

විශාදය පිළිබඳව කෙටියෙන්..

- විශාදය යනු සුලභ මානසික රෝගයකි.
- ඕනෑම කෙනෙකුට විශාදය වැළඳිය හැක. එය කෙනෙකුගේ දුර්වල කමක් නොවේ.
- කලක් පවතින දුක ගතිය, අසුභවාදී සිතුවිලි, ආහාර අරුචිය, නින්ද නොයාම මහන්සි ගතිය, ජීවිතය එපා වීම ආදිය විශාදයේ රෝග ලක්ෂණ වේ.
- ඔබටත් ඉහත ලක්ෂණ ඇත්නම් වහාම මනෝ වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.
- නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් විශාදය සුව කරගත හැක.

Further Information
www.slcpysch.lk
contactslpsych@gmail.com
Find us on



Prepared by: Dr.Sumudu Rajapakse

විශාදය (DEPRESSION)



**Sri Lanka College of
Psychiatrists**

අපි සියලු දෙනාම කවදාහෝ ශෝකයට පත්ව ඇත්තෙමු. බොහෝවිට එම ශෝකී බව ටික දිනකින් තුනී වී යයි. එය අපේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු වලට බාධාවක් නොවේ. මෙය රෝගී තත්වයක් නොව අප මුහුණ දෙන සාමාන්‍ය අත්දැකීමකි.

එහෙත්,

විශාදය ඇති විටදී,

සිතේ ඇතිවන දුක්බර බව සති හෝ මාස ගණනක් තිස්සේ පවතී.

මේ සමගම ආහාර අරුවිය, නින්ද නොයාම මහන්සි ගතිය වැනි ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ ද ඇතිවේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩකටයුතු නිසි පරිදි කර ගැනීමට අපහසු වේ.

විශාදය යනු සුලභ මානසික රෝගයකි.

නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් එය සුව කරගත හැක.

විශාදයේ ලක්ෂණ

- සති ගණනක් පවතින දුක ගතිය
- ශරීර ශක්තිය අඩු වීම
- නිතර මහන්සි දැනීම
- කලින් සතුටින් කළ වැඩ පිළිබඳව උනන්දුවක් නැතිවීම
- කෑම අරුවිය
- නින්ද නොයාම
- ලිංගික ක්‍රියා වලට තිබූ කැමැත්ත අඩුවීම
- ඉක්මන් කෝපය
- නුරුස්සනසුළු බව
- අවධානය අඩු වීම
- අමතක වීම
- ආත්ම විශ්වාසය අඩු වීම
- අසුභවාදී සිතුවිලි ඇතිවීම
- තමා වරදක් කළා යැයි හැඟීම
- ජීවිතය එපා වීම
- සියදිවි හානි කර ගැනීමට සිතීම



ප්‍රතිකාර

විශාදය සඳහා පහත ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිතා කරයි.

- **ඖෂධ**
නොකඩවා අවම වශයෙන් මාස 6ක් වත් භාවිතා කළ යුතු වේ. ආරක්ෂාකාරීය. ඇබ්බැහි වීමක් නැත.
- **විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර**
උග්‍ර විශාදයේදී, ජීවිතයට තර්ජනයක් වන රෝග ලක්ෂණ ඇති විටදී හා ඉතා ඉක්මනින් සුවය ලබාගැනීමට අවශ්‍ය අවස්තා වලදී (උදා. පසු ප්‍රසව විශාදයේදී) විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර භාවිතා කරයි. ඉතා ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි
- **මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාර**