සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

★ වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ඖෂධ නිසි මාත්‍රාව දිනපතා පිලිවෙලට නොකඩවා ගැනීම.

★ වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ මාත්‍රා අඩු කිරීම හෝ නැවැත්වීම සිදු නොකිරීම.

★ ඖෂධ ප්‍රතිකාර නිසි පරිදි ගැනීමෙන් රෝගී තත්වය මතු වීම හා රෝහල් ගතවීමට සිදුවන අවස්ථා අවම කර ගත හැක.

★ මුල් අවස්ථාවේදීම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීමෙන් ඉක්මන් සුවය හා පාලනයක් ලඟා කර ගත හැක.

★ ඖෂධ හා සම්බන්ධ අතුරු ආබාධ ඇතිනම් වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.

★ මත් ද්‍රව්‍ය වලින් වැලකී සිටීම.

★ යහපත් කායික සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමද වැදගත් වේ.

★ එදිනෙදා වැඩකටයුතු, රැකියාවේ හා අධ්‍යාපන වැඩ වල හැකි පමණ යෙදීමට උත්සහ කිරිම.

★ යහපත් රෝග පාලනයක් සඳහා පවුලේ අයගේ සහය ඉතා වැදගත් වේ.

★ හින්නෝන්මාදය රෝගියාගේ වරදකින් හටගන්නා රෝගයක් නොවන නිසා රෝගියා කොන් කිරීමෙන් හෝ විවේචනය කිරීමෙන් වළකින්න.

★ රෝගියා අසත්‍ය විශ්වාස මත දැඩිව එල්බ ගෙන සිටීම රෝග ලක්ෂණයක් බැවින් රෝගියා සමඟ වාද කිරීමෙන් වළකින්න. එලෙස වාද කිරීමෙන් රෝගය උත්සන්න වේ.

★ රෝගියාට සුදුසු පරිදි වගකීම් හා යුතුකම් ඉටුකිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම.

හින්නෝන්මාදය යනු ප්‍රතිකාර කල හැකි මානසික රෝගයකි.

වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර නිසි පරිදි ගැනීමෙන්

හින්නෝන්මාදය

පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉඩ සැලසේ.

Further Information
www.slcpsych.lk
contact : slpsych@gmail.com
Find us on

Prepared by:

Dr. Beshitha Hapuarachchi
Senior Registrar in Psychiatry

හින්නෝන්මාදය (Schizophrenia) පිළිබඳව දැනුවත් වෙමු.

Sri Lanka College of Psychiatrists

හින්නෝන්මාදය යනු කුමක්ද?

- යමකුගේ සිතුවිලි රටාව, සංවේදන හා හැසිරීම් රටාවන්ගේ අසාමාන්‍ය ලෙස ප්‍රබල වෙනස්කම් ඇති කරන මානසික රෝගයකි.
- මෙම රෝගය මොලයේ ඇතිවන ව්‍යුහාත්මක වෙස්කම් සහ රසායනික ද්‍රව්‍යයන්ගේ අසමතුලිතතාවය නිසා මොලයේ රසායනික පණිවිඩ හුවමාරුවට බාධා ඇතිවීම මගින් හට ගනී.
- මෙය ප්‍රතිකාර කල හැකි මානසික රෝගී තත්වයක් වන අතර රෝගය පාලනයට ප්‍රතිකාර ක්‍රම රැසක් නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාව සතුව පවතී.
- තවද සෑම පුද්ගලයන් 100 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට මෙම රෝගය තම ජීවිත කාලය තුල වැලදීමේ අවදානමක් ඇත.
- මෙය තරුණ වියේදී (අවුරුදු 15-25 අතර) මතුවන රෝගයක් වන අතර අනෙක් වයස් සීමාවන් වලදීද හටගැනීමේ අවදානමක් පවතී.

හින්නෝන්මාදය ඇති වීමට හේතු

- මෙම රෝගය ඇති වීමට එක් හේතුවක් නොව, විවිධ සාධක කිහිපයක් එක් වීමෙන් රෝගය මතු වේ.
- ආවේනික ජාන සංයුතිය ප්‍රධාන සාධකයක් වන අතර එවැනි ජාන සංයුතියක් ඇති අයෙකුගේ පහත සඳහන් හේතු රෝගය මතු කරවීමට උත්තේජක විය හැක.
- ගර්භණී කාලය තුල හා උපතේදී මොලයට සිදුවන හානි.
- ගංජා වැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන මානසික පීඩාකාරී අවස්ථා (උදා : පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීම, ළඟම ඥාතියෙකුගේ අභාවය)

රෝග ලක්ෂණ

- **සාක්ෂි රහිතව දැඩිව එල්බ ගත් අසත්‍ය විශ්වාස (Delusions)**

★ මේවා තර්ක විවාද කිරීමෙන්ම නිවැරදි කල නොහැකි අසත්‍ය විශ්වාසයන් වේ.
★ මේවා රෝගියාගේ ආගමික, සංස්කෘතික හා සමාජීය පසුබිම අනුව තේරුම් ගත නොහැක.
★ උදාහරණ ලෙස - අනෙකුත් පුද්ගලයන් හෝ බලවේග තමාට හෝ පවුලේ අයට හානියක් කිරීමට තැත් කීරීම, බාහිර බලවේග මගින් තමාගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා සිතුවිලි පාලනය කරන බව විශ්වාස කිරීම.

- **සැබෑ උත්තේජකයක් නොමැතිව පංචේන්ද්‍රයන්ට සංවේදන දැනීම. (Hallucinations)**

★ මෙය භ්‍රාන්තිය ලෙසද හඳුන්වයි.
★ මෙහිදී අන් අයට නොදැනෙන උත්තේජක රහිත සංවේදන කන, ඇස, දිව, ඉන්ද්‍රියන්ට දැනීමට පටන් ගැනේ.
★ උදාහරණ ලෙස - විවිධ පුද්ගලයන් තමාව විවේචනය කිරීම, බැණ වදින අයුරු ඇසේ.

- **හැසිරීම් රටාවේ වෙනසක් පෙන්නුම් කරයි.**

★ අසාමාන්‍ය සංවේදන හා අසත්‍ය විශ්වාස නිසා ඇතිවන බය සහ සැක නිසා රෝගියා කලහකාරී හැසිරීම් පෙන්නුම් කළ හැක.
★ තවද අරමුණක් රහිත වැඩ, සමාජයෙන් හුදෙකලා වීම, තමාගේ පිරිසිදු බව, පිළිවෙල අඩු වීම.

- **සෘණ ලක්ෂණ (Negative symptoms) පෙන්නුම් කරයි**

★ අන් අය සමග කථා බහ අඩු වීම, ඉගෙනීම, රැකියාවට යාම හා ගෙදර දොර කටයුතු සඳහා උදාසීන බවක් පෙන්නුම් කිරීම, මුහුණේ භාව ප්‍රකාශනය අඩු වීම.

ඔබට හෝ දන්නා කෙනෙකුට මෙහි සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් හැකි ඉක්මනින් ළඟම ඇති රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය සායනයට යොමු වන්න.

ප්‍රතිකාර

- හින්නෝන්මාදය යනු ප්‍රතිකාර කළ හැකි රෝගයකි.
- හින්නෝන්මාදය සඳහා ඖෂධ ප්‍රතිකාර, මනෝ විද්‍යාත්මක හා මනෝ සමාජයීය ප්‍රතිකාර වලින් සැදුම්ලත් ප්‍රතිකාර වෛද්‍ය විද්‍යාව සතුව ඇත.
- තවද පුනරුත්ථාපන (Rehabilitation) ප්‍රතිකාර මගින් තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉඩසලසාදීමද සිදු කරයි.
- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය නිලධාරීන්, මානසික සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, හෙද නිලධාරින්, මනෝ සමාජ වැඩ නිලධාරීන් හා වෘත්තීය චිකිත්සක නිළධාරීන් සමන්විත කණ්ඩායමක් (Multidisciplinary team) සැමවිටම ඔබට සහය දීමට රෝහල්වල මානසික සෞඛ්‍ය සායනවල සූදානම්ව ඇත.