

# Diploma in psychology & Counseling

# Child Psychopathology

**Sonali Fernando**

***Counselor & Psychotherapist (MIPC)***

***B.A. Hon. Psychology (Kelaniya)***

***M.A. Buddhist Ayurvedic Counselling (PGIPBS)***

***HND. Counselling & Psychotherapy (SLNIPC)***

***Dip. Counselling & Psychotherapy (IPS)***

# කාංසා අක්‍රමතාවය (Anxiety Disorders)



මෙහිදී අප සැලකිල්ලට ගන්නේ ළමා වියේ කාංසා අක්‍රමතා පමණයි

# විජීපයෝග කාංචා අක්‍රමිකාවය Separation Anxiety Disorder





## A) තමා තදින් ආදරය කළ පුද්ගලයෙකුගෙන් ඇත් වීම හා බැඳුණු පහත සඳහන් නිර්ණායක මෙහිදී සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ

- 1) නිවසින් හෝ තමන් ප්‍රධාන වශයෙන් බැඳියාවෙන් සිටි පුද්ගලයාගෙන් ඇත් වීම නිසා ඇති වී තිබෙන උෂ්කර මානසික තත්ත්වය
  - 2) බැඳියාව සහිත පුද්ගලයා (මව, පියා, සහෝදරිය හෝ සහෝදරයා නැතහොත් හදාවඩාගත් පුද්ගලයා) අසනීපව සිටීම, අනතුරකින් තුවාල වී සිටීම, ආපදාවකට ලක් වී සිටීම හෝ මරණය නිසා ඇති වී තිබෙන අධික උක හෝ ලතැවිල්ල
  - 3) අතරමං වීම, පැහැර ගෙන යාම, අනතුරකට පත්වීම හෝ අසනීප වීම නිසා ආදරය හෝ හදබැඳි පුද්ගලයන්ගෙන් ඇත්ව සිටින්නට සිදු වීම
  - 4) නිරනිතරයෙන් පවත්නා නිවසින් පිටතට යාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, නිවසින් පිටත ස්ථානයක කාලය ගතකිරීම, පාසල්යාම හෝ පාසලේ රැඳී සිටීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
  - 5) තමන් ආදරයෙන් බැඳුණු පුද්ගලයා නැතිවීමෙන් පසුව තනිව සිටීමට බියවීම (නිදසුන් ලෙස ඥාතීන් ආශ්‍රයේ හෝ පාසලේ සිටීමට බිය වීම)
  - 6) නිරතුරුවම පවත්නා ආදරයෙන් බැඳුණු පුද්ගලයාගෙන් උරස්ථව නිදාගැනීම, ගෙදරින් පිටත නිවසක නිදාගැනීම හෝ ඉතා සමීප භාරකරු ආශ්‍රයේ නිදන්නට එකඟ නොවීම
  - 7) නිතර විප්පයෝගය ආශ්‍රිත සිහින වලින් ළමයා පීඩාවට පත්වීම
  - 8) නිරන්තර කායික වේදනා පිළිබඳ පැමිණිලි ඇතිවීම
- නිදසුනක් වශයෙන් හිස කැක්කුම, යටිබඩ කැක්කුම, ඔක්කාරගතිය හෝ වමනය

**B) හය කාංසාව හා එදිනෙදා කටයුතු සමහරක් මගහැරීම සහිත හතරක්වත් පැවතීම, නවයොවුන් වියේ ළමුන් නම් මාස 6 ක් හා වැඩිහිටි අය නම් ඊට වඩා දීර්ඝ කාලයක් මෙම තත්ත්වය පැවතීම**

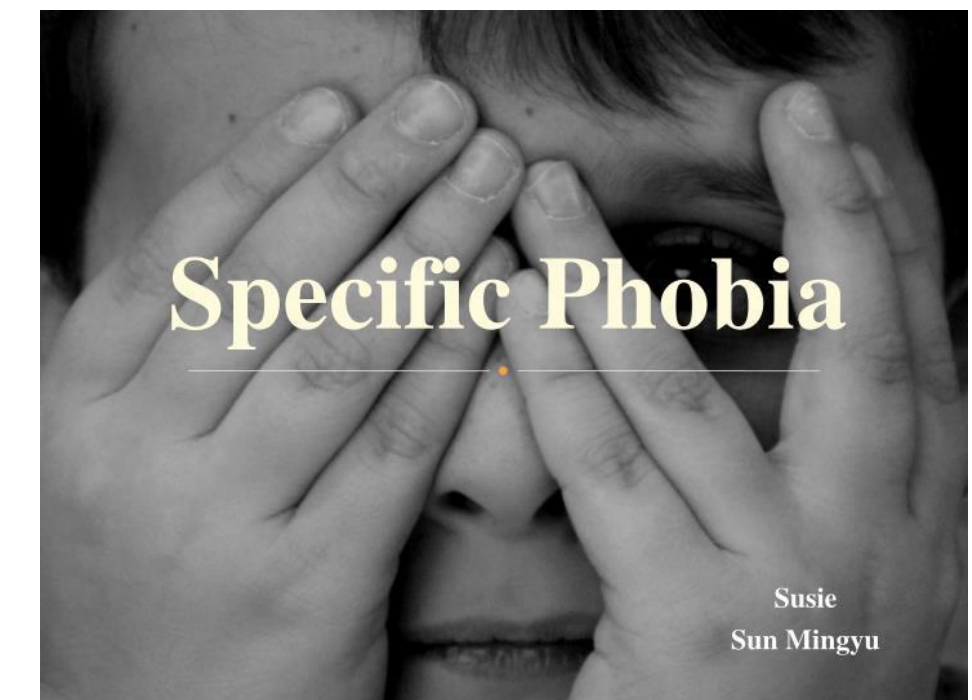
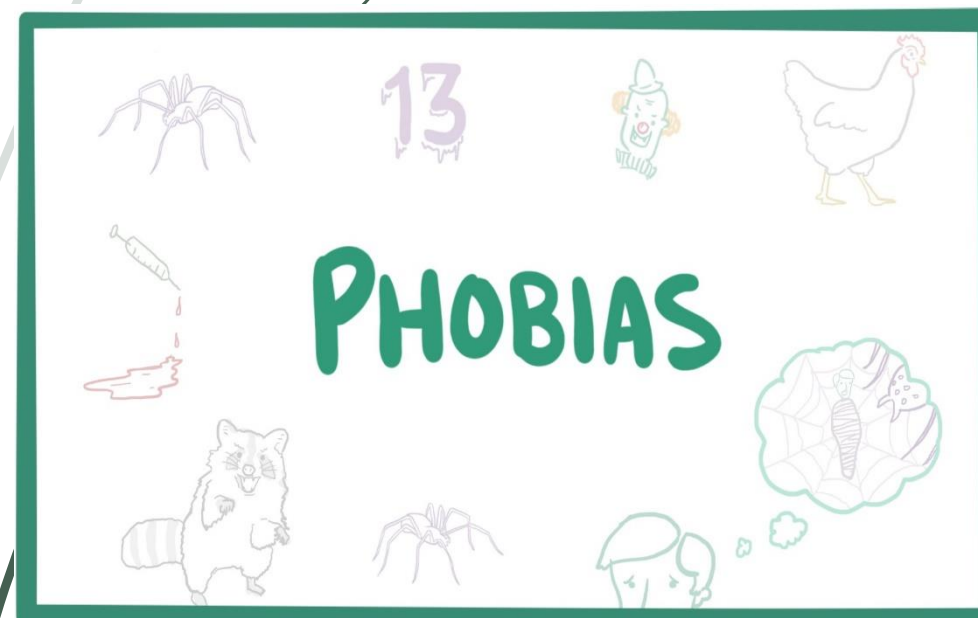
**C) ඉහත උෂ්කරතා අධ්‍යාපනය, සාමාන්‍ය ජීවිතය හා සමාජීය කටයුතු සම්බන්ධයෙන් බලපෑමක් ඇති කර තිබීම**

- ❖ ආදරය දිනා ගත් පුද්ගලයා අසනීපව රෝහල් ගත ඇත්නම් රෝගියාගේ පැවැත්ම පිළිබඳව ළමයා උක් වෙයි
- ❖ මේ නිසා රෝහලට රැගෙන ගොස් ළමයාට රෝගියා දකින්නට සැලැස්වීමත් තත්ත්වය යහපත් වන්නේ යැයි බලාපොරොත්තු තබා ගන්නට ඉඩදීමත් ප්‍රයෝජනවත්ය
- ❖ එහෙත් ළමයා තදින් බැඳුණු පුද්ගලයා මිය ගියේ නම් එය වසන් කිරීමට වඩා සරල වශයෙන් මරණය ගැන කියා දීමත් අවමගුල් කටයුතු ළමයාට දක්න්නට සැලැස්වීමත් ප්‍රයෝජනවත්ය
- ❖ කෙසේ වෙතත් ළමයා මේ තත්ත්වය යටතේ අනතුරුදායක තත්ත්වයක සිටි යැයි බියට පත් වේ
- ❖ මේ නිසා පුරුදු නිවසින් පිටතයාම ඔහු හෝ ඇය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඉඩ ඇත
- ❖ පුරුදු නිවසේ පවා තනියම කාමරයකින් අනිත් කාමරයට යාමට බිය වෙයි
- ❖ තම සමීප පුද්ගලයාගේ අතේ හෝ ඇඳුමේ එල්ලී සිටීම මගින් සිය තනිකම හා හුදකලාව පියවා ගන්නට බලයි
- ❖ වඩාත් ගැටලුව පවතින්නේ නින්ද පිළිබඳවයි
- ❖ මිළගට බැඳී සිටින එම පුද්ගලයා නොමැතිව නින්දට නොයයි
- ❖ එසේ නින්ද ගියද විශේෂ ආශ්‍රිත සිහින දකිමින් ළමයා වරින් වර ඇස හරී
- ❖ සමහරවිට නින්ද ගිය බවක් පෙන්වා සිටිය ද ළමයා නින්දේ නොසිටිය හැකිය
- ❖ නින්දේ සිටිය ද කුඩා ශබ්දයකින් පවා ළමයා තම ආරක්ෂකයා සිටින්නේ දැයි සැක හැර දැනගැනීමට ඔහු හෝ ඇය අල්ලා බලයි





# සුවිශේෂී භීතියා (Specific phobia)



➤ යම් යම් සුවිශේෂී ද්‍රව්‍ය හා අවස්ථාවන්ට බියවීම හෝ කාංසා සහගතවීම රෝගී තත්ත්වයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය වෙයි

පහත සඳහන් නිර්ණායක තීන්දුවක් ගැනීමේ දී වැදගත් වේ

**A.** පියාඹන සතුන් හෝ ගුවන්යානා, උස ස්ථාන, සතුන්, එන්නත් කටු, එන්නත් කිරීම් හා ලේ වලට ඇති බිය මෙම අක්‍රමතාවයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණය වෙයි.

**B.** හිතීමට ආශ්‍රිත උපකරණ හෝ අවස්ථා වලදී බියට හෝ කාංසාවට පත් වීම.

**C.** හිතීමට අදාළ වස්තූන් හෝ අවස්ථා බිය නිසා මගහැර සිටීම හා මෙම තත්ත්වය මාස 6 ක් වත් පැවතීම. අධ්‍යාපනය හා ඵදිනෙදා ජීවිතයට අක්‍රමතාවය නිසා බාධා පැමිණ තිබීම.





භීතිකා පැතිර තිබෙන ආකාරය සැලකිල්ලට ගනිමින් ඒවා වර්ග හතරකට අයත්වන බව පර්යේෂණ මගින් දක්වයි. ඒවා නම්,

**1. සත්ත්ව වර්ගය (Animal Type)**  
(මකුළුවන්, සමනළයා හා වෙනත් කෘමීන්)



**2. ස්වාභාවික පරිසරය (Natural Environment) ආදිය.**  
(උස් ස්ථාන, දියඇළි හා ජලාශ, උද්‍යාන තනබිම් ආදිය)



**3. ලේ, එන්නත් හෝ තුවාල**  
(බොහෝ විට රෝහල්, වෛද්‍ය උපකරණ, එන්නත් කටු බඳු වෛද්‍ය උපකරණ)



**4. Situational**

ගුවන්යානා, විදුලි සෝපාන හා ව්‍යසන, විෂබීජ, තනිව සිටීම, අන්ධකාරය, අහස ගෙරවීම, විදුලි කෙටීම.





### A. සතුන්ට බිය

1. Cynophobia
2. Entomophobia
3. Herpetophobia
4. Melissophobia
5. Zoophobia

#### වර්ගය

- බල්ලන්ට බිය  
කෘමීන්ට බිය  
උරගයින්ට බිය  
මී මැස්සන්ට බිය  
සතුන්ට බිය

### C. ලේ සහ තුවාල වලට ඇති බිය

1. Algophobia
2. Hemotophobia
3. pathophobia
4. Trichophobia
5. Sypholophobia

#### වර්ගය

- වේදනා වලට බිය  
ලේ වලට බිය  
ලෙඩවීමට බිය  
කෙස් වලට බිය  
සමාජ රෝග වලට බිය

### B. ස්වාභාවික පරිසරයට බිය

1. Acrophobia
2. Aerophobia
3. Aqorophobia
4. Anthophobia
5. Anthrophobia
6. Astraphobia
7. Clustrophobia
8. Pyrophobia

#### වර්ගය

- උස් ස්ථානවලට පවතින බිය  
ගුවනින් යාමට බිය  
පරිසරයට ඇති බිය  
මල්වලට පවතින බිය  
මිනිසුන්ට පවතින බිය  
ඉර එළියට පවතින බිය  
වසන ලද ස්ථානවලට පවතින බිය  
ගින්දරට පවතින බිය

### D. යම් අවස්ථාවලට ඇති බිය

1. Aviophobia
2. Gamophobia
3. Gertophobia
4. Gymnophobia
5. Gynephobia
6. Monophobia
7. Nyctophobia

#### වර්ගය

- ගුවන්යානා වලට බිය  
විවාහයට බිය  
ලිංගික අවයව වලට බිය  
නිදවතට බිය  
ගැහැණුන්ට බිය  
තනිව සිටීමට බිය  
අන්ධකාරයට බිය

- යම් භීතීකාවක් සහිත පුද්ගලයා එම වස්තුව හෝ පරිසරයට මුහුණ දුන් වහා කාංසා ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.
- මෙම භීතීකා සම්බන්ධයෙන් දැකිය හැකි ප්‍රධාන ලක්ෂණය නම් පුද්ගලයා තුළ දිගටම පවතින හේතු විරහිත බිය හා මගහැරීමයි.
- ජලය පිළිබඳ භීතීකාව සහිත පුද්ගලයා ජල කරාමයක් අරින්නට හේතු රහිතව බිය වෙයි.
- ජලය ආශ්‍රිත වෙනත් අවස්ථාවන්ට ද ඔහු බිය වෙයි.
- පුද්ගලයා බියටත් මගහැරීමටත් ඉඩ ඇත.
- නිදසුන් වශයෙන් විතෝද ගමනක් ගොස් විලක හෝ ජලාශයකට බැස නැම, බෝට්ටුවකට හෝ ඔරුවකට නැගීමට ජලයට බැසීම ගත හැකිය.

භීතීකා එහි ප්‍රබලතාවය අනුව මට්ටම් කීපයකට බෙදනු ලැබේ. එනම්,

**1) සරල මට්ටම (Mild Level)**

**2) මධ්‍යම මට්ටම (Moderate Level)**

**3) උග්‍ර මට්ටම (severe Level)**

**4) නිදන්ගත මට්ටම (Chronic Level) වශයෙනි.**



# සමාජ කාංචා අක්‍රමිකාවය (Social Anxiety Disorder)



- මෙය මුල් කාලයේදී හඳුන්වන ලද්දේ සමාජ භීතිය (Social phobia) ලෙසිනි.
- මව පියා හා පවුලේ පිටත්සර අය සම්බන්ධයෙන් පවතින බිය හා මගහැරීම මෙම අක්‍රමකාවයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණය වෙයි.

තීන්දුවක් ගැනීමේ දී පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය.

**A.** සමාජීය අවස්ථාවන් වලට මුහුණ දීමට ඇති බිය හා එබඳු අවස්ථා මගහැරීම, අන්‍යයන් ඉදිරිපිට ආහාර ගැනීම හෝ කථා කිරීම අපහසුවීම, අත් ළමුන් හා එක්ව ක්‍රීඩා කිරීම හෝ වෙනත් කටයුත්තක සාමූහිකව යෙදීම ඉතා අපහසු වීම.

**B.** අනෙකුත් අය තමාගේ උෂ්කරතාවය හඳුනාගනිය යන බිය, ඔවුන් තමාට සිතා සේ යයි හෝ තමන් පහතට වැටෙයි යන බිය, ප්‍රතික්ෂේප වීමට ඇති බිය.

**C.** ඉහත සඳහන් අවස්ථා වලදී කාංසා රෝග ලක්ෂණ හා බිය මතුවීම.

**D.** මෙබඳු තත්ත්වයන් ළමයා තුළ අඩු වශයෙන් මාස හයක් වත් පැවතීම.

**E.** මෙම තත්ත්වය ළමයාගේ ඵදිනෙදා කටයුතු වලට හා පාසල් යාමට බාධකයක් වශයෙන් පැවතීම. පන්ති කාමරයේ දී නැගිට ගුරුවරයාට පිළිතුරු නොදීම බඳු තත්ත්ව සැලකිල්ලට ගත හැකිය.

- පංති කාමරයේ දී නැගිට කථාවක් කීම, ගිතයක් හෝ කවියක් කීම වැනි දේ මෙම වර්ගයේ ළමුන්ට උෂ්කරය.
- මේ නිසා ගුරුවරයා කියන දේ නොකරන්නට හෝ පාසල් ඒම නතර කරන්නට ඉඩ ඇත.



# ගුප්තීය අනිවාර්යතා අක්‍රමතාවය **Obsessive Compulsive Disorder**



❖ මෙය ද කාංසා අක්‍රමතාවයට අයත් වේ.

- **Obsession** යනු යමක් කිරීමට පවත්නා තදබල ආශාවයි.

- **Compulsion** යනු එම ආශාව අනුව සිටි කරනු ලබන වර්ෂා පාලනය කරගැනීමට පවත්නා අපහසුවයි.

මෙහිදී පහත නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ.

1. නිරන්තරයෙන් පවත්නා කාංසා සහගත සිතුවිලි, ආශාවන් හෝ පරිකල්පන පැවතීම.

2. එබඳු තමන්ට අවශ්‍ය නැති එහෙත් නිරන්තරයෙන් මතුවී එන සිතුවිලි, ආශා හෝ පරිකල්පන යටපත් කිරීමට හෝ මැඩපැවැත්වීමට පුද්ගලයා දරණ වෙහෙස, මේ සඳහා පුද්ගලයා වෙනත් සිතූම් හෝ ක්‍රියා ආදේශ කිරීමට දරණ ප්‍රයත්නය.

3. මතු වී එන ආශා මැඩ පැවැත්වීම සඳහා අනුපූරක වශයෙන් යොදන නිතර අත් සේදීම, හිස වැනීම, කටින් කරන ලද ගබ්ද හෝ වචන, මෙම ක්‍රියා දවසේ බොහෝ අවස්ථාවල නිතර නිතර සිටි කිරීම.

- මෙම වර්ෂා වලින් හෝ ඊට සමාන වර්ෂාවකින් පටන්ගත් විට එය පැය 1 - 3 අතර කාලයක් පවත්වා ගැනීම ද නිතර දක්නට ලැබේ.

- සිත එකග කරගැනීමේ උෂ්කරතාවය පවතින බැවින් ඉගෙනීමේ හෝ ලිවීමේ කටයුත්තකට ළමයාට සිත එකග කරගැනීම උෂ්කරවෙයි.



- ඔහු නිතරම මානසික පටලැවිල්ලකට හසු වී නොසන්සුන්ව සිටී.
- මෙම අක්‍රමතාවයේ වෙනත් මාන වශයෙන් අධික පිරිසිදුව සෙවීම
- ඇඳ රෙද්ද හා යම් බඩුවක් නිතර නිතර පිළිවෙලට තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම, නිතර පිළිවෙල කිරීම, ගණන් කිරීම, නිතර නිතර සිටු කිරීම බඳු වර්ග පැවතිය හැකිය.
- එකම අක්‍රමතාවය වෙනස් මුහුණුවරකින් පැවතීමට ද ඉඩ ඇත.
- එනම් කිසියම් වචනයක් නිතර කියමින් සිටීම, එක්කෝ කිසියම් සංඛ්‍යා වශයක් නිතර කියවීම බඳු වර්ග විය හැකිය.

# පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමිකාවය Post Traumatic Stress Disorder





- වයස හයට වැඩි අය සම්බන්ධයෙන් මෙම අක්‍රමතාවය බලපායි.
- පසු ළමා විය, නව යොවුන් විය මෙන්ම වැඩිහිටි වියේදී ද නිසි නිර්ණායක වලට මැදිවී නම් අක්‍රමතාවය හටගැනීමට ඉඩ ඇත.

පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත්ය.

**A.** මරණීය තර්ජන, දරුණු ලෙස පුද්ගලයෙකු තුවාල වීම, ලේ වැගිරීම, ලිංගික අපරාධ ආදියට මුහුණ දී සිටීම හෝ ඒවා දැකීම හා පහත සඳහන් ඒවායින් එකක් හෝ කීපයක් සිදු වී තිබීම.

1. ව්‍යසනකාරී සිදුවීමකට මුහුණදී ලත් අත්දැකීම්.
2. අන්‍යයන් එබඳු ව්‍යසනයන්ට මුහුණ දෙනු ඇත
3. පවුලේ සාමාජිකයෙකු සමීප මිතුරෙකු/මිතුරියක ව්‍යසනයට මුහුණ දී තිබීම.
4. කිහිප වරක් හා ඉතා තදින් ව්‍යසනයට සම්බන්ධ විස්තර වලට මුහුණ දීමට සිදු වීම.

**B.** පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ වලින් එකක් හෝ කීපයක් තිබීම.

1. වයස අවුරුදු හයට වැඩි ළමයෙකු ව්‍යසන සිදුවීම තේමාව කරගත් ක්‍රීඩාවල නිරතවීම.
2. ව්‍යසන සිදුවීම ආශ්‍රිත හෝ ඒ සම්බන්ධ සිහින දැක ළමයා බිය වීම.
3. තමන් සිටින පරිසරය නොසලකා ළමයා ව්‍යසන සිද්ධිය සිදු වූ අවස්ථාවට සමාන මානසිකත්වයට පත් වීම හා ඒ අනුව හැසිරීම.

**C. ව්‍යසනය ආශ්‍රිත උත්තේජක මග හැරීමට දරණ උත්සාහයක පහත සඳහන් නිර්ණායක එකක් හෝ දෙකම තිබීම.**

1. ව්‍යසනය ආශ්‍රිත මතකයන්, සිතුවිලි හා වේදනයන් මගහැරීමට ළමයා උත්සාහ කිරීම.
2. ව්‍යසන සිද්ධිය මතකයට නගන උත්තේජක මගහැරීමට ළමයා උත්සාහ දැරීම.

**D. ප්‍රජානනය හා මානසික ඉරියව්ව ආශ්‍රිත පහත සඳහන් ඒවායින් දෙකක් හෝ ඊට වඩා තිබීම.**

1. ව්‍යසන සිද්ධියේ වැදගත් කොටස් සිහියට නගා ගත නොහැකි වීම.
2. නිතර පවත්නා සෘණාත්මක චිත්තවේග, බිය, කෝපය, ලැජ්ජාව.
3. තමන් අන්‍යයන්ගෙන් ඇත් වී ඇතැයි යන හැඟීම.
4. සතුට, තෘප්තිය සහ ආදරය අත්දැකීමේ අපහසුතාවය හා ඒවා නොදැනීම.

- ළමයා තුළ ව්‍යසන සිද්ධි ක්‍රියාත්මක වන්නේ ක්‍රීඩාවක් වශයෙනි.

- වෙනත් ළමුන් සමග ගැවසීම, පෙල්ලම් කිරීම ආදිය වෙනස් විය හැකිය.

- ළමයා සිද්ධියට අදාළ හැසිරීම් ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් කරයි.

- සමාජීය වශයෙන් පසුබසින හැසිරීම.

- ළමයා යම් යම් දේට සිහිනෙන් බියවෙයි.

- සිත එකග කරගැනීමේ උෂ්කරතාවය පැවතීම.



- නින්ද ආරම්භ කිරීමට හා නින්ද නිතර නිතර බාධාවෙයි.



# අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා අක්‍රමතාවය Internet Gaming Disorder



- අන්තර්ජාලය හා එහි පවත්නා ක්‍රීඩා, කාටුන්, යුද්ධ හා ලිංගික දර්ශන අද සියලුම ළමුන් අතර ප්‍රචලිතව ඇත.
- වයස අවුරුදු 10 පමණ දක්වා ළමුන් කාටුන් සඳහා ලොල් වී ඇත.

මෙම අන්තර්ජාල අක්‍රමතාවය පිළිබඳ තීන්දු ගැනීමේ දී පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

1. අන්තර්ජාල ක්‍රීඩාවලට ඉඩලත් හැමවිටම හෝ දවසේ වැඩි කාලයක් ගත කිරීම.
2. අන්තර්ජාල ක්‍රීඩා වලින් ඉවත්කළ පසු තදින් රිඳුණු බව, කාංසාව හෝ උක් සහිත බව වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකිය.
3. දිගටම ක්‍රීඩාවල යෙදී සිටීමේ දැඩි ආහාව පාලනය කරගැනීමේ අපහසුව.
4. සමාජ සම්බන්ධතා, අධ්‍යාපනික පසුබෑම් ඇති වීම.



**THE END**

