Summary

පසු කම්පන ආතතිය, අනතුරු අවස්ථාවකට මුහුණ දුන් අයකුට සමහර විට ඇති වන රෝග තත්වයකි. අනතුර පහව ගොස් දිගු කලක් යන තුරු පවතින තැතිගැන්ම, නිරන්තරයෙන් සිද්ධිය මතකයට නැගීම, එම අවස්ථාවට අදාල දේවල් මග හැරීම, නින්ද අඩු කම වැනි ලක්ෂණ ඇතිනම් ළංගම ඇති රෝහලේ මානසික සෞඛ්‍ය එකකය ට යොමු වන්න. මෙම තත්වයට ප්‍රතිකාර ඇත.

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

Prepared by:

පසු කම්පන ආතතිය

(POST TRAUMATIC STRESS DISORDER)

Sri Lanka College of

Page 1

හැඳින්වීම

පසු කම්පන ආතතිය යනු බිය උපදවන, දරුණු හෝ අන්තරායකර අවස්ථාවකට යමෙකු මුහුණ දුන් විට ඇති විය හැකි මානසික අබාධ තත්වයකි.

මෙවන් අවස්ථාවකදී බිය ඇතිවීම හා ශරීරයේ වෙනස්කම් සිදුවීම (වේගවත් හර්ධ සපන්ධනය, දහදිය දැමීම) සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියකි. නමුත් මේ ලක්ෂණ දිගින් දිගටම, අනතුර පහව ගිය පසුත් පැවතීම පසු කම්පන අතැති තත්වයේ ලක්ෂණයක් විය හැක.

අනතුරුදායක අවස්ථා වලට මුහුණ දෙන සියලු දෙනාට මෙවන් තත්වයක් ඇති නොවන අතර, සමහරුන්ට මෙය ඇතිවීමේ අවධානම වැඩි විය හැක.

Page 2

රෝග ලක්ෂණ

ප්‍රධාන කොටස් හතරකි,

- **නැවත මතක් වීම**
  සිද්ධිය දැන් සිදුවන්නා සේ
  දැනීම (flashbacks)
  නපුරු සිහින
- **මග හැරීම**
  සිද්ධියට අදාළ දේවල් (ස්ථාන,
  උපකරණ) මග හැරීම
  ඒ ගැන සිතුවිලි යටපත් කිරීම
- **ශාරීරික කම්පනය**
  සුළු දේටත් තිගැස්සීම
  නින්ද අඩු කම
  ඉක්මනින් තරහ යාම
- **මානසික කම්පනය**
  මතකය අඩු වීම
  වරදකාරී හැඟීම
  ප්‍රබෝධයක් නොමැති වීම

සාමාන්‍යයෙන් කම්පන අවස්ථාවේ සිට මාස තුනක් ඇතුලත රෝග ලක්ෂණ පහල වේ. රෝගය නිශ්චය කිරීමට මෙම ලක්ෂණ අඩුම තරමේ මාසයක් වත් පැවතිය යුතු අතර, එම නිසා ඔහුගේ/ඇයගේ එදිනෙද දින චර්යාවන්ට බධා ඇති විය යතය.

Page 2

ප්‍රතිකාර

මේ සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දීමට මානසික සෞඛ්‍ය පිලිබඳ සායනයකට හෝ ළඟම ඇති රෝහලට යොමු විය යුතුය.

මේ සඳහා ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර විධි දෙකකි. රෝගයේ තත්වය අනුව ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් හෝ එක්ව ලබා දේ.

1. **ඖෂධ ප්‍රතිකාර**
   මෙහිදී අධික දුක, තරහව හෝ නින්ද අඩු කම වැනි රෝග ලක්ෂණ සඳහා ඖෂධ මගින් සහනයක් ලබා ගත හැක.

2. **මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාර**
   මෙය මනෝ චිකිත්සකයකු හමු වී රෝගියාගේ මානසික කම්පන තත්වය සඳහා වාචිකව ලබා දෙන ප්‍රතිකාරයකි. මෙමගින් මානසික ආතතිය, සිදුවීම පිලිබඳ ඇති බියජනක සිතුවිලි, අධික තරහ යාම වැනි තත්වයන් අරමුණු කරගෙන ප්‍රතිකාර ලබා දේ.