන්සාව සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම සුදුසුය

කාන්සාව විවිධාකාර ලෙස අපගේ ශරීරයට දැනෙන්නට හැකියි.

ඔබගේ ඇඟට දැනෙන

- මස් පිඬු වල තද වීමක් ලෙස
- හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීමක් ලෙස
- හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩි වීමක් ලෙස
- දහදිය දැමීම වැඩි වීමක් ලෙස
- වෙවලීමක් ලෙස
- හිරි වැටීමක් ලෙස
- සිතල වීමක් ලෙස
- ක්ලාන්ත ගතියක් ලෙස
- උදරයේ අපහසුතාවයක් ලෙස
- නිතර ඔක්කාරයට ඒමක් ලෙස
- පපුවේ අපහසුතාවයක් ලෙස
- නිතර ම මුත්‍රා කිරීමට අවශ්‍ය වීමක් ලෙස
- නිතර ම මලපහ කිරීමට අවශ්‍ය වීමක් ලෙස
- ශක්තියෙන් දුර්වල වීමක් ලෙස
- නිදා ගැනීමට අපහසුතාවයක් ලෙස

අපට දැනෙන්නට පුළුවන්.

- සමහර කාන්සා තත්ත්වයන් එක් දිගටම පවතී.

- සමහර කාන්සා තත්ත්වයන් වරින් වර තදින් පැමිණෙයි.

උදාහරණය : හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, අධික හෘද ස්පන්දන වේගය, දහදිය දැමීම සමග ඇති වන බිය

- සමහර කාන්සා තත්ත්වයන් විශේෂ අවස්ථා වල දී පැමිණෙයි.

උදාහරණ:

1. රුධිරය දුටු විට
2. සමහර සතුන් ට ඇති විශේෂ බිය
3. විභාගයකට මුහුණ දීමේ දී

- සමහර අය යම් විශේෂ කාරණයක් සම්බන්ධයෙන් දිගින් දිගටම කාන්සාවට පත් වෙති.

1. පිරිසක් ඉදිරියේ කතා බහ කිරීම
2. තනිවම නිවසින් පිටතට යෑම
3. සෞඛ්‍ය කරුණු