

## පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන විශාදය (Postpartum depression)

පූර්ව ප්‍රසව සමයේදී හෝ දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මාසවලදී ඇතැම් කාන්තාවන් තුළ විශාදය රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැක.

සමාජයේ බහුලව දක්නට ඇති මානසික රෝගයක් වන විශාදය හා සමාන රෝග ලක්ෂණ මෙම තත්වයේදීද දැකිය හැක.

සිතේ ඇතිවන තදබල කනගාටු ස්වභාවය, අලුත උපන් දරුවා සහ තමා ගැන සැලකිලිමත් නොවීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩකටයුතු නිසි පරිදි කර ගැනීමට අපහසු වේ.

**මනෝ වෛද්‍යවරයකු හමුවී නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් මෙම තත්වය සුව කරගත හැක.**

## පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන විශාදය

### රෝග ලක්ෂණ

- නිරන්තරයෙන් කදුළු සලන දුක්බර ගතිය
- ශරීරයට දැනෙන දැඩි වෙහෙස
- කෑම අරුචිය
- නින්ද නොයාම
- නිතර කෝපයට පත්වීම
- නුරුස්සනසුළු බව
- සෘණාත්මක සිතුවිලි ඇතිවීම
- ජීවිතය එපා වීම
- දරුවා ගැන පමණ ඉක්මවා කනගාටු වීම. උදා: දරුවාට යම් රෝගයක් සෑදී ඇතැයි බිය වීම
- සමහර මව්වරුන්ට සියදිවි හානි කර ගැනීමට පවා සිතුවිලි ඇතවිය හැක
- කලාතුරකින් මව දරුවා සාතනය කොට තම ජීවිතයද හානිකර ගැනීම සිදුවිය හැක

## පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන සයිකොසියාව (Postpartum psychosis)

මෙම තත්වය පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ කලාතුරකින් ඇතිවන තදබල මානසික රෝගයකි.

### රෝග ලක්ෂණ

- නින්ද නොයාම , කෑම අරුචිය
- නිතර කෝපයට පත්වීම
- කලබලකාරී හැසිරීම
- සැක සහගත බව  
උදා: දරුවාට, මවට කවුරුන් හෝ හානි කරන බවට ඇති සැකය
- තමාගේ ශරීර සෞඛ්‍ය ගැන නොසැලකිලිමත් වීම
- මනෝභාවය ක්ෂණිකව වෙනස් වීම  
උදා: විටෙක කදුළු සලන අතර තවත් විටෙක අධිකලෙස සතුටු වීම

## පූර්ව සහ පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන මානසික රෝග

දරු ප්‍රසූතියට පෙර මෙන්ම පසු මාසවලදීත් ඕනෑම මවකට මෙම මානසික රෝග වැළඳිය හැක. එය කිසිවිටකත් පුද්ගලයෙකුගේ දුර්වල කමක් නොවේ.

මෙම මානසික රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන විශාදය (Postpartum depression) සහ පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන සයිකෝසියාව (Postpartum psychosis) ලෙස වර්ග කළ හැක.

එම අවස්ථා වලදී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ මෙම පත්‍රිකාව තුළ සඳහන් වේ.

නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් මෙම මානසික රෝග සුව කරගත හැක.

Further Information

[www.slcpysch.lk](http://www.slcpysch.lk)

contactslpsych@gmail.com

Find us on



Prepared by: Dr.Sumudu Godawita

## පූර්ව සහ පසු ප්‍රසව අවදිය තුළ ඇතිවන මානසික රෝග

(Mental and behavioral disorders associated with peuperium)



Sri Lanka College of  
Psychiatrists

## ප්‍රතිකාර

මනෝ වෛද්‍යවරයකු හමුවී  
නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් මෙම  
තත්වය සුව කරගත හැක.

### ප්‍රතිකාර ක්‍රම.

- ඖෂධ

දරුවාට සහ මවට ආරක්ෂාකාරී  
පරිදි වෛද්‍යවරයා ඖෂධ  
නියම කරනු ඇත. ඇබ්බැහි  
වීමක් නැත. රෝහල් ගතකර  
ප්‍රතිකාර ලබාදීමට අවශ්‍ය විය  
හැක.

- විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර

ජීවිතයකට තර්ජනයක් වන  
රෝග ලක්ෂණ ඇති විටදී හා  
ඉතා ඉක්මනින් සුවය  
ලබාගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථා  
වලදී විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර  
භාවිතා කරයි.

ඉතා ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාර  
ක්‍රමයකි.

- මනෝ විකිත්සක ප්‍රතිකාර