

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)

නින්ද ආශ්‍රිත අක්‍රමතා (Sleep - Wake Disorder)



නින්ද නොයෑමේ අක්‍රමකාවය Insomnia Disorders



නින්දාවක් ගැනීමේ දී පහත සදහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට
ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ

A) නින්දේ ගැඹුර ගුණාත්මකභාවය ආශ්‍රිත පහත සදහන්
තත්ත්වයන් එකක් කීපයක් පැවතීම

I. නින්ද ආරම්භ කිරීමේ උෂ්කරතා

(මෙහිදී ළමයා නළවන්නට, හිස අතගාන්නට
හෝ ගීතයක් කියන්නට සිදු වේ)



**ii. නින්දා දිගට පවත්වාගෙන
යාමේ උෂ්කරතා**

**(වරින් වර නිතර පිබිදීම/ අවදිවීම යමකු
පැමිණ නිදිකරවීමේ අවශ්‍යතාවය)**

**iii. එළිවන යාමයේ අවදිවීම හා
ඉන් පසුව යලිත් නින්දා
නොයාම**

B) හරියට නින්ද නොයාම අධ්‍යාපනික කටයුතු, රැකියාව ආදියට කැපී පෙනෙන අන්දමින් බාධාවක්ව පැවතීම, නින්ද අඩුකම නිසා වම් යම් වර්ගයාමය ගැටලු හටගැනීම

C) සතියට තුන් වරක් වත් මෙම උෂ්කරතා පැවතීම

D) අඩු වශයෙන් මාස තුනක් වත් මෙම තත්ත්වය පැවතීම

E) නිදාගැනීම සඳහා ස්ථානය, පරිසරය, පහසු ඇද හා රෙදි ආදිය තිබියදීත් නින්ද නොයෑම

F) නින්ද ආශ්‍රිත පහත විස්තර වන වෙනත් ආබාධයක් නොතිබීම

G) වැරදි බෙහෙත් භාවිතය, වෙනත් අසනීපයක් සදහා බෙහෙත් ගැනීම වැනි හේතු නොතිබීම



නිදි කිරීමේ අක්‍රමතාවය Hypersomnolence Disorders



A) අධික නිදිමත බව

(පැය 7ක් පමණ නින්ද කෙතෙකුට ප්‍රමාණවත් වුවද එසේ නිදා ගැනීමත් පසුව වුවද නිතර නිදිමත ගතිය හෝ නිදි කිරීම)

1 දවස තුළ කීපවරක් කඩින්කඩ නින්දට වැටීම

2 නින්දට වැටුණු අවස්ථාවල පැය 9 කටත් වඩා නිදාගැනීම



3 අවදි වූ පසුවද සම්පූර්ණ යථාර්ථයට නොපැමිණීම
(ටික වේලාවක් යනතුරු නැති බව, නිදිමත ගතියෙන් සිටීම)

B) අක්‍රමතාවය සතියට අඩු වශයෙන් තුන්වරක් වත් පැවතීම

C) අක්‍රමතාවය ඉගෙනීම, වෘත්තීය හෝ සමාජීය උෂ්කරතා වලට බාධා ලෙස පැවතීම

D) යම් ඖෂධයකට හෝ මත්ද්‍රව්‍ය අවහාවිතය නිසා සිදුවූවක් නොවීම

සාමාන්‍යයෙන් වයස 5 පසු වන විට පැය 7 - 8 කට වඩා නින්දක්
ශරීරයට අවශ්‍ය නොවේ



කෙටිනිදි අක්‍රමතාවය Narcolepsy



කෙටි නිදි අක්‍රමතාවය සඳහා පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගත යුතු වේ

A) නිදාගැනීමේ ප්‍රබල අවශ්‍යතාවයක් පැවතීම හා දවසපුරා කෙටි නින්දට වැටීම

B) එබඳු තත්ත්වයක් මාස තුනක් වත් පැවතීම

C) උෂ්කරතාවය සතියට කීපවරක් පැවතීම

මෙම උෂ්කරතාව ඉගෙනීම, කරන රැකියාව හා සමාජ ජීවිතයට බාධා වන අන්දමින් පවතිනවිට වර්ග්‍ය ප්‍රතිකාරය හා සංයම අභ්‍යාස යම්තරමක සහනයක් ලබාදෙනු ඇත



නින්දෙන් ඇවිදීම Sleep walking



❖ සම්පූර්ණ වශයෙන් අවදි නොවී පුද්ගලයා යම් යම් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මෙම අක්‍රමතාවයේ ලක්ෂණයයි

පහත සඳහන් නිර්ණායක තීන්දුවක් ගැනීමේ දී ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ

A) නින්දේ සිටියදීම ඇදෙන් නැගිට අවට ඇවිදීම

(මෙහි හිස් පෙනුමක් දැව්වාගේ මුහුණෙන් පිළිබිඹු වන අතර අත්‍යයන් ඔහු ඇමතුවද ප්‍රතිචාර නොදක්වයි)

❖ නින්දේ සිට අවදිවන්නේ මහත් බියකින් වීම ද මෙම වර්ගයටම අයත් වේ

❖ ඛයෙන් යුතුව විලාප දීම, අධික ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය, අධික දහඩිය දැමීම, අනෙකුත් ලක්ෂණ වේ

❖ තත්ත්වය පවතින විට අත්‍යයින්ට ඔහු සන්සුන් කිරීම අපහසුය

❖ ඔහු කිසිවකට ප්‍රතිචාර නොදක්වා එසේ ක්‍රියාකිරීම ඊට හේතු වෙයි



**B) යම් සිහින දර්ශනයක් පමණක්
පසුව පුද්ගලයාට මතක තිබීම**

**C) සිටි වූ අතෙක් සියලු දේ
මෙන්ම උවු සිහින ඔහුට
අමතකව තිබීම**



සිහින අක්‍රමතාවය Nightmare Disorder



❖ මෙම අක්‍රමිකාවයට පත් දැවන් නින්දෙන් ඇවිදීම සිදු නොකරයි

පහත සඳහන් නිර්ණායක සැලකිල්ලට ගැනීම ප්‍රයෝජනවත්ය

A) නිරන්තරයෙන් පසුව ඉතා හොදින් මතක ඇති සිහින පෙනීම. යම් අනතුරකින් ආරක්ෂා වීමට දරණ ප්‍රයත්න, තම ආරක්ෂාවට තර්ජන පවතින තත්ත්ව, මෙම සිහින අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී

B) නින්දෙන් නැගිටීමෙන් පසුවද පුද්ගලයා එම අනතුර පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීම

C) තත්ත්වය එදිනෙදා අධ්‍යාපනික, සමාජීය හා වෙනත් කටයුතු වලට බාධාකාරී වීම

THE END

