

සරසවි ආචාර ධර්ම සභාව අනුමත කරන ලදී. නම් හා ස්ථාන පමණක් මත කල්පිතය

ජීවිතය අදුරට ඇදගන්නා ගන්නා විශාදය (DEPRESSION)



ස්ථානය : ප්‍රසිද්ධ කර්මාන්තශාලාවක් , Melbourne

වේලාව : උදෑසන 10.15 සදාදා දිනයක් ශ්‍රීක්ෂම සෘතුව

මීට මොහොතකට පුළුම මා හට ලැබුණු දුරකථන ආයාචනය ඉවත නොදැමිය හැකි යැයි හැඟී ගියේ සිදුවීමට හැකිව තිබූ තත්වය පිළිබඳව යම් වැටහීමක් තිබූ බැවින්.

විශේෂ අවසරයක් රැගෙන මා මේ සිටින්නේ ඒ කර්මාන්තශාලාවේ Locker Room ඉදිරිපස. පොලිසිය දොර ඉදිරිපස නොඉවසිලීමත්ව සිටී. ගිලන් රථයක්ද පසෙකින් සුදානම්ව සිටී. අවට විශාල කලබලයක ස්වරූපයක්. වින්තකගේ භාර්යාව අවුරුද්දක් පමණ වයස වූ පුතු සමඟින් හඬමින් සිටී. වරින් වර ඇය ජංගම දුරකථනයෙන් යමකුට යදින ස්වභාවයක්ද, අනෙක් පසින් කෙදිරීමක් හා වැලපීමක් මට ඇසේ.

පොලිසියට අනුව උදෑසන ආහාර විවේකයේ සිටම (පෙ.ව. 9 සිට) වින්තක කිසිවකුට ඇතුළු වීමට නොහැකි සේ Locker Room එක වසාගෙන සිටී. ඔහු අධික ලෙස මත්පැන් පානය කරමින් සිටින බවත්, වේදනානාශක පෙති රැසක් මේ වනවිටත් ගිල ඇතිබවත්, ඔහුගේ ජීවිතය දැන් අනතුරක ඇති බවත් දැන්වුවාය. තව විනාඩි 5 ක් ඇතුළත දොර විවෘත නොකලහොත් බලය යොදා දොර කැඩීමට සිදුවන බවද දැන්වුවාය. 'සාවිත්‍රි' අත තිබූ ජංගම දුරකථනයෙන් වින්තකව ඇමතීම මා ආරම්භ කලේ. ඔහුගේ තත්වය විමසමින්. ඔහු පත්ව සිටින තත්වය දොර විවෘත නොකලහොත් ඇතිවිය හැකි තත්වය මා ඔහුට පැහැදිලි කරමින් සිටී. ඔහුටත් ඔහුගේ පවුලටත් කිසිදු උවදුරක් නොවන බවට පොරොන්දු වීමෙන් පසු විනාඩි කිහිපයක නිහඬියාවෙන් පසු දොර විවෘත වන බව මා දුටුවෙමි.

ගිලන් රථයෙන් ඔහුව වහාම රෝහල වෙත යවන ලදී. පුර්ණ පරීක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර අවසන් වනතුරු ඔහුට විරුද්දව නීතිමය පියවර නොගන්නා බවට පොලිසිය පවසන ලදී. වසර ගණනක් දිප්තිමත්ව ආයතනයේ සේවය කල බැවින් වින්තකට ලෙඩ නිවාඩු ගෙවීම් (Sick leave Payments) කිරීමට ආයතනය පොරොන්දු විය.

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල ඇතිවන හා අත්විදින දුක් හා සතුටු දායක සිදුවීම් අපගේ ජීවිත වලට විශාල ලෙස බලපෑම් කරනු ලබයි. අනෙක් අතට දුක හා සතුට අප තවමත් ජීවත්වනවා යන්න මතක් කරදීමට උපකාරී වේ. අයකු අධික ලෙස දුක්මුසුව පසුවන විටදී එසේ සිටීමට ඔබට පෙනෙනවා වියහැක. පවුලේ අයකුගේ ආභාවයක්, රැකියාව අහිමිවීම, ආදරය අහිමිවීම, වයස්ගතවීම, ශාරීරික ආහාද හා රෝග මීට උදාහරණ විය හැක. එලෙසම සමහර අවස්ථාවලදී යමකුගේ දුක 'සදාරණීයකරණයට' එම පුද්ගලයාගේ ආකල්ප හා පෞරුෂයේ දුර්වලථා ගෙන හැරපාමින් එම පුද්ගලයාට අනුකම්පා කිරීමටද අප බොහෝවිට පෙලබේ. මෙම කවර තත්වයක වුවද වාසි. මෙන්ම ආවාසිද තිබීමට හැක. මනෝවිද්‍යා, කේෂ්ත්‍රයේ මෑත කාලයේදී සිදුවූ සිසු වර්ධනයක්, මාධ්‍ය හරහා පැමිණි ඖෂධ සමාගම් වල ප්‍රචාරණ කටයුතු නිසාත්, අප මෙතෙක් පුරුදුව සිටි 'දුක' ජීවිතයේ එක් අංගයක්යන මතය බැහැර වෙමින් පවති "දුක විශාදය" ලෙසට ලේබල ඇලවීමටත්, තවත් අයකු විශාදය නිසා වැඩිම තරුණ මරණ සංඛ්‍යාවක් සිදුවන රට ලෙස උදම්ඇතිම දක්වා වර්ධනය වී තිබේ.

සමහර අවස්ථාවලදී විශාදයට හේතු පැහැදිලිව වර්ථමානයේ දැක්මටත් (උදා: යමකුගේ විශෝචක්) ඒ නිසා ඒ සඳහා පුර්ණ මනෝ විශ්ලේෂණයක් කිරීමට අවශ්‍ය නොවිය හැක. එමෙන්ම යම් යම් හේතු නිසා එනම් (උදා: අවට සිටින නුපුහුණු පුද්ගලයන්) යමකුගේ නොදැනුවත් කම නිසාද තව අයකු සිටින වේදනාව වටහා ගැනීමට අපහසු විය හැක. තවද යමකුගේ විශාදය තත්වයන් වලට පැහැදිලි පිළිතුරක් දීමට අපහසු විය හැකි අවස්ථාද වේ. යමකුගේ ආගමික හා අධ්‍යාපනික පසුබිම සිතුවිලි වල හා හුරුපුරුදු සමාජීය බලාපොරොත්තු නිසාම යමකු අසරණව හා දුක්මුසුව මුළු ජීවිත කාලයම ගතකරනවා විය හැක. එමෙන්ම අපට නුහුරු නිසාම යමකු දුකින් සිටිනවා යන්න වැටහීමක් අපට නොලැබී යාමට ඉඩ තිබේ. (සමහර අනුසමාජ වල වාරිත අපට වඩා වෙනස් වු විට)

විශාදය ඇතිවීමට පාදක වූ කරුණු එකී පුද්ගලයාගේ ජීවිතයේ අතිතය දක්වා දිවගොස් සමහර විට එකී පුද්ගලයාගේ මතකයෙන් හා දැනුමෙන්ද ඉවත්ව ගොස් මානසික හා ශාරීරික රෝගයක් ලෙස විශාදය විකාශය වූ ආකාරය වින්තකයේ කථාවෙන් නිරූපණය වේ.

කුමක්ද මේ විශාදය ? (කෙටියෙන්)

විශාදය යනු පුද්ගලයකු තුළ ඇතිවිය හැකි මානසික අවපාතික තත්වයකි. (එය විවිධ හේතු නිසා යම් යම් අවස්ථාවලදී පුද්ගලයකු තුළ ඇතිවන 'දුක්මුසු' කාලපරිච්ඡේදයක් ලෙස වරදවා වටහා ගත යුතු නොවේ.) විශාදය අවස්ථාවලදී පුද්ගලයකු තුළ ශාරීරික (BODY), සිතුවිලි (THOUGHTS), මානසික ආකල්ප (MOODS) වල විශාල ව්‍යසුභාත්මක වෙනස් වීමක් සිදුවේ. එවිට එකී පුද්ගලයාගේ සිතනා ආහාර ගන්නා, නිදාගන්නා ස්වභාවේ පැහැදිලි වෙනසක්ද එකී පුද්ගලයාට තමා පිළිබඳවත්, තමා අවට තිබෙන දේ සිටින පුද්ගලයන් පිළිබඳවත් මිට ප්‍රථම තිබූ ආකල්පයන්ට වඩා වෙනස් සෘණාත්මක ස්වරූපයක් ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ. එය පුද්ගලයාගේ ඇති වූ අකර්මන්‍යථාවයක් හෝ දුර්වල කමක් නොවේ. එකී පුද්ගලයාගේ තමා විසින්ම වෙනස් කරගැනීමට හැකි තත්වයක්ද නොවේ. මානසික අවපාතය ලොව බහුලවම තිබෙන මානසික රෝග තත්වයක් සේම අවම ලෙස හඳුනාගන්නාවූද, ප්‍රචීකාරයන්ට අවම ලෙස යොමුවූද, විශාල ප්‍රතිගතයක් සමහරවිට ජීවිතකාලයම මෙකී රෝගී තත්වයෙන් පෙලෙන බව පරීක්ෂණ වාර්ථා වලින් දැක්වේ. ක්‍රමවත් මානසික ප්‍රචීකාර වලින් මෙකී තත්වයෙන් බහුතරයක් මුදවා ගත හැකි බව මතක් කරදීම වැදගත් බව සඳහන් කරමි.

විශාදය විවිධ ආකාරයෙන් හා විවිධ තිවුරතාවයෙන් හා කාලපරාසයකින් (අනෙකුත් රෝග ලෙසම) ඇතිවිය හැක. ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග 3කටද බෙදා දැක්විය හැක.

පහත සඳහන් වන්නේ සමාන්‍යයෙන් MAJOR DEPRESSION තත්වයකදී ඇතිවිය හැකි රෝග ලක්ෂණයි. නමුත් සෑම විශාදය රෝග තත්වයකදීම මේ සියළුම රෝග ලක්ෂණ ඇති නොවීමටත්, තිවුරතාවල වෙනස් වීමක් සිදුවන්නේ එකී පුද්ගලයාගේ පෞරුෂත්වය, පවුලේ හා සමාජීය තත්වයන්, ජානවල බලපෑම් යන කරුණු මතයි.

1. යම් කිසිවකු දිගින් දිගටම දුකට පත්වනවාද, නොසන්සුන් වනවානම්ද, සිතුවිලි වල හා ආකල්ප වල අකර්මන්‍ය බවක් පෙනෙනවා නම්ද (MOODS & THOUGHTS)
2. ජීවිතය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු රහිත බවත්, දොමිනසින් පිරුණු වාග්මාලාවක් නිරතුරුවම භාවිතා කරයි නම්ද.

3. තමා වරදක් කලා යන හැඟීමක්, තමා කිසිවෙකුට නොවටිනා පුද්ගලයකු ලෙස සිතමින් සිටිනමිද, තමාට කිසිවෙකුවත් පිහිට විය නොහැකි බව සිතයි නමිද,
4. ශාරීරික දුබල බවත්, පණ නැති බවත්, සියළුම කාර්යයන් වෙනදාට වඩා සෙමින් කරන බවත්.
5. මීට ප්‍රථම සතුටු වූ ක්‍රියාකාරකම් (ක්‍රීඩා, සංගීත, ලිංගික ක්‍රියාකාරකම්) වල යෙදීමට වැඩි කැමැත්තක් නොමැති වීම.
6. සිත සංයමයකට පත් කරගැනීමට, මතක තබාගැනීම, තීරණ ගැනීමට අපහසු බව.
7. නින්දා පිළිබඳ අපහසුටා (වැඩිපුර හෝ අවම ලෙස බෝහෝ විට අවසර අවදි වී නින්දාට යාමට අපහසුවීම)
8. ආහාර රුචිය අඩුවීම / බර වැඩිවීම.
9. පිවිසිය හැකි කරගැනීමට සිතීම / උත්සහ දැරීම
10. නොසන්සුන් බව හා ඉක්මන් කෝප වීම
11. දිගින් දිගටම පවතින ශාරීරික රෝග, ප්‍රතිකාර වලින් නියම සුවයක් නොලැබීම.

චිත්තකට වයස අවුරුදු 37 කි. වසර 5 කට ප්‍රථම මෙම රටට පැමිණ ඇත වසර 3කට ප්‍රථම විවාහ වී එක් දරු පියෙකි. සාමිත්‍රිට නිරන්තරයෙන්ම නිවසේ වැඩකටයුතු වලට ඔහු හවුල් වුවාය. මේ නිසාමදෝ පවුලේ සාමයන් අනෝන්‍ය වැටහීමක් දෙදෙනා තුලම හොඳින් පැවතිය.

සමිත්‍රිට අනුව වසර දෙකක කාලයක සිට චිත්තක අධික ලෙස තමා හා පුතා පිළිබඳව සංවේදී වීමට පටන්ගෙන ඇත. තම පුතාගේ ඉපදීමක් සමග මෙය වර්ධනය වූ බව ඇයගේ මතකයයි. “ඔවුන් තමාට අහිමි වෙවී” යන අනියත හියක් තමාට ඇති බව ඔහු නිතර පවසමින් සිට ඇත. පුතු හා සාමිත්‍රි රෝගී වූ විට (සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතික්ෂාලකදී පවා ඔහු අධික ලෙස නොසන්සුන් වීමටත්, දුක් වීමටත්, නිරාහාරව සිටීමටත්, නිදි නොමැතිව සිටීමටත්, රුකියාවට යාමට මැලිවීමටත් පටන් ගෙන ඇත. (මෙවැනි අවස්ථාවල දී ඔහුට දිවි තොර කර ගැනීමට ද සිතනු බව පසුව පවසන ලදී.)

දෙවන ප්‍රතිකාර සැසිය තුල දී මා නිරීක්ෂණය කළ දෙයක් නම්, චිත්තකගේ විශාදිය තත්වයත් සමඟ බිරිඳ ගේ හා පුතාගේ සෙම්ප්‍රතික්ෂා කාලය සමඟ විශාල සම්බන්ධතාවයක් තිබෙන බවයි. චිත්තකගේ ප්‍රතිචාරය වූයේ "විශාදිය තත්වයට හේතුව නම් මොළයේ ඇතිවන ආසාදනයක් [MILD VIRAL INFLAMATION OF THE BRAIN] බවයි !"] නමුත් පුදුමයට කරුණ නම් ඔහු පාපොච්චාරණය කරමින් සිටින්නේ, ඔහු දන්නා දවසේ සිට ඔහුට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා රෝග ලක්ෂණ ඇති නොවූ බවයි. නහය බුරුල් වීමක්, උගුරේ ආසාදනයක්, හිසරදයක් හෝ ශරීරයේ මාංශ පේශිවල වේදනා ඔහුට කිසිවක් ඇති නොවූ බවයි.!

තෙවන සැසියේ දී ඔහු මට පෙරැත්ත කරමින් සිටින්නේ, මනෝවිද්‍යා ජර්නලයට [Psychology Journal] තම විශාදියතාවය "නව විෂබීජයක් මගින් ඇතිවන විශාදිය තත්වයක් [A NEW KIND OF VIRAL DEPRESSION !] ලෙස වාර්තා කර ජනප්‍රිය වන ලෙස!"

එසේ කිරීම වෙනුවට ඔහුගේ මතකය අතිතය කරා ගෙන යන ලෙස මා යෝජනා කරන ලදී. [සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා රෝග ලක්ෂණයන් සමඟ යම්කිසි බලවත් විශෝචිතක් සම්බන්ධ ද කියා විමසීම] මේ සඳහා නිදහස් මනස මෙහෙය වීමත් [FREE ASSOCIATION] , ස්වාභාවය/මෝහනය [REGRESSION HYPNOTISM] භාවිතා කිරීම ආරම්භ කරන ලදී.

විත්තක වයස අවුරුදු 10 දී ඔහුගේ හොඳම මිතුරා වන ROY නියුමෝනියාව වැලදී හදිසියේ මිය ගියාය. මියයාමට දින කිහිපයකට ප්‍රථම එකම කෝප්පයෙන් ජලය පානය කිරීමත්, ආහාර ගැනීමත්, වැඩක බැස ඇතිවනතුරු ක්‍රීඩා කළ බවත්, එමෙන්ම මරණය සිදුවන මොහොතේදීත් ඔහු අසල රැඳී සිට ඇත. මේ වන විට විත්තක අධික කම්පනයකින් සිට ඇත. තම සුමිතුරුගේ විශෝචිත වේදනාව, තමාත් එම රෝගයන්ම මියයා වි යන තිවු බිය නිසා ඔහුව වෛද්‍යවරයා වෙත දෙමාපියන් රැගෙන යන ලදී. ඒ වන විට ඔහුගේ ශරීර උෂ්ණත්වය සැලකිය යුතු ලෙස ඉහල ගොස් තිබී ඇත. වෛද්‍යවරයා පවසන ලද්දේ නියුමෝනියා රෝග ලක්ෂණ [නහයෙන් දියර ගැලීමක්, උගුරේ ආසාදනයක්, බෙල්ලේ ජෙඬු තද වීමක්, හිසරදයක් හෝ ශරීරයේ මාංශවල හෝ හන්දිවල වේදනාවක්] පැවතුනහොත් වහාම තමා වෙත රැගෙන එන ලෙසයි.

එදින රාත්‍රියේ කුඩා විත්තක නින්දට ගියේ විශාල කැලඹීමක් ඇතිවය. ශරීරයේ උෂ්ණත්වය අධික විය. සිහිවිකල වුවකු ලෙස විවිධ ස්ථානවල සැඟවීමට උත්සාහා දරනු ලැබුවා. දෙවියන් සමඟ විශේෂ සම්මුතියකට එළඹනු ලැබුවා. සම්මුතියට අනුව දෙවියන් විසින් තම මිතුරාට තිබූ රෝග ලක්ෂණ වලින් හා ජීවිතයෙන් බේරා දෙනු ලැබුව හොත්, මෙම ලෝකයේ සිටින කිසිවෙකුට ප්‍රමාදය වන බවටයි ! මෙම සිතුවිලි, පොරොන්දුවීම් අමතක කිරීමට තරම් කුඩා විත්තක උත්සාහා ගනු ලැබුවේ "තමා මියයා වි" යන අසීමිත බිය නිසාවෙනි. සති කිහිපයකදී විශේෂ සම්මුතියන්, ඊට සම්බන්ධ කරුණුත් ඔහුගේ උඩු සිතින් මැකී යමින් තිබුණි.

නමුත් ඊට පසු ඇති වූයේ වෙනස් තත්වයකි. සිතින් බැහැර කිරීමට අපහසු ලෙසම "මම හොඳ පුද්ගලයකු විය යුතුය" යන සිතුවිල්ල දිගින් දිගටම ඔහුව පීඩාවට පත්කරන ලදී. [OBSESSIVE THOUGHTS]. එය ඔහුගේ මුළු තාරුණ්‍යයම ගිලගන්නා ලෙසම පැතිරී තිබුණි. එකම කාර්යය කිහිපවරක් කිරීම, තම නිවස, වත්ත විශේෂ ලෙස පවිත්‍ර කිරීම, පැය ගණනක් නානකාමරයේ පවිත්‍ර වෙමින් සිටීමත්, තමා විසින්ම තනාගනු ලැබූ ඉහළ තලයේ මිමි [IRRATIONAL HIGH STANDARDS] මත දිවි ගෙවීම විශාල අපහසුවක් විය. සමජ තත්වය සමඟ තමාගේ මිමි ගැටෙන විට කෝප වීමටත් ඉන් පසු කලකිරීමටත් පටන් ගන්නා ලදී. ගම, සමජය, ඉන්පසුව රටත් හැරයාමට ඔහු තීරණය කරන ලදී. එලෙසම යමකු සෙම්ප්‍රතික්ෂාවෙන් පෙළෙනවා දුටු විට අසීමිත ලෙස නොසන්සුන් වූවාය.

මීට වසරකට ප්‍රථම ඔහුගේ පුතුගේ ඉපදීම ඔහුගේ සිතේ ඇති කලේ විශාල සතුටකි. අනෙක් අතට පීඩාවකි. එය කුමක්ද යන්න ඔහුට වැටහීමක් නොවීය. පුතු කිවිසීමකදී වුවද වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් පැතිය යුතු බවත්, තම නිරෝගි භාර්යාවද නිරීක්ෂණයට යායුතු බව පවසමින් දුබර කර ගත්තාය. [එවැනි අවස්ථාවල ඔහුගේ ස්වරූපය විශාල ලෙස වෙනස් බව සාපිත්‍රි මට පවසා තිබුණි.]

විත්තක කාර්මාන්තශාලාවේ හමු වූ දිනට ප්‍රථම සති අන්තයේදී ඔහුගේ පුතුත්, භාර්යාවත් සෙම්ප්‍රතික්ෂා රෝග ලක්ෂණ පෙන්නීමට පටන් ගෙන තිබුණි. මේ පිළිබඳව ඔහු නොසන්සුන් වී සිට ඇත.

ආහාර හෝ ප්‍රමාණවත් නින්දක්ද නොමැතිව ඔහු එදින කාර්යාලයට පැමිණ ඇත්තේ ප්‍රමාද වී නිවාඩු අපේක්ෂාවෙන්. ඔහුගේ ප්‍රධානියා මේ පිළිබඳව උරණ වී අවශ්‍ය නම් සවස 2ට පසු ගෙදර යාහැකි බව දන්වා ඇත. අන්ත දෙකක ඔහු සිරවී සිටියා වැනි හැඟීමක්ද දිවි තොර කර ගැනීම හැර කිසිම විකල්පයක් ඔහු නොදැනුවාය. නමුත් ඊට පසු ඇති වූයේ ඊට භාත්පසිත්ම වෙනස් තත්වයකි. ඔහුගේ ගර්චයම තද වී අත් පා සෙලවීමටවත් නොහැකි විය. අධික ලෙස දහඩිය දැමීමට පටන් ගත්තාය. [මනෝ විද්‍යාවේ දී මෙය සංරක්ෂණ ප්‍රයෝගයක් - DEFENCE MECHANISM : පුද්ගලයා අනතුරින් බේරා ගැනීමට අවිඥාණිකව දෙනු ලබන සංඥාවක්]

ප්‍රතිකාර - TREATMENTS

චිත්තකව පුර්ණ මානසික ඇගයුමක්, සිත හා ගත සන්සුන් කිරීමට ඖෂධ ප්‍රතිකාරයත් මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු සමඟින් ආරම්භ කරන ලදී.

1. ගාර්චික සන්සුන් ක්‍රියා විධි [RELAXATION TECHNIQUES] පිළිබඳ වැටහීමක් ආරම්භ කරන ලදී.
2. CBT [COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY] ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ආරම්භ කිරීම. මෙහි දී චිත්තකයේ සිතන ආකාරය [COGNITION], ආවේගවල [EMOTION], වර්තාවල [BEHAVIOUR] සම්බන්ධය පිළිබඳ පුළුල් වැටහීමක් ලබා දීම ආරම්භ කරන ලදී [කෙටියෙන් : අප සිතන ආකාරය අනුව අපට දැනීම / ආවේගවල වෙනස්වීමක්ද ඒ අනුව අපගේ වර්තාව සිදුවන බවත් වටහා දීමයි. චිත්තක විසින් ඇති කර ගනු ලැබූ අසේතුවාදි [IRRATIONAL] දෝෂ සහිත [DISTURB] හා ඍණාත්මක [NEGATIVE] සිතුවිලි නිසා ඔහුට වර්තමානයේ ඇති වී තිබෙන නොසන්සුන් හා දුක්මුසු සිතුවිලිවල හේතුව බව වටහා දීමයි. ප්‍රතිකාර වලදී මේ අසේතුවාදි සිතුවිලි, වඩාත් සුභවාදි වූත්, සත්‍යවූත්, පිවිතයට ආසන්න සිතුවිලි හා හුරුපුරුදුවලින් නව ආරක සිතුවිලි රටාවක් ගොඩනැගීමට ඔහුට හුරු කරන ලදී.
ප්‍රතිකාර සැසි කිහිපයක් මේ සඳහා මිඩංගු කරන ලදී

3. LIFE & PERSONAL COACHING

මෙහි දී ඔහුගේත්, ඔහුගේ භාර්යාවගේත් පිවිත හුරුවත්වල සුභවාදි වෙනස්කම් කරන ලදී. පිවිතයේ සුභවාදි ඉලක්ක වඩාත් හේතුවාදි සිතුවිලි සමඟින් වඩාත් විනෝදය ගෙන එන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ වැටහීමක් ලබා දෙන ලදී. AUSTRALIA වල පවතින අතිමහත් උපකාරක ආයතනවල දැනුම හා සම්බන්ධය ගොඩනගන ලදී.

පසු විමසුම [Follow up phase]

මාස කිහිපයකට පසු එළැඹුණු ශිත සෘතුවේ එක් දිනක චිත්තක දුරකථනයෙන් මට දන්වා සිටියේ ඔවුන් සියලු දෙනාම හිම ක්‍රීඩා කිරීමට ගොස් සෙම්ප්‍රතික්ෂා රෝගයෙන් පෙළෙන බවයි. නමුත් ඔවුන් සියලු දෙනාම සතුටෙන් බවත්, ළඟදි හඳුනාගත් මිතුරු පවුලකින් දවල් ආහාරය ගත් බවත්ය.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා www.pbpconsultancy.com වෙබ් අඩවියට පිවිස **WHAT WE TREAT** යන අංශයට පිවිසෙන්න.

තැනතොත් prabul@pbpconsultancy.com ඊමේලයෙන් අමතන්න.

PRASANN PANDITHARATNE
CONSULTING PSYCHOLOGIST