

සාරාංශය

සමාජ භීතීකාව බහුලව අප අතර පවතින මානසික තත්වයක් වන අතර එය සම්පූර්ණයෙන් සුව කළ හැක.

ජානමය හේතු, පෞරුෂත්වයේ ස්වභාවය, ජීවත් වන සහ රැකියාව කරන පරිසරයේ ස්වභාවය යන සියල්ල මේ සඳහා බලපෑ හැක.

ප්‍රවීකාර නොකළොහොත් ජීවිතයේ ඉලක්ක කරා ළඟා වීම අපහසු වී තමාගේ උපරිම සාර්ථකත්වයට පත්වීම සිහිනයක් පමණක් විය හැක.

මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු සිටින ඕනෑම රජයේ රෝහලකින් නොපමාව ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.

ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පරිදි ප්‍රතිකාර කිරීමට අපි බැඳී සිටිමු.

Further Information
www.slpsych.lk
contactslpsych@gmail.com

Find us on



Prepared by:
Dr Ayodhya Malalagama
Consultant Psychiatrist

සකස් කළේ

වෛද්‍ය අයෝධ්‍යා මලලගම

මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ

අධික ලැජ්ජාව සහ සමාජභීතීකාව

Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness



Sri Lanka College of Psychiatrists

හැදින්වීම

- පිරිසක් ඉදිරියේ කථා කිරීම, යමක් ඉදිරිපත් කිරීම, අළුත් හමු වූ කෙනෙකු සමඟ කථා කිරීම ඔබට අපහසුද?
- එවැනි අවස්ථා ඔබ මඟ හරිනවාද?
- තමන් කථා කරන, හැසිරෙන ආකාරය පිළිබඳව අන් අය විචේචනය කරන්නේ යැයි සිතෙනවාද?

කලක් තිස්සේ මෙම ලක්ෂණ පවතියි නම්, මෙම තත්වය ඔබගේ ඵදිනෙදා කටයුතු වලට බාධාවක් නම් ඔබ සමාජ භීතියකින් පෙළෙන්නවා විය හැකියි.

මෙය සාමාන්‍ය ලැජ්ජාශීලී බවට වඩා එහා ගිය ජීවිතයේ ඵදිනෙදා කටයුතු වලට බාධා ඇති කරන තත්වයකි.



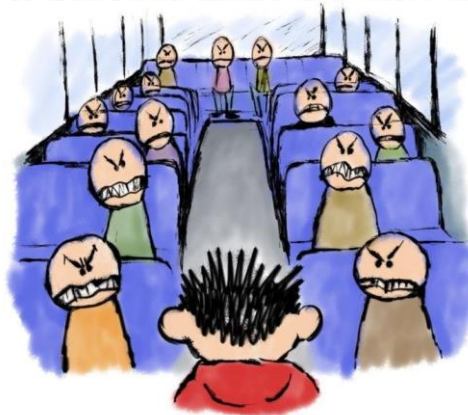
රෝග ලක්ෂණ

ඉහත සඳහන් කළ ලක්ෂණ වලට අමතරව,

- අළුත් හමු වූ කෙනෙකු සමඟ හෝ, විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමඟ හෝ, තමාට ඉහළ තනතුරු දරන අය සමඟ කථා කිරීම අපහසුවීම.
- මුහුණ දීමට අපහසු අවස්ථා වලදී හදවත වේගයෙන් ගැසීම, හුස්ම ගැනීම අපහසුවීම, වෙච්චීම, දහදිය දැමීම වැනි ශාරීරික අපහසුතා ඇතිවීම.
- කෙනෙකු ඉදිරියේ කෑම ගැනීම, ලිවීම, දුරකථනයෙන් කථා කිරීම අපහසුවීම.

යන ලක්ෂණ තිබිය හැකියි.

HOW IT FEELS WHEN I GET ON A BUS



ප්‍රතිකාර

ඖෂධ ප්‍රතිකාර සහ මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාර එකතුවෙන් ආර්ථක ප්‍රවීචල ලබා ගත හැක.

- මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාර වලදී සිදු කරන්නේ තමන්ට මුහුණ දීමට අපහසු අවස්ථා වලට ක්‍රමානුකූලව, අපහසුව අඩු අවස්ථාවේ සිට අපහසුව වැඩි අවස්ථාව දක්වා මඟ නොහැර මුහුණ දීමට සැලැස්වීමයි.
- එහිදී ඇතිවන ශාරීරික අපහසුව අඩු කිරීමටද ඖෂධ ඇත.
- මනස සැහැල්ලු කිරීමට ගැඹුරු හුස්මගැනීමේ ව්‍යායාමද සිදු කළ හැක.
- තමාට ඉන් අය විචේචනය කරන්නේ යැයි දැනෙන සිතිවිලි වෙනස් කරන සහ ඒ අනුව තමාගේ හැසිරීම වෙනස් කරන විශේෂ මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාරයක් වන **Cognitive Behaviour Therapy** ප්‍රතිකාර ක්‍රමය මෙහිදී මනෝ වෛද්‍ය වරයකුගේ උපදෙස් අනුව සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ආර්ථක ප්‍රවීචල ලබාගත හැක.