VIDUS 16-122-18

ළමා මානසික රෝග හා නිවාරණය

කාන්චනා තිලන්ති ගොඩමාන්න
මහමායා බාලිකා මහා විද්‍යාලය
මහනුවර

යොවුන් ලේඛක තරඟය - 93 සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද ලිපියකි.

නිරෝගී භාවය ලොකු කුඩා කාටත් ලද හැකි පරම ලාභය බව සුභ පුනා කිව යුතු නොවේ. මුළු ලොවම අවදියෙන් තබන කායික රෝග නිවාරණයට දෙවන අංකය ලැබිය යුතු වන්නේ මානසික රෝග මගින් කායික සුවයට එක එල්ලේ බලපෑම් ඇති කරන බැවිනි. අනාගත දරු උපතකට මවගේ ගර්භාශයත්, ශාරීරික හා මානසික පසුබිමත්, මව අවට පිරිවරත් සුදුනම් වනුයේ දරු පිළිසිඳ ගැනීමටත් පෙරාතුවය. කුළුඳුල් දරු ප්‍රසූතියකට සූදානම් වන මවක් නිසිලෙස දැනුවත් කිරීම වෛද්‍ය සායන වලින්ද, සෞඛ්‍ය සේවිකාවන් විසින්ද අනිවාර්යෙන් කළ යුත්තකි. නමුත් මෙම දැනුවත් කිරීම කායික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම පිළිබඳ පමණක් වීම සෝචනීය කරුණකි.

හිරු දුටු මල් කැකුලක් පරිණත පුෂ්පයක් බවට පත් වන්නේ අනන්තවූ විපර්යාස සමුදයකට ලක් වීමෙන් පසුවය. එසේම ළමා විය තුලද නොමේරූ ළමයා විසින් ග්‍රහණය කරගනු ලබන අත්දැකීම් සියල්ල තිර ලෙස තැන්පත් වනුයේ ළමා මනස තුළය. අනාගතයේ බිහිවන මිනිසාගේ පෞරුෂය හා අධ්‍යාත්මික වර්ධනය සිදු වන්නේ ළමා අත්දැකීම් පදනම් කරගත් මතක ගබඩාවක් ලෙසිනි.

ළමා මානසික රෝගී තත්වයන් ඇති වන්නේ, දරුවා වෙත එල්ලවන බාහිර බලපෑමෙන් ඔහු ආරක්ෂා කිරීමට යටිහිත මගින් යොදනු ලබන ආරක්ෂක ක්‍රියාවලියක් ලෙසිනි. මෙය සියළුම සත්වයා උදෙසා ස්වභාව ධර්මයා විසින් යොදන ලද ස්වයංචිරස්ථායිතාවයේ එක් පියවරක් ලෙසද හඳුන්වාදිය හැකිය. ළමයා වටා සුරක්ෂිත මානසික වාතාවරණයකින් තොරවූ විටද, ආත්ම විශ්වාසය හීන වූ විටද, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වූ විටද, ළමයා විසින් පෙන්වනු ලබන ව්‍යාකුල හැසිරීම් රටාව මගින් ඔහුගේ මනසේ රෝගී බව හඳුනාගත හැක.

මෙලොව එළිය දුටුද පටන් සන්සුන්ව පවතින ළමා මනස පීඩාවට පත්වන මුල්ම අවස්ථාව වන්නේ එම පවුලට බාල සහෝදරයකු එක් වීමයි. මෙවන් විටෙක වැඩිමහල් දරුවා වෙත යොමු වන අවධානය හීනවීම දෙමාපියන් වෙතින් බොහෝ විට සිදුවන්නකි. අවුරුදු 3 - 7 දක්වා ළමුන් තුල ඇතිවන අනිසි ගොන ගැසීම, නින්දෙන් ඇඳ තෙමීම, අධිකව කෝපවීම නිගැස්සීම හුදකලාවීම මෙලෙස දෙමාපියන් විසින් ගොඩනැගූ අනාරක්ෂිත පරිසරය හේතුවෙන් ඇතිවේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ වෙසෙන ළදරු පාසල් වියේ හා පාසල් දිවිය අරඹන වයසේ ළමුන්ගෙන් 70% ක් පමණ පාසල් භීතිකාවට ගොදුරු වේ. දෙමාපියන්ගෙන් වෙන්වීමට ඇති අකමැත්ත හා එවිට ඇතිවන අනාරක්ෂිත හැඟීම, සාමූහික පරිසරයට

ගැමි සමාජය තුළ "භූතදෝෂ", "තනිකම් දෝෂ", "ප්‍රේත බැල්ම", "සත්තිය" ආදී, අත්වර්ථ නාමයන්ගෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේද හොල්මන් හේතුවෙන් ඇතිවන සංසිද්ධීන්ය. මෙම තත්වයට බහුලව ගොදුරු වනුයේ වැඩිවිය පත්වීමට ආසන්න හෝ වැඩිවිය පත්වූ දැරියන්ය. මෙවැනි මානසික අසාමාන්‍යතාවන් ඇතිවීමට හේතු වන්නේ පාරම්පරිකව යටි සිතේ මුල්බැස පවතින "යක්ෂයින්", "ප්‍රේතයින්" මළගිය ආත්ම වැනි අතිසි බලවේගයන්ය. මනසේ පැන නගින හැඟීම් අසමතුලිත වූ විට මේ අතිසි බලවේග මතු වීමෙන් මනස විකෘති වේ. මල්වර වියේදී ඉහළ යන අධික හෝමෝන සාන්ද්‍රණයන්, වැඩිහිටි සමාජය දැරියක වෙත යොදන අනවශ්‍ය රූකවල් ආදියත් මෙම මානසික අසමතුලිතතාවය ඇති කිරීමට හේතුවේ.

නුහුරුවීම, පාසල තුළ නිදහස අඩුවීම, ළමයා පීඩාවට පත් කරයි. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් බොහෝ සිසුන් තම සොඳුරු පාසල් දිවියට හුරු වෙති. නමුත් තත්වය බැරෑරුම් වන්නේ, මෙවැනි අවස්ථාවකදී ළමා මනසේ සමතුලිත තාවය බිඳී ගිය විටය. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ නිරෝගී ළමයා තුළ අනියම් ආකාරයෙන් කායික රෝග ඇතිවීමය. වරින් වර ක්ලාන්තවීම, පාචනය හා වමනය, අධික හිසරදය වැනි රෝග ලක්ෂණ පාසල් භීතිකාවට ගොදුරුවන ළමුන් තුළ දක්නට ලැබේ. නිසි ප්‍රතිකාර නොලදහොත් දරුවාගේ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීමටද මෙම රෝග හේතුවිය හැකිය.

බාල වියේදී විභාග භීතිකාවට ලක්වන සිසුන්ගේ සංඛ්‍යාව සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යාම නව ප්‍රවණතාවයක් වී තිබේ. එනම් 5 වසර ශිෂ්‍යත්වයේදිය. විභාග භීතිකාවට ලක්වන සිසුන්ද ඉහතකී අන්දමේ කායික රෝග වලට ගොදුරු වේ. අධ්‍යාපනය උදෙසා දෙමාපියන් විසින් ඇති කරන දැඩි පෙලඹවීම හා අධික තරඟකාරිත්වය හේතුවෙන් ළමයා තුළ, ඔරොත්තු නොදෙන තරමේ මානසික ආතතියක් ඇති වේ. කායික රෝග ඇතිවන්නේ මෙම ආතතිය හේතුවෙනි. ළමා වියේදී පළමු වරට විභාග භීතිකාවට ගොදුරු වන ළමුන් නාගතයේදීද සාර්ථක ලෙස පරීක්ෂණයකට මුහුණ දීමට අපොහොසත් වෙති. පාසල් භීතිකාවට හා විභාග භීතිකාවට ගොදුරුවන සිසුන්ගෙන් බහුතරයක් දක්ෂ සිසුන්වීමද සෝචනීය සිදුවීමකි.

කටුක, එමෙන්ම අප්‍රසන්න පරිසරයක හැදී වැඩෙන දරුවෝද මෙවැනිම මානසික රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරති. දෙමාපියන්ගේ අසමගිය, පියාගේ අධික බීමත්කම, මාපියන් නිතියෙන් වෙන්ව සිටීම වැනි හේතූන් නිසා ළමුන් තුළ විකෘති මානසික තත්ව ඇතිවේ.

ගැමි සමාජය තුළ "භූතදෝෂ", "තනිකම් දෝෂ", "ප්‍රේත බැල්ම", "සත්තිය" ආදී, අත්වර්ථ නාමයන්ගෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේද හොල්මන් හේතුවෙන් ඇතිවන සංසිද්ධීන්ය. මෙම තත්වයට බහුලව ගොදුරු වනුයේ වැඩිවිය පත්වීමට ආසන්න හෝ වැඩිවිය පත්වූ දැරියන්ය. මෙවැනි මානසික අසාමාන්‍යතාවන් ඇතිවීමට හේතු වන්නේ පාරම්පරිකව යටි සිතේ මුල්බැස පවතින "යක්ෂයින්", "ප්‍රේතයින්" මළගිය ආත්ම වැනි අතිසි බලවේගයන්ය. මනසේ පැන නගින හැඟීම් අසමතුලිත වූ විට මේ අතිසි බලවේග මතු වීමෙන් මනස විකෘති වේ. මල්වර වියේදී ඉහළ යන අධික හෝමෝන සාන්ද්‍රණයන්, වැඩිහිටි සමාජය දැරියක වෙත යොදන අනවශ්‍ය රූකවල් ආදියත් මෙම මානසික අසමතුලිතතාවය ඇති කිරීමට හේතුවේ.

නිරෝගී එමෙන් යහපත් පෞරුෂයකින් යුතු පුරවැසියෙකු ලොවට දයාද කිරීම මා-පිය දෙපලක විසින් සොබා දහමට ඉටුකරනු ලබන යුතු කමකි. වැඩෙන දරුවාගේ කායික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු වන්නේ මේ හෙයිනි. සාක්ෂරතාවය ඉහළවීමත්, ජන සංනිවේදන මාධ්‍යයන්ගේ ව්‍යාප්තියත්, රජයේ හාස්වේච්ජා සංවිධාන බහුලවීමත් හේතුවෙන් කායික රෝග නිවාරණය පිළිබඳ යම් දැනුමක් බහුතර ජනතාව තුළ පවතී. නමුත් මානසික රෝග පිළිබඳ ජනතාවගේ දැනුවත් බව ඉතා අඩුය. මානසික වෛද්‍යවරු හා රෝහල් හිඟවීම, මනෝ වෛද්‍ය සායන නොමැති වීම මෙම නොදැනුවත් කමට හේතු විය හැක.

සරල චර්යාත්මක ප්‍රතිකාර දමයක් මගින් බොහෝ විට ළමා මානසික රෝග මගහරවා ගත හැක. රෝගියා මෝහන නින්ද්‍රාවට පත් කර යටි සිත අවදි කර ප්‍රතිකාර කිරීමද මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී බහුලව භාවිතාවන ප්‍රතිකාරක ක්‍රමයකි. විදුලිය හා කම්පන තරංග භාවිතයේදී මානසික රෝග වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සිදුකරයි.

පුද්ගලයෙකුගේ ළමා කාලය ඔහුගේ අනාගත චර්යා ධර්ම හා ගන්නා තීරණවල නිරවද්‍යතාව කෙරෙහි බලපාන බව වර්ෂ ගණනාවක් තුළ කරන ලද පරීක්ෂණ වලින් සනාථ වී ඇත. ලොව ප්‍රසිද්ධ දමරිකයන්, මංකොල්ලකරුවන් හා මැර කල්ලි වල සාමාජිකයන්ගේ තොරතුරු අනුව ඔවුන්ගේ ළමා කාලය අප්‍රසන්න සිදුවීම් වලින් ගහණ බව ප්‍රකටය. මේ අනුව කෙලිලොල් ළමා දිවියේ සුචරිත වර්ධනය සෘජු වශයෙන් නොවුවද, ජාතියේ ඉදිරි ගමනේ ජයග්‍රහණයකි. මේ අනුව සුමුදු මල් කැකුළු බඳු ළමුන්ගේ නිරෝගී මනස ආරක්ෂා කිරීම පුණ්‍යකර්මයක් බව වැඩිහිටි පරපුරට කියා දීමට කාලය උදාවී ඇතැයි. මම ලොවට පසක් කරමි.