

කතුවැකිය

මානසික සෞඛ්‍යය යනු යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක නොබිඳිය හැකි සාධකයක් !

මෙවර විදුරාව සඟරාවේ තේමාව මානසික සෞඛ්‍යයයි. මෙම තේමාව මෙවර කලාපයට යොදා ගැනීමට නිමිත්ත වූයේ පසුගිය අප්‍රේල් මස 7 වන දිනට යෙදුන ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මෙහෙයීම යටතේ ලොව පුරා සාමාජික රටවල් මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ එක් ගැටලුවක් වන විෂාදය පිළිබඳව කථා කිරීමයි. විෂාදය මානසික සෞඛ්‍යය බිඳ වැටීම නිසා ඇතිවන එක් රෝගයක් පමණය. විත්ත වික්ෂේපය, කාංසාව, ස්කිත්සොප්‍රේතියාව, උමිමත්තකභාවය ඇතුළු තවත් රෝග ගණනාවක් මානසික රෝග ගණයට අයත්. ඒ වගේම ස්ත්‍රී - පුරුෂ, දුප්පත් - පොහොසත්., බාල - මහලු වෙනසකින් තොරව මානසික රෝග ඕනෑම කෙනෙකුට වැළඳීමට පුළුවන් බව අද පිළිගැනෙයි. ඒ හරියට කායික රෝග වගේමය. සමහර කායික රෝග හේතුකොට මානසික රෝගත්, මානසික රෝග හේතුකොට කායික රෝගත් වැළඳිය හැකි බවත් මෙහිදී මතක් කළ යුතුය.

මෙයට සියවසකට - දෙකකට පෙර මුළු ලෝකයම මානසික රෝගීන් දෙස බැලූවේ පිළිකුල් සහගත බවකිනි. “පිස්සා” යන වචනය අවමන් වචනයක් වූවේත් “පිස්සන් කොටුව” පය නොගැසිය යුතු ස්ථානයක් ලෙස පිළිගැනුනේත් මේ මානසික රෝගීන් අපරාධකරුවන් ලෙස හෝ පිළිකෙව් කළ යුතු හෝ අය ලෙස සැලකුණ නිසාය.

1839 දී ශ්‍රී ලංකාව පාලනය කළ මැකැන්සි නම් සුදු ආණ්ඩුකාරයා මෙම “පිස්සන්” වෙනම ආයතනයක සිරකර තැබිය යුතුයයි පනතක් මගින් නීතිගත කළේය. මුලදී, වර්තමාන ලාදුරු රෝහල පිහිටි හැඳල, මෙම ආයතනය පිහිටුවූ බවත් එය කිහිප

පොළක සැරසරා අංගොඩ, ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය බවට පරිණාමය වූ බවත් ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික රෝග ඉතිහාසය භාර අවුස්සන විට පෙනේ.

වර්තමාන මානසික රෝගීන්හට එදා තිබූ තනංචි අද නැත. වෙනත් කායික රෝගවලදී මෙන්ම මානසික රෝගත් රෝගය ඇතිවූ මුල් අවස්ථාවේදීම ප්‍රතිකාර ලබා සුව කරගත හැකිය. එසේ නැතිනම් අද දියවැඩියාව, අධි-රුධිර පීඩනය වැනි කායික රෝග මෙන්ම දිගුකාලීනව නීති ප්‍රතිකාර ලබමින් රෝග තත්වය පාලනය කරගත හැකි බව දැන සිටිය යුතුය. තවමත් අප රට ජනතාව මෙම තත්වයට අවතීර්ණ වී නොසිටියත් ලෝකයේ බොහෝ දියුණු රටවල ජනතාව සුළු ආතතියක්, මානසික පීඩනයක්, කණස්සල්ලක්, නින්දයාමේ හෝ ආහාර රුචියේ අඩු - වැඩිවීමක්, විෂාද තත්වයක් ඇතිවූ විට මානසික රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යවරයකු මුණගැසී ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ගැනීම සිරිතක් කරගෙන තිබෙනුයේ මානසික රෝගද කායික රෝග මෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිකර්ම කළ හැකි තත්වයක් බව දන්නා හෙයිනි. ඔෟෂධ, උපදෙස් හා උපදේශනය තුළින් මේ රෝගීන් සුවපත් කෙරේ.

කායික රෝගවලදී මෙන්ම මානසික රෝගවලදීත් අවශ්‍යවන්නේ රෝගය ඇතිවීමට පෙර වළක්වා ගැනීමය. පාසල් පද්ධතිය තුළ සිටම ක්‍රියාත්මක වන මානසික සෞඛ්‍යය වැඩසටහනක් මෙරට සෞඛ්‍ය හා අධ්‍යාපන බලධාරීන් විසින් ක්‍රියාත්මක කර ඇත. එය හැකි පමණ ශක්තිමත් කර මානසික සෞඛ්‍යයෙන් පිරිපුන් පරම්පරාවක් අධ්‍යාපනය තුළින් දැයට දායාද කරන්නේ නම්, රටට මහත් වැඩදායක වනු ඇති බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ.

තුසිත මලලසේකර