දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය විෂයයෙහි සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම්හි උපයුක්තතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

යූ.එස්. ඉන්දීවරී කරුණානායක[1]

හැඳින්වීම

රුධිරයේ අතිරික්ත ග්ලූකෝස් මට්ටම් පාලනයෙන් තොරවීම සහ ආශ්‍රිත සංකූලතා ඇති වන රෝගයක් ලෙස දියවැඩියාව හැඳින්විය හැක. ජීවිතයට තර්ජනාත්මක තත්ත්වයක් ඇති කරනු ලබන දියවැඩියා රෝගය අප ගන්නා ආහාර ශරීරය තුළ දහනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය අඩාල වීම නිසා ඇති වන භෞතික රෝගී තත්ත්වයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය (ආරියසේන, 1999). දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වය පදනම් කරගනිමින් හටගනු ලබන මානසික රෝගී තත්ත්වයක් ලෙස දියවැඩියා ආතතිය හඳුනා ගත හැකිය. දියවැඩියා ආතතිය යනු, දියවැඩියාව සහ එය පාලනය කිරීමේ අභියෝග හමුවේ මතුවන විශේෂිත මානසික ආතතියකි. දියවැඩියාව පාලනය කිරීම සඳහා රෝගීන් නිතරම ආහාර පාලනය, ඉන්සියුලින් එන්නත්කරණය හා ඖෂධ භාවිතය, ව්‍යායාම සහ රුධිර සීනි මට්ටම් පරීක්ෂා කිරීම කළ යුතු වීම සහ දියවැඩියාව හේතුවෙන් ඇතිවන කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන සංකූලතා කරණකොට ඇති වන කායික හා මානසික පීඩාවන් දියවැඩියා ආතතිය ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතු සපයනු ලබයි. දියවැඩියා ආතතිය නිසා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක ලෙස මානසික ඒකාග්‍රතාව අවම වීම, දියවැඩියාව පාලනය කිරීමේ ප්‍රවණතාව අඩු වීම, අධි රුධිර පීඩනය සහ ශරීරයේ ප්‍රතිරෝධක පද්ධතිය අක්‍රිය වීම හෝ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපන වීම, අධික මානසික පීඩනය හේතුවෙන් අධි රුධිර සීනි මට්ටම් වැඩි වීම, ආහාර පාලනය, ව්‍යායාම සහ ඖෂධ භාවිතය අවම වීම වැනි තත්ත්ව දැකගත හැකිය. දියවැඩියාව පාලනය කිරීමෙන් තොර වන විට, දියවැඩියා රෝගය වැළඳී වසර කිහිපයක් ගත වන විට විවිධ සංකූලතා ඇති වීම දියවැඩියා ආතතිය ඇති කරනු ලබයි. එහිදී කෙටි කාලීන සංකූලතා වන රුධිරයේ සීනි මට්ටම අධික ලෙස ඉහළ යාම නිසා හට ගන්නා අධිග්ලූකෝසියාව හෙවත් හයිපර් ග්ලිසීමියා (Hyperglycemea), ප්‍රතිකාරයේදී ලබාදෙන ඉන්සියුලින් ප්‍රමාණය වැඩි වුවහොත්, රුධිරයේ ඇති ග්ලූකෝස් මට්ටම පහළ යාම නිසා හටගත හැකි අවග්ලූකෝසියාව හෙවත් හයිපොග්ලයිසීමියා (Hypoglycemea), රුධිරය තුළ එකතු වන කීටෝන් නම් වූ විෂ අම්ල ප්‍රමාණය ඉහළ යාම නිසා ඇති වන කීටොඇසිඩෝසියාතාව (Ketoacidosis) සහ දීර්ඝ කාලීන සංකූලතා හෙවත් නිදන්ගත සංකූලතාවයන් වන අන්ධ භාවයට පත්වීම, වකුගඩු දුර්වලතා, ආබාධ, හෘද හා රුධිරවාහිනී සංකූලතාවන්, ස්නායු ආබාධ, ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය, පාදවල හට ගන්නා ආබාධ ආදිය හේතුවෙන් ඇති වන පීඩාව, කායික වේදනාව, මානසික වේදනාව හේතුවෙන් දියවැඩියා ආතතිය ඇති වේ. මෙම මානසික තත්ත්වය කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප යොදා ගත හැකි අතර මෙම පර්යේෂණයේදී සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් සීමා වනු ඇත. ඒ අනුව දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය විෂයයෙහි සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් උපයුක්ත කර ගත හැක්කේ කවරාකාරයෙන් ද? යන්න පර්යේෂණ ගැටලුව වේ.

1 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය. saleelakarunanayaka@gmail.com

ප්‍රධාන අරමුණ

දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය විෂයයෙහි සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම්හි උපයුක්තතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් සිදු කිරීම

සුවිශේෂ අරමුණු

- දියවැඩියා ආතතියේ ස්වභාවය හා එය රෝගීන්ගේ ජීවිතයට ඇති බලපෑම විමර්ශනය කිරීම
- බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේද දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය සඳහා භාවිත කළ හැකිදැ'යි විමර්ශනය කිරීම
- බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේද භාවිතයෙන් දියවැඩියාව පාලනය කරන පුද්ගලයන්ගේ මානසික සන්සුන්භාවය හා ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ප්‍රධාන වශයෙන් දත්ත ලබාගන්නේ මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය මගිනි. ප්‍රාථමික දත්ත රැස්කිරීමේ දී ත්‍රිපිටකය, මූලික වශයෙන් සූත්‍ර පිටකය භාවිත විය. නූතන මනෝවිද්‍යාවේදී රෝග විනිශ්චයන් ඇතුළත් Diagnostic And Statistical Menual of Mental Disorders - Fifth Edition ඇසුරින් ආතති රෝගකාරක හා සම්බන්ධ දත්ත ඒකරාශී කරගන්නා ලදී. එමෙන්ම මෑත කාලීන මානසික වෛද්‍ය වාර්තා ද ඇසුරෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ලදී. දියවැඩියා ආතතිය සහිත පුද්ගලයන් නිරීක්ෂණය කර චර්යාව, හැසිරීම අධ්‍යයනය විය. දියවැඩියා ආතතිය සහිත මාතර පෞද්ගලික වෛද්‍ය සායනක ප්‍රතිකාර ගනු ලබන රෝගීන් 40 සමග ප්‍රශ්නාවලි, සිද්ධි අධ්‍යයනය ඇසුරෙන් තොරතුරු ලබා ගත් අතර, ඔවුන් සමග ප්‍රායෝගික උපදේශන සැසිවාර ඔස්සේ මෙම පර්යේෂණය සිදු විය. මේ අයුරින් ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක දත්ත ශිල්ප ක්‍රම අන්තර්ගත මිශ්‍ර පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිතා කිරීම සිදු වේ. විශ්ලේෂණ ප්‍රවේශය යටතේ ප්‍රශ්නාවලී, කේන්ද්‍රීය තොරතුරු සම්පාදනය, ප්‍රත්‍යෙක අධ්‍යයනය, ගැඹුරු සම්මුඛ සාකච්ඡා ඔස්සේ මෙම පර්යේෂණය සිදු විය.

ප්‍රතිඵල හා සාකච්ඡාව

දියවැඩියා ආතති තත්ත්වය දියවැඩියාව කළමනාකරණය කිරීමේ දෛනික ආකලනය, බිය සහ මානසික පීඩනය නිසා ඇතිවන විශේෂිත මානසික තත්ත්වයකි. මෙය තත්ත්වය නිසි ලෙස කළමනාකරණය නොකළහොත්, අවස්ථානුකූල මානසික අසතුට, ආතතිය හා ජීවිතය පිළිබඳව නොසන්සුන්කම ඇති කිරීමට හැක. දියවැඩියා ආතතිය සහ සාමාන්‍ය මානසික ආතතිය අතර වෙනස වනුයේ සාමාන්‍ය ආතතිය ස්වභාවික මානසික තත්ත්වයක් විය හැකි අතර, එය කෙටි කලකට පමණක් පවතී. දියවැඩියා ආතතිය නිරන්තරයෙන් පවතින, විශේෂිත මානසික පීඩනයකි. මෙම තත්ත්වය නිසා දියවැඩියා රෝගීන්ට රෝගය පාලනය කිරීමේ හැකියාව අඩු විය හැක. දියවැඩියා ආතතිය නිසා රෝගීන්ගේ ජීවිත ගුණාත්මකභාවය පහළ යන අතර ඔවුන්ට මානසික සන්සුන්භාවය අඩු වීම, ආහාර පාලනයෙන් ඉවත් වීම, ඖෂධ භාවිතය අඩු කිරීම, සහ දියවැඩියාව පිළිබඳ අවබෝධය අඩු වීම වැනි ගැටලු ඇති වේ.

මෙම අධ්‍යයනයේ දී දියවැඩියා ආතතියෙන් පීඩා විඳින රෝගීන් සමග සිදු කරන ලද බෞද්ධ උපදේශන සැසිවාරවල දී සබ්බාසව සූත්‍රයේ දක්වා ඇති ආසව ප්‍රහාණ ක්‍රම හත ප්‍රතිකාරාත්මක රාමුවක් ලෙස භාවිතා කරන ලදී.

දස්සනා පහාතබ්බා සහ ප්‍රජානන ප්‍රතිසංස්කරණය

සබ්බාසව සූත්‍රයේ ප්‍රථම ආසව ප්‍රහාණ ක්‍රමය වන දස්සනා පහාතබ්බා යනු යථාර්ථය පිළිබඳ ප්‍රඥාමූලික අවබෝධය තුළින් කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීමයි. බුද්ධ දේශනාවට අනුව පුද්ගලයා අතීතය, අනාගතය සහ ආත්ම කේන්ද්‍රීය පැවැත්ම පිළිබඳ සංකල්පමය ආකල්ප ගොඩනගා ගනිමින් දෘෂ්ටිගත බැඳීම්වලට ලක් වේ. දියවැඩියා රෝගීන් තුළ ද "මගේ ජීවිතය තවදුරටත් සාමාන්‍ය නොවේ", "මම රෝගයෙන් පරාජිත පුද්ගලයෙකි", "අනාගතයේ දී මට බරපතළ සංකූලතා ඇතිවනු ඇත" වැනි ප්‍රජානන විකෘතිතා බහුලව දක්නට ලැබේ. මෙම අවස්ථාවේ දී රෝගය සහ ශරීරය අනිත්‍ය, දුක්ඛ සහ අනාත්ම ස්වභාවයන්ගෙන් යුක්ත බව පිළිබඳ දාර්ශනික අවබෝධය පුද්ගලයා තුළ වර්ධනය කිරීම මගින් රෝගය පිළිබඳ ආත්ම කේන්ද්‍රීය අනන්‍යතා ගොඩනැගීම අවම කළ හැකිය. එබැවින් දස්සනා පහාතබ්බා ක්‍රමය දියවැඩියා ආතතියේ සංජානන හා ප්‍රජානන මානය සංස්කරණය සඳහා උපයෝගී විය.

සංවරා පහාතබ්බා සහ ඉන්ද්‍රිය සංවරය

'සංවරා පහාතබ්බා' යනු ඉන්ද්‍රියයන්ට ලැබෙන අරමුණු පිළිබඳ සතිමත් සහ ප්‍රඥාමූලක ප්‍රතිචාරයක් වර්ධනය කිරීමයි. දියවැඩියා රෝගීන්ගේ දෛනික ජීවිතයේ දී ආහාර පාලනය, රස විඳීමේ ආශාවන් සහ සමාජීය ආහාර පරිභෝජන සංස්කෘතිය අතර ගැටුමක් නිරන්තරයෙන් පවතී. මෙම ගැටුම බොහෝ විට ආතතිය, කලකිරීම සහ ස්වයං දෝෂාරෝපණය වැනි චිත්තවේග වර්ධනය කිරීමට හේතු වේ. සබ්බාසව සූත්‍රයේ සංවරා සංකල්පය, ඉන්ද්‍රිය අරමුණු සමග අනුවර්තනය වීම වෙනුවට, ඒවා පිළිබඳ සචේතන සහ මධ්‍යස්ථ ප්‍රතිචාරයක් වර්ධනය කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

පටිසේවනා පහාතබ්බා සහ චර්යාත්මක ප්‍රතිසංස්කරණය

සබ්බාසව සූත්‍රයේ 'පටිසේවනා පහාතබ්බා' යනු ප්‍රත්‍යයන් භාවිතා කිරීමේ දී මධ්‍යස්ථභාවය සහ යථාර්ථවාදී භාවිතය අවධාරණය කරන සංකල්පයකි. දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා ආහාර, ඖෂධ, ව්‍යායාම සහ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ යනාදිය ජීවිතයේ අත්‍යවශ්‍ය කොටස් බවට පත් වේ. කෙසේ වෙතත්, මෙම අවශ්‍යතා සීමාකිරීම් ලෙස අර්ථකථනය කිරීම රෝගීන් තුළ විරෝධාත්මක ප්‍රතිචාර සහ ප්‍රතිකාර අනුකූලතාවයේ අඩුවීම් ඇති කිරීමට හේතු විය හැකිය. එහෙත් පටිසේවනා පහාතබ්බා මගින් මෙම ප්‍රත්‍යයන් ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ ලෙස දැකීමට පුද්ගලයා පුහුණු කරනු ලබයි. එමගින් රෝගය කළමනාකරණය පිළිබඳ විරෝධාත්මක ආකල්ප ක්‍රමයෙන් අඩුවී ස්වයං රැකවරණ හැසිරීම් වර්ධනය වීමේ හැකියාව පවතී.

අධිවාසනා පහාතබ්බා සහ රෝගය පිළිගැනීම

'අධිවාසනා පහාතබ්බා' යනු නොවැළැක්විය හැකි දුක්ඛදායක අත්දැකීම් ප්‍රඥාවෙන් සහ ඉවසීමෙන් භාරගැනීමයි. දියවැඩියාව යනු සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කළ

නොහැකි නමුත් කළමනාකරණය කළ හැකි රෝගයකි. එබැවින් රෝගය පිළිබඳ අඛණ්ඩ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම පුද්ගලයාගේ මානසික සුවතාවයට අහිතකර වේ. මෙම සන්දර්භය තුළ අධිවාසනා පහාතබ්බා සංකල්පය රෝගය සමග ජීවත්වීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය.

පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා සහ දියවැඩියා ආතති සාධක පාලනය

'පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා' යනු අකුසල සිත් ඇතිවීමට හේතු වන පරිසර සහ තත්ත්වයන්ගෙන් ඈත් වීමයි. දියවැඩියා ආතතියේ සන්දර්භය තුළ මෙය සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර, පරිසර, ඍණාත්මක සමාජ සම්බන්ධතා සහ රෝගය පිළිබඳ භීතිය වැඩි කරන තොරතුරු පරිභෝජනය පාලනය කිරීම ලෙස අර්ථකථනය කළ හැකිය. රෝගියාගේ මානසික සම්පත් අනවශ්‍ය ලෙස වැය වීම වැළැක්වීම සඳහා උපකාරී වන අතර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට සහය වන පරිසරයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ.

විනෝදනා පහාතබ්බා සහ ප්‍රජානන ප්‍රතිසංස්කරණය

'විනෝදනා පහාතබ්බා' යනු උපන් අකුසල සිතිවිලි පෝෂණය නොකර ඒවා ප්‍රහාණය කිරීමය. දියවැඩියා රෝගීන් තුළ රෝගයේ සංකූලතා පිළිබඳ නැවත නැවත සිතීම, අනාගතය පිළිබඳ භීතිය සහ ස්වයං විවේචනාත්මක චින්තන රටා නිතර දක්නට ලැබේ. මෙම තත්ත්ව හේතුවෙන් දියවැඩියා ආතතිය වර්ධනය වේ. මෙම ඍණාත්මක චින්තන රටා හඳුනාගෙන ඒවාට ප්‍රතිචාර නොදක්වා මනසින් මුදා හැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම, ආතති කළමනාකරණයේ වැදගත් අංගයකි.

භාවනා පහාතබ්බා සහ මානසික ප්‍රතිසංස්කරණය

සබ්බාසව සූත්‍රයේ අවසාන ආසව ප්‍රහාණ ක්‍රමය වන 'භාවනා පහාතබ්බා', කුසල චිත්තවේග සංවර්ධනය කිරීම මගින් අකුසල චිත්තවේග යටපත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. ආනාපානසති, මෛත්‍රී සහ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රම මගින් දියවැඩියා රෝගීන්ගේ මානසික සන්සුන්භාවය, චිත්ත ස්ථාවරත්වය සහ ස්වයං නියාමන හැකියාව වර්ධනය කළ හැකිය. එබැවින් භාවනා පහාතබ්බා යනු දියවැඩියා ආතතියේ රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීම පමණක් නොව, පුද්ගලයාගේ සමස්ත ජීවන ගුණාත්මකභාවය ඉහළ නැංවීමට දායක වන දිගුකාලීන මනෝසමාජීය මැදිහත්වීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

සබ්බාසව සූත්‍රයේ ආසව ප්‍රහාණ ක්‍රම හත දියවැඩියා ආතතියේ සංජානන, චිත්තවේගීය, චර්යාත්මක සහ අධ්‍යාත්මික මාන ඒකාබද්ධව ආවරණය කරන සමග්‍ර ප්‍රතිකාරාත්මක රාමුවක් සපයයි. එබැවින් මෙම ඉගැන්වීම් බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ආකෘතියක් ලෙස දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රායෝගිකව යොදාගත හැකි බව මෙම අධ්‍යයනයෙන් අනාවරණය විය.

හතළිස් (40) දෙනෙකුගෙන් සමන්විත නියැදියක් මෙම පර්යේෂණය සඳහා තෝරා ගනු ලැබූ අතර, සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් පදනම් කරගත් බෞද්ධ උපදේශන සැසිවාර මාලාවක් ඔවුන් වෙත ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් රෝගීන්

තිස්පස් (35) දෙනෙකු තුළ දියවැඩියා ආතති තත්ත්වය සැලකිය යුතු මට්ටමකින් අවම කරගැනීමට සහ එය සාර්ථක ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබුණු බව නිරීක්ෂණය විය. මෙය සමස්ත නියැදියෙන් 87.5%ක ප්‍රතිශතයක් නියෝජනය කරයි.

ඉතිරි රෝගීන් පස්දෙනා, එනම් නියැදියෙන් 12.5%ක් වූ පිරිස, උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ යම් මට්ටමක ප්‍රගතියක් පෙන්නුම් කළ ද, දියවැඩියා ආතතිය සම්පූර්ණයෙන් හෝ සතුටුදායක මට්ටමකින් කළමනාකරණය කර ගැනීමට අපොහොසත් වූහ. මෙම තත්ත්වය සඳහා රෝගයේ කාලසීමාව, පවුල් සහයෝගීතාවයේ අඩුකම, ආර්ථික ගැටලු, සංකූලතා පිළිබඳ භීතිය, සහ දීර්ඝකාලීන චර්යාත්මක රටා වෙනස් කිරීමට ඇති අපහසුතා වැනි සාධක බලපාන්නට ඇතැයි උපකල්පනය කළ හැකිය.

එබැවින්, සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් මත පදනම් වූ බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමවේදය දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ඉහළ ප්‍රතිඵලදායකත්වයක් පෙන්නුම් කළ අතර, මෙම අධ්‍යයනයේදී 8.5%ක සාර්ථක අනුපාතයක් වාර්තා විය.

නිගමනය

මෙම අධ්‍යයනය මගින් දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම සඳහා සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් සාර්ථක බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක මැදිහත්වීමක් ලෙස භාවිතා කළ හැකි බව අනාවරණය විය. දස්සනා, සංවරා, පටිසේවනා, අධිවාසනා, පරිවජ්ජනා, විනෝදනා සහ භාවනා යන ආසව ප්‍රහාණ ක්‍රම මගින් රෝගීන්ගේ සෘණාත්මක චින්තන රටා, බිය, කනස්සල්ල සහ මානසික පීඩනය අවම කරමින් දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ප්‍රායෝගික සහ සංස්කෘතික වශයෙන් පිළිගත හැකි ප්‍රවේශයක් සපයන බව පෙනී ගියේය. එබැවින් සබ්බාසව සූත්‍රාගත ඉගැන්වීම් දියවැඩියා ආතතිය කළමනාකරණය සඳහා ප්‍රතිඵලදායී බෞද්ධ උපදේශන ආකෘතියක් ලෙස යොදාගත හැකි බව මෙම අධ්‍යයනය මගින් තහවුරු වේ.

ප්‍රමුඛ පද - චර්යාත්මක ප්‍රතිසංස්කරණය, දියවැඩියා ආතතිය, ප්‍රජානන ප්‍රතිසංස්කරණය, බෞද්ධ උපදේශනය, සබ්බාසව සූත්‍රය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තරනිකාය i, (1960). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

දීඝනිකාය i, (1962). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

මජ්ඣිමනිකාය ii, (1973). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

සංයුත්තනිකාය i, (1960). දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.

ද්විතීයික මූලාශ්‍රය

ආරිසේන යූ,ජී. (1999). *මට දැන් දියවැඩියාව සුවයි*. කොළඹ 10: එස්. ඇන්ඩ්. එස්. ප්‍රින්ටර්ස්.

කරුණාරත්න ටී. (2011). *දියවැඩියාව පිළිබඳ විස්තර හා එය වළක්වා ගැනීමට උපදෙස්*. නුගේගොඩ: මොඩන් පොත් සමාගම.

ගල්මංගොඩ, එස්. (2014). *බෞද්ධායුර්වේද මනෝකායික චිකිත්සා ක්‍රමයඃ හැඳින්වීමක්*. කඩවතඃ කලර් ක්‍රියේෂන්ස් (පුද්) සමාගම.

ගල්මංගොඩ, එස්. (2006). *බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම සහ මනෝචිකිත්සාව*. දිවුලපිටියඃ සරස්වතී ප්‍රකාශන.

ගල්මංගොඩ, එස්. (2019). *මනෝචිකිත්සාව හා උපදේශනය සාකල්‍යාත්මක ප්‍රවේශය*. කඩවතඃ කලර් ක්‍රියේෂන්ස් (පුද්) සමාගම.

ගුණවර්ධන, ජී.ඩබ්.ජී. (1907). *ආරෝග්‍ය දර්පණය*. කොළඹඃ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන යන්ත්‍රණාලය.

පඬවාවල, එස්. (2014). *දියවැඩියාවෙන් සුවය ලදිමි කෙසේද (ආතතියෙන් හා විෂාදයෙන් මිදුනු නිසා)* කොළඹ 10ඃ එස්. ඇන්ඩ්. එස්. ප්‍රින්ටර්ස්.

පේමරතන හිමි, එස්. (2017). *බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව*. කොළඹ10ඃ දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම.

තිරාණාගම, සී.යූ. (2019). *දියවැඩියාවෙන් මාව බේරගන්න*. වැල්ලම්පිටියඃ චතුර මුද්‍රණාලය.