

Diploma in Psychology and Counseling

සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව

General Psychology



P.M.B. Achini Purnima De Silva

Registered Psychological counsellor(SRILNAC)

Visiting Counsellor

Motivational speaker and a life coach at Senasuma counseling service

Former Career Counsellor at University of Peradeniya

Member of SLMA Communication Expert Committee

MPhil in Psychology (Reading) UoP

BA(Hons) Psychology UoP



නිහද - Sleep

හැඳින්වීම



- නින්දා, මොළයේ ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් රටාවලින් සමන්විත වේ
- නින්දා ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි
- අප අපගේ ජීවිතයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක්, එනම් තුනෙන් එකක් පමණ නින්දා සඳහා වැය කරයි



Albatross

සත්ව ලෝකයේ නිවැදි



Species	Average Total Sleep Time (% of 24 hr)	Average Total Sleep Time (Hours/day)
Brown Bat	82.9%	19.9 hr
Giant Armadillo	75.4%	18.1 hr
North American Opossum	75%	18 hr
Python	75%	18 hr
Owl Monkey	70.8%	17.0 hr
Human (infant)	66.7%	16 hr
Tiger	65.8%	15.8 hr
Tree shrew	65.8%	15.8 hr
Squirrel	62%	14.9 hr
Western Toad	60.8%	14.6 hr
Ferret	60.4%	14.5 hr
Three-toed Sloth	60%	14.4 hr
Golden Hamster	59.6%	14.3 hr
Platypus	58.3%	14.0 hr
Lion	56.3%	13.5 hr
Gerbil	54.4%	13.1 hr
Rat	52.4%	12.6 hr
Cat	50.6%	12.1 hr
Cheetah	50.6%	12.1 hr
Mouse	50.3%	12.1 hr
Rhesus Monkey	49.2%	11.8 hr
Rabbit	47.5%	11.4 hr



Koalas

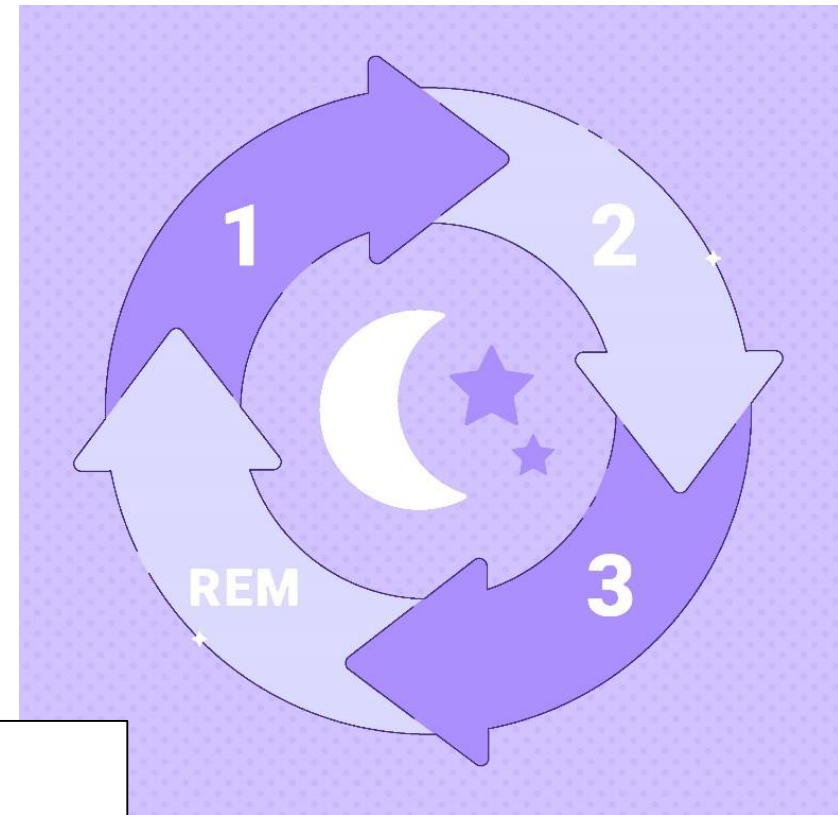
Jaguar	45%	10.8 hr
Duck	45%	10.8 hr
Dog	44.3%	10.6 hr
Bottle-nosed dolphin	43.3%	10.4 hr
Star-nosed Mole	42.9%	10.3 hr
Baboon	42.9%	10.3 hr
European Hedgehog	42.2%	10.1 hr
Squirrel Monkey	41.3%	9.9 hr
Chimpanzee	40.4%	9.7 hr
Guinea Pig	39.2%	9.4 hr
Human (adult)	33.3%	8 hr
Pig	32.6%	7.8 hr
Guppy (fish)	29.1%	7 hr
Gray Seal	25.8%	6.2 hr
Human (elderly)	22.9%	5.5 hr
Goat	22.1%	5.3 hr
Cow	16.4%	3.9 hr
Asiatic Elephant	16.4%	3.9 hr
Sheep	16%	3.8 hr
African Elephant	8.3%	2.0 hr
Donkey	13.0%	3.1 hr
Horse	12.0%	2.9 hr
Giraffe	7.9%	1.9 hr



- නින්ද අපට පරිණාමයක් සමඟ දායාදව ඇත
- නින්ද සමඟ අපගේ ශරීරයේ අළුත්වැඩියාවක් සිදුවන බව බොහෝ දෙනෙකුගේ මතයයි
- ගැඹුරු නින්ද සුව වීමේ ක්‍රියාවලියක් "healing process" ලෙසද හඳුන්වයි

නින්දෙහි පියවරයන්

1. පළමු අදියරේ නින්ද - light sleep
2. දෙවන අදියරේ නින්ද - Intermediate sleep
3. තෙවන අදියරේ නින්ද - Deep or slow wave sleep
4. සිව්වන අදියරේ නින්ද - REM Sleep



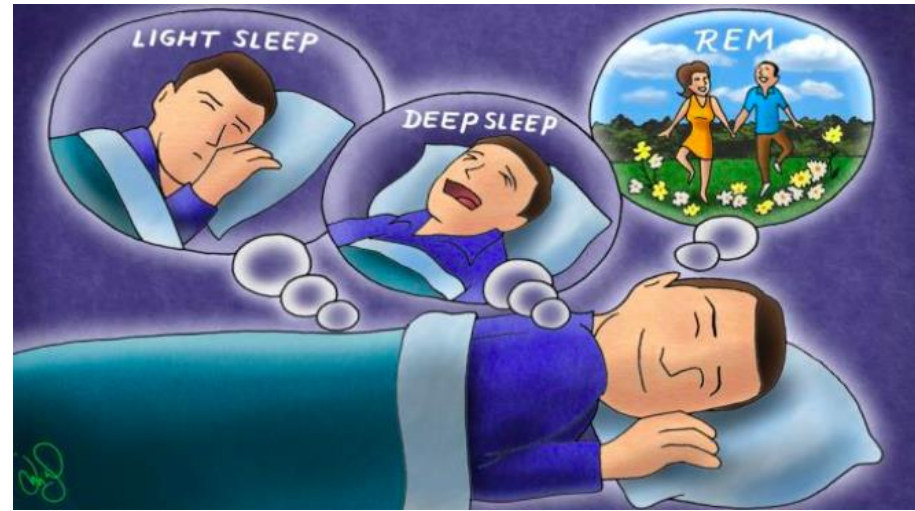
පළමු අදියරේ නින්ද - light sleep සැහැල්ලු නින්ද

- මෙය මිනිත්තු 1-7 අතර කාලයක් පවතී
- අවදියෙන් සිට නින්දට යනුයේ මෙම නින්ද හරහාය
- මස්පිඩු ලිහිල් වීම ආරම්භ වේ
- ඇස්පිය ගැසීම අඩු වීම ආරම්භ වේ
- හදවත ගැස්ම ක්‍රමයෙන් අඩු වේ



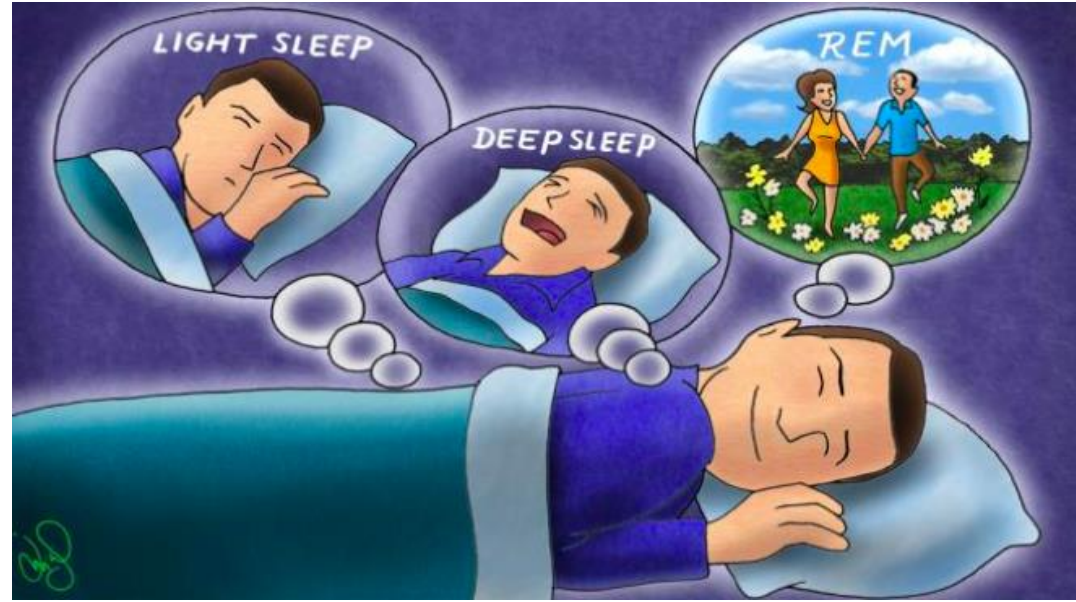


- හුස්ම ගැනීමේ වේගයද ක්‍රමයෙන් අඩු වේ
- ඉක්මනින් අවදිවීමේ හැකියාවක් තිබේ
- එවිට ඇගට ඉතා අපහසුවක් දැනේ
- අවදි වූ පසු ඉතා තද නින්දක් ගිය බව දැනේ



දෙවන අදියරේ නින්ද - Intermediate sleep අතරමැදි නින්ද

- මෙය මිනිත්තු 25ක් පවතී
- තවදුරටත් හදවත ගැස්ම, හුස්ම ගැනීමේ වේගයද ක්‍රමයෙන් අඩු වේ
- එසේම මස්පිඩු ලිහිල් වීමත්, ඇස්පිය ගැසීමත් අඩු වේ
- සිරුරේ උෂ්ණත්වය ක්‍රමයෙන් අඩුවීම ආරම්භ වේ



- තවමත් භාහිර උත්තේජයන් නිසාවෙන් ඉක්මනින් අවදිවිය හැක
- නමුත් ඇගට ඉතා අපහසුවක් නැත



තෙවන අදියරේ නින්ද - Deep or slow wave sleep ගැඹුරු නින්ද

- මෙය ඉතාමත් වැදගත් නින්දක් වේ
- මෙහිදී මස්පිඩු හා අස්ථි සුවපත් වීම හා වැඩිම සිදුවේ
- තවද ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් වීම සිදුවේ
- මෙහිදී ද මස්පිඩු ලිහිල් වීම සිදුවේ

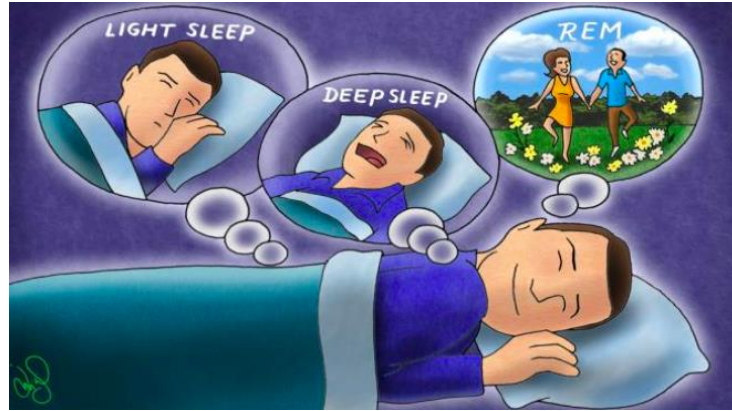


- හුස්මගැනීමත්, හදවත ගැනීමත් ඉතාමත් අඩුවේ
- මෙම අදියරේදී පහසුවෙන් අවදි නොවේ
- කිසියම් හෝ ආකාරකින් අවදි වුවුවොත් ඉතාමත් විශාල අපහසුවක් දැනේ



සිච්චන අදියරයේ නින්ද - REM Sleep

- මෙහිදී ඔබගේ ඇසපිය වේගයෙන් සෙලවේ
- ඇසපිය තුළින් දෑස් වේගයෙන් චලනය වේ
- හදවතේ ගැස්ම වේගයෙන් වැඩි වේ
- රුධිරය ගැලීමක් වේගවත් වේ
- හුස්මද වේගවත්ව හා අක්‍රමවත්ව සිදුවේ



- අත පය ක්‍රියාවිරහිත වේ - සිහිනෙන් කායිකව ක්‍රියාත්මක වීම අනවශ්‍ය නිසාවෙන්
- විචිත්‍රවත් සිහින දකියි
- මොළය ක්‍රියාකාරී වේ
- ඉගෙනීම ක්‍රියාවලියක් සිදුවේ
- මතකය ගබඩා වේ
- ඔබේ මනෝභාවය ද පාලනය වේ

- ඔබ මිනිත්තු 10ත් 30ත් අතර නින්දක් ගත කළහොත් ඉතාමත් ප්‍රසන්නව ඔබට අවදිවිය හැක - small nap
- සම්පූර්ණ නින්දෙහි චක්‍රයක් සම්පූර්ණ කිරීමට මිනිත්තු 90ක් ගත වේ - long nap

ජාතික නින්ද සම්බන්ධ පදනම් ආයතනයට අනුව (National Sleep Foundation)

ඔබ ලබාගත යුතු නියමිත නින්ද වනුයේ,

- වයස අවු. 14-17 - පැය 8-10 ක් අතර
- වයස අවු. 18-64 - පැය 7-9 ක් අතර
- වයස අවු. 65 + - පැය 7-8 ක් අතර



නින්දෙහි රටාව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ

- ලාර්ක්ස් නමැති පක්ෂීන් ඉතා උදෑසන අවදි වී ඉතා ඉක්මනින් නින්දට යයි
- පුද්ගලයන්ගෙන් 10%ක් ලාර්ක්ස්ලා වේ



- බකමුණන් ප්‍රමාද වී අවදිව ප්‍රමාදව නින්දට යයි
- පුද්ගලයන්ගෙන් 20%ක් බකමුණන් වේ (night owls)



- හමින්බර්ඩ්ස්ලා උදෑසන අවදිව රාත්‍රිය උදාවත් සමඟ නින්දට යයි
- පුද්ගලයන්ගෙන් 70%ක් හමින්බර්ඩ්ස්ලා වේ

ಎಎ?

නින්ද පිළිබඳව ඉදිරිපත් වූ න්‍යායන් දෙකකි

1. නින්ද පිළිබඳ ප්‍රකෘතිමත් කිරීමේ හා ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමේ න්‍යාය
(Repair and Restoring Theory)
2. නින්ද පිළිබඳ පරිණාමවාදී න්‍යාය (Revolutionary Theory)

නින්ද පිළිබඳ ප්‍රකෘතිමත් කිරීමේ හා ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමේ න්‍යාය (Repair and Restoring Theory)

- මෙයට අනුව නිදාගැනීමේ අරමුණ දෛනික ක්‍රියාකාරීත්වයයි
- වැයවන ශරීර ශක්තිය නැවත ලබා දීමයි
- නින්ද නොලැබීමෙන් - කේන්තිය, ප්‍රතිශක්තිය අඩපණ වීම, ප්‍රජානන හැකියා දුර්වල වීම ආදිය සිදුවේ

- ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට නින්ද වැදගත්බව මෙහිදී අවධාරණය කරයි
- මෙම න්‍යායට අනුව ඉතා කෙටි වෙලාවක් හෝ නිදා සිට අවදිවීමෙන් පුද්ගල ප්‍රජානන ක්‍රියාවන් යහපත් බව සොයාගෙන ඇත
- අධිකව වෙහෙස වුවත් නිදාගැනීම අනිවාර්ය වේ
- පුද්ගලයාගේ නින්ද පාලනය එකිනෙකාට වෙනස් වේ

නින්ද පිළිබඳ පරිණාමවාදී න්‍යාය (Revolutionary Theory)

- මෙම න්‍යායට අනුව නින්ද අපට පරිණාමයෙන් උරුම වූවකි
- එය අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට හිමි වී තිබේ
- ආදී මානවයා දවල් කාලයේ දඩයම් කර රාත්‍රියේ ඇවිදීම අනාරක්ෂිත බැවින් නිදන්තට විය
- ඒ අනුව අප ද රාත්‍රියේ නිදාගනී

නින්දා ආශ්‍රිත අක්‍රමිකතා

1. Insomnia
2. Narcolepsy
3. Apnea



Insomnia



- මෙම අක්‍රමිකතාව මිනිසුන් අතර සුලඛව ඇති වන නින්දේ ආබාධයක් ලෙස හඳුනා ගත හැකිය
- එහි දී නින්දට යාම අපහසු වීම සිදු වේ
- පුද්ගලයා නින්දෙහි ප්‍රමාණය, ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳව අතෘප්තිකරය

මෙම තත්වය ආකාර 3කින් විග්‍රහ කෙරේ

1. on set - නින්ද ආරම්භ කිරීම දුෂ්කරය
2. Maintenance - නින්ද පවත්වාගැනීමට නොහැකි වේ, නින්ද අතරමඟ කැඩෙයි
3. Termination - වේලාසනින් අවදි වේ. නින්ද ඉතා කෙටිය

රෝග ලක්ෂණ



- වේලාසනින් හෝ රාත්‍රියේ මැද අවදි වීම
- දිවා කාලයේ වෙහෙසකර, තෙහෙට්ටු බවක් දැනීම
- නින්ද සම්බන්ධව අධිකව වදවීම
- සිදු කරනු ලබන කාර්යයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට අපහසු වීම
- දේවල් පහසුවෙන් මතක තබා ගැනීමට අපහසු වීම
- නුරුස්තා ස්වභාවය සහ කාංසාව
- අධික ආතතිය නිසා ඇතිවන මානසික අවපීඩනය
- දිවා කාලයේ නිදිමත සහ තෙහෙට්ටුව



Narcolepsy - නාර්කොලෙප්සි

- යම් ක්‍රියාවක් කරමින් සිටින විට නින්දට වැටීම මෙහි ලක්ෂණයයි.
- ජනගහනයෙන් 1000කින් එක් අයෙකුට මෙම තත්වය පවතී
- නුසුදුසු අවස්ථාවල නින්දට වැටේ
- මිනිත්තු 30ක කාලයක් නින්ද පවතී
- මාංශපේශි පාලනයෙන් තොරය
- ශරීරය අප්‍රාණික වේ

Apnea - ඇප්නියා



- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ අපහසුතා නිසා නින්දේ දී නිතර නිතර අවදි වේ
- මෙහිදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට සම්බන්ධ මාංශපේශි වලට පණිවිඩ යැවීමට මොළය අපොහොසත් වේ.
- එමඟින් උගුරේ මාංශපේශි අවහිර වේ
- එවිට වාතය ගමන් නොකිරීම නිසා හුස්ම ගැනීමට නොහැකි වේ
- නිවැරදි නින්දක් නොමැති බැවින් පසුදිනය නිදිබරව ගත කරයි
- එවිට වැඩ අතපසු කරමින් නිදාගනී
- අධික තරබාරුව ඇප්නියා වලට හේතුවකි

නින්ද නොයාමට හේතු



- ස්ථානයේ වෙනස්කම්
- වැඩි වශයෙන් ආහාර ගැනීම
- නිදි චක්‍රය වෙනස් වීම
- මානසික ආතතිය
- දුක, සතුට, කෝපය වැනි හැඟීම්
- අනාරක්ෂිත වීම
- පාරිසරික හේතු - උදා. අධික සීතල, රස්නය
- රෝගී තත්වයන් හා මානසික ආබාධ
- නිදි පෙති සඳහා හුරුවීම

සුව නින්දක් සඳහා



- කාමරය සිතල සහ අඳුරු කරගන්න
- හැකිනම් ඇස් සහ කන් භාහිර උපකරණ භාවිතයෙන් වසා ගන්න (Sleep mask & earplugs)
- දිනපතා එකම වේලාවකට නින්දට යාම හා අවදිවීම සිදුකරන්න
- කැලේන් අධික ආහාර දවල් කාලයට පමණක් සීමා කරන්න
- මත්ද්‍රව්‍ය සීමා කරන්න



- වතුර බීම පවා සන්ද්‍යා කාලයේ අවම කරන්න
- නින්දට ආසන්නයේ(පැයකට පෙර) සැර කෑම හා විශාල ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් වළකින්න
- නින්දට පැයකට පෙර විද්‍යුත් මෙවලම් භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න
- උණුසුම් ජලයෙන් ඇඟ සේදීම
- පොතක් කියවීම (Hard copy)
- භාවනා කිරීම

Thank you!