θ THE INCLUSIVITY PROJECT

BY THETA CLINIC · BENDIGO

ප්‍රජා මාර්ගෝපදේශය · A COMMUNITY GUIDE

මානසික සෞඛ්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම

අපකීර්තියේ සිට ශක්තිය දක්වා — මානසික රෝග, අප මුහුණ දෙන තත්ත්වයන්, අප දරන ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව, සහ උදව් ලැබිය හැකි ස්ථාන.

ආයුබෝවන් · வணக்கம் · Welcome

අන්තර්ගතය · CONTENTS

අන්තර්ගතය

1 **මානසික රෝග සහ අපකීර්තිය**

Understanding mental illness & stigma

2 **සුලභ මානසික තත්ත්වයන්**

විෂාදය · කාංසාව · සංකීර්ණ පශ්චාත් කම්පන ආතතිය

3 **ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව**

Resilience of the Sri Lankan people

4 **තීටා සායනය සහ ප්‍රතිකාර**

About the clinic · TMS · Flow · your 291

5 **සම්බන්ධ වන්න සහ උදව් ලබා ගන්න**

Contact & crisis support

පළමු කොටස · PART ONE

මානසික රෝග සහ අපකීර්තිය

Understanding mental illness & stigma — everything begins here.

අපගේ පොරොන්දුව · OUR PROMISE

මානසික රෝගය වෛද්‍ය තත්ත්වයකි – එය ශාපයක් හෝ දඬුවමක් නොවේ.

සිංහල

මානසික රෝගය වෙනත් ඕනෑම රෝගයක් මෙන් වෛද්‍ය තත්ත්වයකි. එය අවබෝධ කරගත, ප්‍රතිකාර කළ, සහ ජය ගත හැකිය. උදව් පැතීමේ ලැජ්ජාවක් නැත.

தமிழ் · TAMIL

மனநோய் என்பது ஒரு மருத்துவ நிலை — அது சாபமோ தண்டனையோ அல்ல. உதவி கேட்பதில் வெட்கம் இல்லை.

ENGLISH

Mental illness is a health condition like any other. It can be understood, treated, and lived beyond. There is no shame in seeking help.

මානසික රෝගය යනු කුමක්ද?

මානසික රෝගය යනු පුද්ගලයෙකු සිතන, දැනෙන සහ ක්‍රියා කරන ආකාරයට බලපාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකි — ශාරීරික රෝගයක් ශරීරයට බලපානවා සේම. විෂාදය සහ කාංසාව වැනි තත්ත්වයන් මොළයේ සැබෑ වෙනස්කම් සමඟ සම්බන්ධ වේ. ඒවා සුලභ ය, සැබෑ ය, සහ වඩාත්ම වැදගත් කරුණ නම් — ඒවාට ප්‍රතිකාර කළ හැකි ය.

අපකීර්තියට මුහුණ දීම · ADDRESSING STIGMA

බොහෝ සංස්කෘතීන් තුළ මානසික රෝගය නිශ්ශබ්දතාවයෙන්, ලැජ්ජාවෙන් හෝ වැරදි වැටහීමකින් සලකනු ලැබේ — පුද්ගලික දුර්වලතාවයක්, පවුලේ රහසක්, හෝ ශාපයක් හෝ දඬුවමක් ලෙස පවා. මෙම අපකීර්තිය ම හානිකර ය: එය මිනිසුන් නිශ්ශබ්දව දුක් විඳීමට සලස්වයි.

සත්‍යය සරල ය. උදව් පැතීම ශක්තියක මිස ලැජ්ජාවක ලකුණක් නොවේ. මානසික රෝගය සෑම ප්‍රජාවකටම, සෑම ඇදහිල්ලකටම, සෑම පවුලකටම බලපායි. ඒ ගැන විවෘතව — ඔබේම භාෂාවෙන්, ඔබේම ප්‍රජාව තුළ — කතා කිරීම තුළින් අපකීර්තියේ බලය නැති වී යයි.

🌱 **මතක තබා ගන්න · REMEMBER**

ඔබ තනි නොවේ, වරදකරු ද නොවේ. වෛද්‍යවරයෙකු, උපදේශකයෙකු හෝ විශ්වාසවන්ත කෙනෙකු වෙත අත දිගු කිරීම නිර්භීත සහ වැදගත් පළමු පියවරකි.

දෙවන කොටස · PART TWO

සුලභ මානසික තත්ත්වයන්

Common conditions — what they are, the myths, and what genuinely helps.

විෂාදය (MAJOR DEPRESSIVE DISORDER)

විෂාදය (MAJOR DEPRESSIVE DISORDER)

ඔබ බිඳී ගිය කෙනෙකු නොවේ. ඔබත් මිනිසෙකි.

විෂාදය යනු කුමක්ද?

විෂාදය (MDD) යනු හුදෙක් දුකක් දැනීමකට වඩා එහා ගිය තත්ත්වයකි. දියවැඩියාව ශරීරයට බලපානවා සේම, එය ඔබ සිතන, දැනෙන සහ දිනපතා ක්‍රියා කරන ආකාරයට බලපාන වෛද්‍යමය තත්ත්වයකි.

රෝග ලක්ෂණ

- ✓ දවසේ වැඩි හරියක් දුක, හිස් බව හෝ බලාපොරොත්තු සුන් වූ ස්වභාවයක් දැනීම
- ✓ කලින් ප්‍රිය කළ දේවල් කෙරෙහි ඇති උනන්දුව නැති වී යාම
- ✓ නින්දේ වෙනස්කම් — අධික ලෙස නිදිමත වීම හෝ නින්ද නොයාම
- ✓ ශක්තිය අඩුවීම හෝ මන්දගාමී බවක් දැනීම
- ✓ අවධානය යොමු කිරීමේ හෝ තීරණ ගැනීමේ අපහසුව
- ✓ කෑම රුචියෙහි හෝ බරෙහි වෙනස්කම්
- ✓ තමන් වැඩකට නැති අයෙකු ලෙස දැනීම හෝ අධික ලෙස වින්දිත හැඟීමක් වරදකාරී හැඟීමක් දැනීම

මිථ්‍යාව · MYTH

නොසලකා හැර සතුටින් ඉන්න" හෝ "විඳ දරාගන්න" — විෂාදය (MDD) යනු ඔබ විසින් තෝරාගන්නා ලද්දක් හෝ දුර්වලකමක් නොවේ. මෙහිදී මොළයේ රසායනික ක්‍රියාවලීන්ගේ සැබෑ වෙනස්කම් සිදු වේ.

සත්‍ය කරුණ · FACT

විෂාදය (MDD) යනු ඉතා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකි මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයකි. නිසි සහයෝගය සහ ප්‍රතිකාර ලැබෙන විට, බොහෝ දෙනෙකුගේ රෝගී තත්වයන් සැලකිය යුතු ලෙස යහපත් අතට හැරේ.

තීටා සායනය ඔබට සහය වන්නේ කෙසේද?

තීටා සායනයේ දී, අපි ඔබටම ගැළපෙන පරිදි සකස් කරන ලද මනෝචිකිත්සාව (Therapy), ඖෂධ කළමනාකරණය (Medication management) සහ TMS ඇතුළු සාක්ෂි පදනම් කරගත් (Evidence-based) ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් පිරිනමන්නෙමු.

💡 **💡 ඉක්මන් උපදෙසක්**

කුඩා පියවර පවා ඉතා වැදගත් වේ. මිනිත්තු 10ක ඇවිදීමක්, වතුර වීදුරුවක් බීම හෝ ඔබට දැනෙන ආකාරය එක පුද්ගලයෙකුට හෝ පැවසීම පවා සැබෑ ජයග්‍රහණයක් විය හැකිය.

කාංසාව

ඔබේ නොසන්සුන්තාවට නමක් ඇත — එමෙන්ම ඊට ප්‍රතිකාර ද ඇත

කාංසාව යනු කුමක්ද?

කාංසාව යනු ඔබේ මොළයේ ඇති අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය අධික ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමයි. සුළු වශයෙන් කාංසාව දැනීම සාමාන්‍ය මෙන්ම ප්‍රයෝජනවත් වුවද, කාංසා ආබාධ (Anxiety Disorders) මඟින් එදිනෙදා ජීවිතයට බාධා පමුණුවන අධික හා කල් පවත්නා කනස්සල්ලක් ඇති කරවනු ලබයි.

රෝග ලක්ෂණ

- ✓ පාලනය කිරීමට අපහසු අධික කනස්සල්ල
- ✓ නොසන්සුන් බව, නොඉවසිලිමත් බව හෝ තැතිගත් ස්වභාවය
- ✓ ඉක්මනින් මහන්සි වීම හෝ නින්දේ ගැටලු
- ✓ මාංශ පේශි දැඩි වීම හෝ හිසරදය
- ✓ අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුව
- ✓ කනස්සල්ල ඇති කරන අවස්ථාවන් මඟහැරීමට උත්සාහ කිරීම
- ✓ ශාරීරික ලක්ෂණ: හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම, දහඩිය දැමීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව

මිථ්‍යාව · MYTH

කාංසාවෙන් පෙළෙන අය කළ යුත්තේ මනස සැහැල්ලු කර ගැනීම පමණයි." කාංසාව යනු හුදෙක් බියක් හෝ නොසන්සුන්කමක් පමණක් නොවේ — එය මොළයේ තර්ජනවලට ප්‍රතිචාර දක්වන පද්ධතිය හා සබැඳි සැබෑ වෛද්‍යමය තත්ත්වයකි.

සත්‍ය කරුණ · FACT

කාංසා ආබාධ ඉතා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කර සුව කළ හැකිය. මනෝචිකිත්සාව (විශේෂයෙන් CBT), ඖෂධ සහ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් මඟින් විශාල යහපත් වෙනසක් ඇති කළ හැකිය.

තීටා සායනය ඔබට සහය වන්නේ කෙසේද?

තීටා සායනයේ අපගේ කණ්ඩායම ඔබේ කාංසාව තේරුම් ගැනීමට සහ කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව, එය පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රායෝගික ක්‍රමවේදයන් දියුණු කර ගැනීමට ඔබට විශේෂඥ සහාය ලබා දෙයි.

💡 **💡 ඉක්මන් උපදෙසක්**

5-4-3-2-1 භූගත කිරීමේ ක්‍රමය (Grounding technique) උත්සාහ කරන්න: ඔබ දකින දේවල් 5ක්, ඔබට ස්පර්ශ කළ හැකි දේවල් 4ක්, ඔබට ඇසෙන ශබ්ද 3ක්, ඔබට දැනෙන සුවඳ වර්ග 2ක් සහ ඔබට රස දැනෙන දෙයක් 1ක් පියවරෙන් පියවර මනසින් හඳුනාගන්න.

සංකීර්ණ පශ්චාත් කම්පන ආතති ආබාධය (PTSD)

ඔබට සිදු වූ දේ ඔබේ වරදක් නොවේ.

C-PTSD යනු කුමක්ද?

සංකීර්ණ PTSD (C-PTSD) තත්ත්වය වර්ධනය වන්නේ ළමා කාලයේ සිදුවූ අපයෝජන, ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ දිගුකාලීන නොසලකා හැරීම් වැනි දීර්ඝ කාලීන හෝ නැවත නැවතත් සිදු වූ කම්පන සහගත අත්දැකීම් හේතුවෙනි. එය සාමාන්‍ය PTSD තත්ත්වයෙන් ඔබ්බට යන අතර, ඔබ ඔබ ගැන, අන් අය ගැන සහ ලෝකය දකින ආකාරයට දැඩි ලෙස බලපායි.

රෝග ලක්ෂණ

- ✓ අතීත කම්පන සහගත සිදුවීම් මැවී පෙනීම (Flashbacks), බියකරු සිහින හෝ අම්හිරි මතකයන් වද දීම
- ✓ හැඟීම් දැනීමක් නොමැති හෝ හුදෙකලා වූ ස්වභාවයක් දැනීම (Dissociation)
- ✓ අධික ලැජ්ජාව, වරදකාරී හැඟීම හෝ තමන් විනාශ වී ඇති බවක් දැනීම
- ✓ අන් අය විශ්වාස කිරීමට හෝ ආරක්ෂිත බවක් දැනීමට ඇති අපහසුව
- ✓ හැඟීම් පාලනය කරගැනීමේ අපහසුව (දැඩි ලෙස මනෝභාවයන් වෙනස් වීම)
- ✓ තමන් ගැන සෘණාත්මක ආකල්ප ඇතිවීම සහ බලාපොරොත්තු රහිත බව
- ✓ සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ අපහසුතා

මිථ්‍යාව · MYTH

ඔබ මේ වනවිට එයින් අත්මිදී සිටිය යුතුය." කම්පනය (Trauma) මඟින් මොළය සහ ස්නායු පද්ධතිය වෙනස් කරයි — සුව වීමට කාලය සහ නිසි සහයෝගය අවශ්‍ය වේ.

සත්‍ය කරුණ · FACT

EMDR, Somatic therapy, සහ IFS වැනි කම්පන කේන්ද්‍ර කරගත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම C-PTSD සඳහා ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල පෙන්වා ඇති අතර, එමඟින් පූර්ණ සුවය ලබාගත හැකිය.

තීටා සායනය ඔබට සහය වන්නේ කෙසේද?

තීටා සායනය ආරක්ෂිත, සහකම්පනීය වටපිටාවක කම්පන කේන්ද්‍ර කරගත් රැකවරණයක් සපයයි. අපි සැමවිටම ඔබය සුවපහසු වේගයකට අනුව ප්‍රතිකාර සිදු කරන්නෙමු.

💡 💡 **ඉක්මන් උපදෙසක්**

ආරක්ෂාව මුලින්ම: අසීරු අවස්ථාවලදී වර්තමාන මොහොත කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න (වටපිටාව නිරීක්ෂණය කිරීම, ඔබේ හුස්ම ගැනීම, හෝ ඔබේ පාද පොළොවට ස්පර්ශ වී ඇති බව දැනීම වැනි දෑ මඟින් මනස පියවි සිහියට ගත හැකිය).

තුන්වන කොටස · PART THREE

ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව

The resilience of the Sri Lankan people — collective trauma, and the strengths that carry us through.

සාමූහික කම්පනය සහ සුවපත් වීමට අත්වැලක් වන සංස්කෘතික ශක්තීන් වටහා ගැනීම

එකම පරම්පරාවක් තුළ ශ්‍රී ලාංකිකයන් ස්වභාවික ව්‍යසන, දිගුකාලීන සන්නද්ධ ගැටුම්, ත්‍රස්තවාදී ක්‍රියා සහ දැඩි ආර්ථික දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දී ඇත. මෙම හවුල් ඉතිහාසය වටහා ගැනීම තුළින්, 'සාමූහික කම්පනය' (collective trauma) ජාතික අත්දැකීමක් ලෙස අප සමාජය තුළ මෙතරම් ගැඹුරින් මුල් බැස ඇත්තේ මන්දැයි පැහැදිලි කරගත හැකිය. එසේම, අප සතු සංස්කෘතික ශක්තීන්, ප්‍රජා සබඳතා, ආගමික හා ආධ්‍යාත්මික සම්ප්‍රදායන් සහ ශක්තිමත් සාමූහික අනන්‍යතාව, මේ සියලු දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමටත්, ඒවාට හැඩගැසීමටත්, ඉන් මිදී නැවත නැගී සිටීමටත් මිනිසුන්ට කොතරම් වැදගත් පිටුවහලක් වූයේද යන්න ඉන් පැහැදිලි වේ.

සාමූහික කම්පනය හඳුනා ගැනීම

ශ්‍රී ලංකාවේ මෑතකාලීන ඉතිහාසය දෙස බැලීමේදී, ඉන් සිදු වූ බලපෑම යම් සිදුවීමකට සෘජුවම මුහුණ දුන් පිරිසට පමණක් සීමා නොවී, සමස්ත සමාජයටම පොදුවේ බලපා ඇති බව පෙනේ. පර්යේෂකයන් පෙන්වා දෙන්නේ සමාජයක් ලෙස පොදුවේ අත්විඳීමට සිදුවන මෙවැනි දුෂ්කරතා, හුදකලාව විඳින පෞද්ගලික කම්පනයකට වඩා වෙනස් වන බවයි. මන්ද, මෙම 'සාමූහික කම්පනය' පවුල්, සමාජ කණ්ඩායම් මෙන්ම මුළු මහත් පරම්පරා ගණනාවකගේම චින්තනය සහ හැසිරීම් රටාවන් කෙරෙහි සාමූහිකව බලපාන බැවිනි.

ස්වභාවික ව්‍යසන

2004 වර්ෂයේ ඉන්දීය සාගරයේ ඇති වූ සුනාමි ව්‍යසනයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ 35,000 කට ආසන්න පිරිසක් මියගිය අතර, තවත් ලක්ෂ සංඛ්‍යාත පිරිසක් අවතැන් විය. පැය කිහිපයක් ඇතුළත සමස්ත වෙරළබඩ ප්‍රජාවන්ගේ නිවාස, ජීවනෝපායන් සහ සමස්ත ජීවිත සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශයට ලක්විය.

යුද්ධය

1983 සිට 2009 දක්වා වසර 26 ක් පුරා පැවති සිවිල් යුද්ධය, රටේ උතුර, නැගෙනහිර සහ දකුණ ඇතුළු සෑම ප්‍රදේශයකම ජනතාවට දැඩි සන්නද්ධ ගැටුම්, අවතැන්වීම් සහ ජීවිත අහිමිවීම් උරුම කර දෙන ලදී. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අදටත් බොහෝ පවුල් මානසික පීඩනයෙන් සහ පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට දායාද වන කම්පන සහගත මතකයන්ගෙන් පීඩා විඳිති.

බෝම්බ ප්‍රහාර

2019 පාස්කු ඉරිදා දින පල්ලි සහ සංචාරක හෝටල් ඉලක්ක කර ගනිමින් එල්ල වූ ඒකාබද්ධ බෝම්බ ප්‍රහාරවලින් 260 කට වැඩි පිරිසක් ජීවිතක්ෂයට පත් වූහ. එම ක්ෂණික ජීවිත හානියටත් එහා යමින්, යුද්ධය නිම වූ දා සිට සමාජය තුළ ගොඩනැගෙමින් තිබූ අන්‍යෝන්‍ය ආරක්ෂාව පිළිබඳ හැඟීම සහ අන්තර්-ආගමික විශ්වාසය මෙම ප්‍රහාරයන් නිසා දැඩි ලෙස

හතරවන කොටස · PART FOUR

තීටා සායනය සහ ප්‍රතිකාර

Theta Clinic & the modern, evidence-based treatments available in Bendigo.

ටී.එම්.එස් ප්‍රතිකාරය (TMS THERAPY)

ටී.එම්.එස් ප්‍රතිකාරය (TMS THERAPY)

ඖෂධවලින් තොරයි. ආක්‍රමණශීලී නොවේ. ඉහළ කාර්යක්ෂමතාවයකින් යුක්තයි.

TMS යනු කුමක්ද?

ට්‍රාන්ස්ක්‍රේනියල් මැග්නටික් ස්ටිමියුලේෂන් (TMS) යනු විෂාදය (Depression) සඳහා FDA අනුමත ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. මෙහිදී මොළයේ නිශ්චිත කොටස් උත්තේජනය කිරීම සඳහා මෘදු චුම්භක තරංග භාවිතා කරයි. මෙය අපගේ සායනයේ දී ම සිදු කරන අතර, මිනිත්තු 20ක් පමණ ගත වේ. මේ සඳහා සිහිනැති කිරීමක් (Anaesthetic) අවශ්‍ය නොවේ.
කෙටියෙන්.....

- ✓ විෂාද නාශක ඖෂධ (Antidepressants) ක්‍රියා නොකරන විට නිර්දේශ කරනු ලැබේ
- ✓ ශරීරයට අහිතකර අතුරු ආබාධ නොමැත (ඖෂධ මෙන් නොව)
- ✓ ප්‍රතිකාරය අතරතුර ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම පියවි සිහියෙන් සහ අවදිව සිටී
- ✓ සාමාන්‍ය ප්‍රතිකාර කාලය: සති 4-6ක් පුරා සැසි 20-36ක්
- ✓ සාමාන්‍ය මනෝචිකිත්සාව සහ/හෝ ඖෂධ සමඟ ඒකාබද්ධව කළ හැකිය
- ✓ කිසිදු සෞඛ්‍යමය අවදානමකින් තොරව බොහෝ දෙනෙකුට ආරක්ෂිතයි
- ✓ බොහෝ රෝගීන්ට සති 2-3ක් ඇතුළත තත්ත්වය යහපත් අතට හැරේ

මිථ්‍යාව · MYTH

TMS යනු ECT (විදුලි සැර වැද්දීමේ ප්‍රතිකාරය) වැනිය." මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්ය — TMS හිදී විදුලි ධාරා වෙනුවට චුම්භක තරංග භාවිතා කරන අතර, එමගින් වලිප්පුව (Seizures) හෝ මතකය නැතිවීම සිදු නොවේ.

සත්‍ය කරුණ · FACT

වෙනත් ප්‍රතිකාරවලට යටත් නොවන විෂාද තත්ත්වයන් (Treatment-resistant depression) සඳහා TMS 50-60% ක සාර්ථකත්වයක් පෙන්වන අතර, රෝගීන් 3 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු පූර්ණ සුවය ලබයි.

තීටා සායනය ඔබට සහය වන්නේ කෙසේද?

තීටා සායනය පළපුරුදු සායනික අධීක්ෂණයක් යටතේ TMS ප්‍රතිකාර සිදු කරනු ලබයි. සවිස්තරාත්මක උපදේශනයකින් පසුව TMS ඔබට සුදුසුද යන්න අපි තීරණය කරමු.

💡 💡 **ඉක්මන් උපදෙසක්**

TMS ප්‍රතිකාරය අතරතුර ඔබට සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වී සිටීමට, සංගීතයට සවන් දීමට හෝ අපගේ කණ්ඩායම සමඟ කතාබස් කිරීමට හැකිය. බොහෝ රෝගීහු මෙය ඔවුන් සතියේ ඉතා සැහැල්ලුවෙන් ගත කරන ලද කාලයක් ලෙස හඳුන්වති.

ෆ්ලෝ නිව්රෝසයන්ස් උපකරණය (FLOW NEUROSCIENCE DEVICE)

එය පළඳින්න, වෙනස වටහාගන්න, ඔබේ මොළය යහපත් අතට හරවන්න

එයකුමක්ද?

ෆ්ලෝ නිව්රෝසයන්ස් හෙඩ්සෙට් එක යනු විෂාදයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා මෘදු විද්‍යුත් උත්තේජනයක් (transcranial Direct Current Stimulation - tDCS) සහ චිකිත්සක යෙදුමක් (Therapy App) ඒකාබද්ධව භාවිතා කරන, CE-සහතික ලත්, සායනිකව අනුමත කරන ලද වෛද්‍ය උපකරණයකි. මෙය නිවසේදීම භාවිතා කළ හැකිය.
කෙටියෙන්.....

- ✓ විෂාද ප්‍රතිකාර සඳහා අනුමත කර ඇත
- ✓ මොළයේ පූර්ව ලලාට බාහිකයෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය මෘදුව ඉහළ නැංවීම මඟින් ක්‍රියා කරයි
- ✓ ජංගම යෙදුම (App) හරහා ඩිජිටල් CBT චිකිත්සක සැසි සමඟින් භාවිතා වේ
- ✓ ප්‍රතිකාරය: සති 6ක් පුරා, සතියකට 3 වතාවක්, මිනිත්තු 30 බැගින්
- ✓ සායනිකව තහවුරු කර ඇත: ඇතැම් පර්යේෂණවලට අනුව විෂාද නාශක ඖෂධ තරම්ම සාර්ථකයි
- ✓ ආරක්ෂිතයි, සුවපහසුයි, සහ නිවසේදීම පහසුවෙන් භාවිතා කළ හැකිය
- ✓ ඔබේ තීටා සායනික වෛද්‍යවරයා විසින් නිර්දේශ කර අධීක්ෂණය කරනු ලැබේ

මිථ්‍යාව · MYTH

නිවසේදීම මොළය උත්තේජනය කිරීම අවදානම් සහගතයි." Flow යනු සායනික අධීක්ෂණය යටතේ භාවිතා කරන වෛද්‍යමය වශයෙන් අනුමත උපකරණයකි — එයින් නිකුත් කරන්නේ ඉතා කුඩා, නිවැරදිව ගණනය කරන ලද විදුලි ධාරාවක් පමණි.

සත්‍ය කරුණ · FACT

පර්යේෂණ මඟින් තහවුරු වී ඇත්තේ Flow tDCS සහ චිකිත්සක ක්‍රමවේදය මඟින් ඖෂධවලට සමාන සාර්ථක ප්‍රතිඵල අවම අතුරු ආබාධ (කලාතුරකින් සිදුවන සුළු කැසීමක් වැනි) සහිතව ලබා දෙන බවයි.

තීටා සායනය ඔබට සහය වන්නේ කෙසේද?

තීටා සායනය වෙතින් ඔබට Flow ප්‍රතිකාර වැඩසටහනක් නියම කර ගත හැකි අතර, ඔබේ නිවසේ සුවපහසුව අත් නොහරිමින් නවීනතම වෛද්‍ය රැකවරණය ලබා ගැනීමට අපි ඔබට මඟ පෙන්වන්නෙමු.

💡 **ඉක්මන් උපදෙසක්**

ස්ථිරව සිදු කරගෙන යාම වැදගත් වේ. සෑම Flow සැසියක් සමඟම එහි ඇති චිකිත්සක අභ්‍යාස ද සිදු කිරීමෙන් උපරිම ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය — මෙය ඔබේ මොළය සඳහා කරන ව්‍යායාමයක් බඳුය!

තීටා සායනය පිළිබඳ

"ඔබව සැබවින්ම වටහාගන්නා මානසික සෞඛ්‍ය රැකවරණය."

එය කුමක්ද?

තීටා සායනය යනු විෂාදය, කාංසාව, කම්පන සහගත තත්ත්වයන් (Trauma) සහ තවත් බොහෝ දේ සඳහා සාක්ෂි පදනම් ප්‍රතිකාර ලබා දෙන විශේෂඥ මානසික සෞඛ්‍ය සායනයකි. අපි නවීනතම ස්නායු විද්‍යාව සහ අවංක මානුෂීය රැකවරණය එකට මුසු කරන්නෙමු.
කෙටියෙන්.....
අපොදු ගැටලුවක්
මට උදව් ගන්න තරම් ලොකු අසනීපයක් නැහැ." සහය ලබා ගැනීමට ඔබ දැඩි අර්බුදයක සිටිය යුතුම නැත. එය ඔබේ ජීවිතයට බලපාන්නේ නම්, ඔබට උදව් කිරීමට අපි සූදානම්.
අපගේ පොරොන්දුව
අපි මුලින්ම ඔබට සවන් දෙන්නෙමු. සෑම රෝගියෙකුටම සවිස්තරාත්මක ඇගයීමක් සහ ඔවුන්ගේ අනන්‍ය අවශ්‍යතා, අරමුණු සහ ජීවිතය වටා ගොඩනැගුණු සැලසුමක් ලබා දෙනු ඇත.

- ✓ මනෝචිකිත්සකයන් (Psychiatrists), මනෝ විද්‍යාඥයින් (Psychologists) සහ චිකිත්සකයින් යන සියලුම සේවා එකම ස්ථානයකින් ලබා ගත හැක
- ✓ සාධක පදනම් කරගත් ප්‍රතිකාර: TMS, Flow, CBT, EMDR සහ තවත් බොහෝ දෑ
- ✓ අපහසුතා පිළිබඳ දැනුවත් සත්කාරය සහ සංස්කෘතිකමය වශයෙන් සංවේදී රැකවරණය
- ✓ පුද්ගලීකරණය කළ ප්‍රතිකාර සැලසුම් — සැමට එකම ක්‍රමයක් වෙනුවට ඔබට ගැළපෙන ක්‍රමයක්
- ✓ “Bulk billing” සහ පෞද්ගලික ගෙවීම් විකල්ප ඇත.
- ✓ ටෙලිහෙල්ත් (Telehealth - වීඩියෝ/දුරකථන උපදේශන) පහසුකම් ඇත
- ✓ සුහදශීලී, ප්‍රියමනාප සහ වෙනස් කොට සැලකීමෙන් තොර පරිසරය

තීටා සායනය ඔබට සහය වන්නේ කෙසේද?

ඔබ ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කර ගැනීමේ ගමන ආරම්භ කළා පමණක් වුවද, නැතහොත් විශේෂඥ ප්‍රතිකාර විකල්ප සොයමින් සිටිනවා පමණක් වුවද — තීටා සායනය ඔබ වෙනුවෙන් සැමවිටම සිටී.

💡 **ඉක්මන් උපදෙසක්**

ඔබගේ පළමු පියවර විය යුත්තේ දුරකථන ඇමතුමක් ලබා දීම හෝ වෙබ් අඩවියට පිවිසීම පමණි. ඉතිරිය අපි එකතු වී සිදු කරමු.

ඔබගේ 291 ඇගයීම (291 Assessment) පිළිබඳව වටහා ගැනීම

මෙඩිකෙයාර් මානසික සෞඛ්‍ය ඇගයීමක් — එයින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? සහ ඉන්පසුව සිදුවන්නේ කුමක්ද?

වෛද්‍ය පාරිභාෂික වදන් සහ මෙඩිකෙයාර් අයිතම අංක ඔබව තරමක් ව්‍යාකූලත්වයට පත් කළ හැකි බව අප වටහා ගෙන සිටින්නෙමු. මෙම පත්‍රිකාව මඟින් ඔබගේ 291 තක්සේරුව එනම්, එයට ඇතුළත් වන කරුණු, එහි වැදගත්කම සහ ඉදිරියට ඔබට විශිෂ්ට ප්‍රතිකාර සේවාවක් සැලසීම සඳහා එය ඔබගේ වෛද්‍යවරයාට උපකාරී වන ආකාරය පිළිබඳව සරල බසින් පැහැදිලි කර දෙයි.

‘291 ඇගයීමක්’ යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ මෙඩිකෙයාර් ප්‍රතිලාභ උපලේඛනයේ (MBS) 291 වන අයිතමයයි — එනම්, විශේෂඥ මනෝචිකිත්සකයෙකු විසින් සිදු කරනු ලබන පුළුල් මනෝචිකිත්සක ඇගයීමකි.

තීටා සායනයේදී මෙම ඇගයීම සිදු කරනු ලබන්නේ, ඔබ ලබාගන්නා TMS ප්‍රතිකාර මාලාවේ එක් අංගයක් වශයෙනි. මෙය ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය, සායනික ඉතිහාසය සහ ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතා පිළිබඳව සිදු කෙරෙන ඉතා සවිස්තරාත්මක, එක් වරක් පමණක් සිදු කරන සමාලෝචනයකි. මෙහි අවසානයේදී සකස් කෙරෙන සවිස්තරාත්මක ලිඛිත ප්‍රතිකාර කළමනාකරණ සැලැස්ම සෘජුවම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කරනු ලැබේ.

මෙය, ඔබගේ වෛද්‍යවරයාට ඔබගේ වත්මන් තත්ත්වය පිළිබඳව මෙන්ම මෙතැන් සිට ඔබට සහය විය හැකි හොඳම ක්‍රමවේදය පිළිබඳව පැහැදිලි, විශේෂඥ අවබෝධයක් ලබාදීම සඳහා ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් සිදු කෙරෙන විශේෂඥ 'ගැඹුරු අධ්‍යයනයක්' ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

📋 මෙය එක් වරක් පමණක් සිදු කෙරෙන ඇගයීමකි.

සම්පූර්ණ "291 තක්සේරුව" මාර්ගෝපදේශය වෙනම ලබා ගත හැක · Full 291 guide available separately.

සම්බන්ධ වන්න · GET IN TOUCH

අපි ඔබ වෙනුවෙන් සිටිමු.

ඔබ මානසික සෞඛ්‍ය ගමනක ආරම්භයේ සිටියත්, විශේෂඥ ප්‍රතිකාර සොයමින් සිටියත් — ඔබ මෙහි සාදරයෙන් පිළිගනිමු.

Theta Clinic

📍 135 Queen Street, Bendigo VIC 3550

📞 (03) 4416 3832

✉ info@thetaclinic.com.au

🌐 www.thetaclinic.com.au

ප්‍රජා මූලපිරීම · thetabrainmind.com.au

කරුණාකර කියවන්න · PLEASE READ

වැදගත් — සහ දැන් උදව් ලබා ගත හැකි තැන්.

මෙම පොත් පිංච තොරතුරු සහ දැනුවත් කිරීම සඳහා පමණි. මෙය සාමාන්‍ය තොරතුරු මිස වෛද්‍ය උපදෙස් නොවේ, සහ වෘත්තීය තක්සේරුවකට හෝ ප්‍රතිකාරයකට ආදේශකයක් නොවේ. ඔබගේ තත්ත්වය ගැන සෑම විටම සුදුසුකම් ලත් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු සමඟ කතා කරන්න.

ඔබ පීඩාවෙන් හෝ අර්බුදයක සිටී නම්, බලා නොසිට — ඔබගේ ප්‍රාදේශීය මානසික සෞඛ්‍ය සේවා හෝ පහත සේවාවන් අමතන්න.

හදිසි අවස්ථා · Emergency
000

Lifeline
13 11 14
24/7

Beyond Blue
1300 22 4636

Bendigo Triage
1300 363 788
24hrs

ඔබේ භාෂාවෙන්: නොමිලේ පරිවර්තන සේවය (TIS) **131 450** අමතා සිංහලෙන් හෝ දෙමළෙන් ඉහත ඕනෑම සේවාවකට සම්බන්ධ වන්න.

© 2026 The Inclusivity Project · a community initiative of Theta Clinic, Bendigo. සිංහල අනුවාදය — clinical content from Dr Dilani's own translations; connective text drafted for review. Please verify all text before publication.