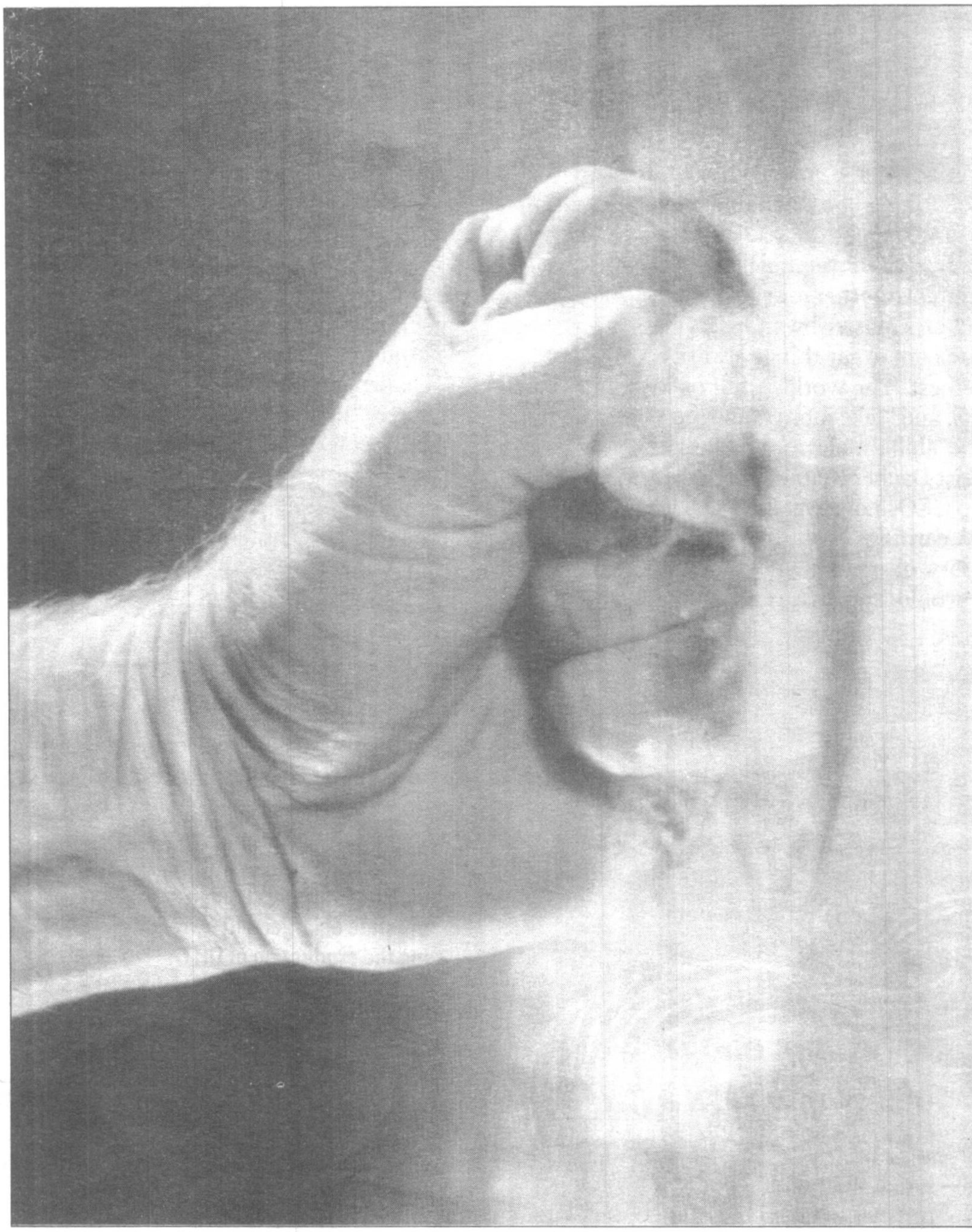

'ආතතිය' වෙනුවට 'ප්‍රීතියෙන් තොර ජීවිතයක්'

ඇමරිකාවේ පිරිමින් මානසික ආතතියට ගොදුරුවී සිටිතත් ඒ බව එළිපිට පිළිගැනීමට ඔවුහු මැලිවෙති. ආතතිය ගැන කථා නොකරන ඔවුහු හුදෙක් "ප්‍රීතියෙන් තොර ජීවිතයක්" ගත කරන බවක් පමණක් පවසමින් නිහඬව සිටීමට පුරුදුවී සිටිති.

ජවය, නිදහස, කාර්යක්ෂමතාව සහ ආත්ම දමනය වැනි ලක්ෂණයන් පිරිමියා තුළ නිර්මාණය වී තිබේ. ආතතිය වැනි මානසික රෝගයකින් පෙළෙන බව ප්‍රකාශ කිරීම ඉහත කී උතුම් ගුණාංගයන්ට ද්‍රෝහිවීමක් වන බැවින්, සමහරු නිසොල්මනේම සියදිවි නසා ගැනීමට පවා පෙළඹෙති. සියදිවි නසා ගනු ලබන පිරිමින්ගේ සංඛ්‍යාව ගැහැනුන්ගේ එම සංඛ්‍යාවෙන් හතර ගුණයකට අධිකය.

ටෙරි බ්‍රැඩ්ෂෝ ප්‍රකට පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙක් වන අතර මේ වන විට කුසලාන රැසක් දිනාගැනීමට ඔහු සමත්ව සිටී. සෑම ජයග්‍රහණයකින්ම පසුව ඊළඟ තරඟයට මුහුණදීමට නොහැකි වනු ඇතැයි ඔහු නිරන්තරයෙන් බියෙන් හා සැකයෙන් පසු විය. මෝටර්රථ, ඉඩකඩම් සහ අශ්වයින් යන ඔහුගේ වස්තු සම්භාරය අති මහත් ය. වස්තුව උපයන්ට, උපයන්ට ඔහු තුළින් සතුට පහව ගියේ ය. රූපවාහිනී තිරය මත ඔහුගේ ආකර්ෂණීය රූපය ප්‍රදර්ශනය වුවද, බිය සහ හිස් බව බ්‍රැඩ්ෂෝගේ අභ්‍යන්තරයේ රජකරන්නට විය.

"එහෙත් මා මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන්නේයයි කිසිදු නොසිතුවෙමි" ඔහු වරක් පාපොච්චාරණය කළේය.

'ආතතිය' වෙනුවට 'ප්‍රීතියෙන් තොර ජීවිතය' මොහොතකට ආදේශ කරමු. අපි රෝගමුක්ත සර්ව සම්පූර්ණ යයි මොහොතකට හෝ නොසිතමු. නිලවාර්තා අනුව ගැහැනුන් පිරිමින්ට වඩා දෙගුණයකින් මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන බැව් කියැවේ. එහෙත් විද්‍යාඥයෝ එම මතය ප්‍රතික්ෂේප කරති. පිරිමින්ගෙන් ගැහැනුන් වෙන් කරනු ලබනුයේ ආතතියට ගොදුරුවීමේ ප්‍රවණතාවය මත නොව, ආතතියෙන් පෙළෙන බැව් පිළිගැනීම මතය.

මගේ මිත්‍රයා සර්වාංග වෛද්‍යවරයෙකි. කාලයක් මුළුල්ලේම හෙතෙම මූදු මනෝභාවයෙන් පෙළිණි. කිසියම් කාර්යයක නිරතව සිටියදී පමණක් ඔහුට සතුටක් දැනුනි. නිවාඩු දවස් ඔහුට බෙහෙවින් අම්හිරිය. තම සහකාරිය සමග ගත කරන මොහොතේ ඔහුට නව පණක් ලැබුණත්, ආරම්භයේදී ඇති

වන ප්‍රබෝධයෙන් පසු ඔහු ගිම්හිට පසුබසියි. එහෙත් ඔහුගේ සමකාලීනයෝ ඔහුගේ කුසලතා අගය කළහ. විවාහයෙන් පසු බිරිය සහ දරුවන් තුළින් ඔහුගේ උග්‍ර මානසික රෝගී තත්ත්වය මිතුරනට මනාව වටහාගැනීමට හැකි විය. ඔහුගෙන් ප්‍රතිකාර ලබන රෝගී ආතතිය මර්ධන ඖෂධ වලට දක්වන ප්‍රතිචාරය ගැන සැහීමට පත්වූ ටෙරී බ්‍රැඩ්ශෝ ද එම ඖෂධ කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්විය. වසර ගණනාවකට පසු ඔහු තුළ ඇතිවූ වෙනස ඔහුටම ඇදහාගත නොහැකි විය. එසේම ඖෂධ පාවිච්චියෙන් පසුවය. දැන් ඔහු සමග ජීවත්වීම ඔහුගේ භාර්යාවට ඉතා ප්‍රසන්න දෙයක් වී ඇත. ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතුවලදී අනවශ්‍ය තර්ක විතර්ක මතුවීමක් ද නැත. විදුලි බුබුලක් මාරු කිරීම වැනි දෙයක් දැන් පහසුවෙන්ම ඔහුට ඉටුකළ හැකිය.

බ්‍රැඩ්ශෝ ස්වකීය රෝගය පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත්වීම නිසා අන්‍ය රෝගාබාධවලට ගොදුරු නොවූ නමුත්, බොහෝ දෙනෙක් තවකාලික පිළියම් වශයෙන් රෝගී තත්ත්වය වඩාත් බරපතල වියහැකි මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය වැනි දේට ඇබ්බැහිවීම පමණක් නොව හිංසාව වැනි දේට නැඹුරුවීමෙන් පවා සිතෙහි සතුට ඇති කරගැනීමට පෙලඹෙති.

පිරිමින් තුළ අඩුමට්ටමින් ආතතිය පවතිනමුත්, ඔවුන් සමාජ විරෝධී දූෂණ පුරුදුවලට ඇබ්බැහිවීමේ හේතුවෙන් සහනයක් ලබා ගැනීමට අපොහොසත්ව සිටිති. ජීවිතය වේදනාව, ශෝකය සහ ඉච්චා භංගත්වයෙන් සපිරි වූවකි. එනිසා ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිචාරය බොහෝවිට කඨෝර ස්වභාවයක් දරයි. වේදනාකාරී හැඟීම් සමනය කිරීම සඳහා අද විවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇත. ඒවගේම ඉතාමත් ප්‍රත්‍යක්ෂ මානසික පීඩන වර්ධන ඖෂධ රාශියක් දැන් වෙළඳපොලට තිකුත්ව ඇත.

එහෙත් ජීවවිද්‍යාත්මක පදනමක් වැටී ඇති මෙම මානසිකරෝගයට තුඩුදී ඇති මනෝවිද්‍යාත්මක හේතුව හඳුනාගැනීම ප්‍රතිකාරය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ.

හුදු සිතේ සවියෙන් හෝ අධිෂ්ඨානශීලීව ක්‍රියාකිරීම හිතකර නොවේ. දිගටම බෙහෙත් ගැනීමට සිදුවීම නිසා උදරාබාධ, නින්දට ඇතිවන බාධා, සුරතාන්තය ප්‍රමාදවීම සහ හිසේ කැක්කුම වැනි අතුරු බාධක ඇතිවීමට ද අවකාශ තිබේ.

එහෙත් එය පුද්ගලයාගේ පෞරුෂයට හානි සිදු නොකරයි. මානසික ආතතිය වසංකර ගැනීම වෙනුවට ඖෂධ පාවිච්චිය මගින් නිසි ප්‍රතිකාරය ලබා ගත්තේ නම් ඉන් ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල ඉමහති. රෝගාතුරව, උදසීනව ජීවත්වනවාට වඩා ජීවිතයෙන් උපරිම ප්‍රතිඵල නෙලාගැනීමටද හැකිවනු ඇත. ❑

කේ.ඩී.එම්.කිත්තම්පහුව

පිරිමින් තුළ අඩුමට්ටමින් ආතතිය පවතිනමුත්, ඔවුන් සමාජ විරෝධී දූෂණ පුරුදුවලට ඇබ්බැහිවීමේ හේතුවෙන් සහනයක් ලබා ගැනීමට අපොහොසත්ව සිටිති. ජීවිතය වේදනාව, ශෝකය සහ ඉච්චා භංගත්වයෙන් සපිරි වූවකි

'ආතතිය' වෙනුවට 'ප්‍රීතියෙන් තොර ජීවිතය' මොහොතකට ආදේශ කරමු. අපි රෝගමුක්ත සර්ව සම්පූර්ණ යයි මොහොතකට හෝ නොසිතමු. නිලවාර්තා අනුව ගැහැනුන් පිරිමින්ට වඩා දෙගුණයකින් මානසික ආතතියෙන් පෙලෙන බැව් කියැවේ. එහෙත් විද්‍යාඥයෝ එම මතය ප්‍රතික්ෂේප කරති

නවයුගය සඟරාවට දායක වී විශේෂ වට්ටම් ලබා ගන්න

නවයුගය සඟරාවට දායකත්වය ලබන ඔබට කොළඹ නිවාස හා ආයතනවලට කෙළින්ම බෙදාහැරීම මගින්, වසරක දායකත්වය සඳහා 20% ක් ද, හයමසක දායකත්වය සඳහා 15% ක් ද වශයෙන් විශේෂ මට්ටම් ලබාගත හැක.

කොළඹ නිවෙස් හා ආයතනවලට කෙළින්ම බෙදාහැරීම් මගින් ලබා ගැනීමට :-

වසරකට (කලාප 12 යි) - රු. 300.60
හය මසකට (කලාප 6 යි) - රු. 150.30
තුන් මසකට (කලාප 3 යි) - රු. 75.15

තැපැලෙන් ගෙන්වා ගැනීම සඳහා :-
වසරකට - රු. 405.00
හය මසකට - රු. 202.50
තුන්මසකට - රු. 101.25

මුහුදු තැපැලෙන් :-
වසරකට - රු. 669.00
හය මසකට - රු. 334.50
තුන් මසකට - රු. 167.25

ඔබේ පාසල් මාතාවට උපකාර වශයෙන් පාසල් පුස්තකාලයට වසරක දායකත්වය පිරිනැමීමට බලාපොරොත්තුවන ආදි සිසු සිසුවියන්ටත් මේ සඳහා දායක විය හැක.

සියලුම චෙක්පත් හා මුදල් ඇනවුම් සී/ස එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගමට / අලෙවි කළමනාකරු වෙත එවිය යුතුයි.

නවයුගය සඟරාව මාසිකව, ඔබේ ළඟම ඇති ලේක්හවුස් පත්‍ර අලෙවි නියෝජිතයා මගින්ද ලබා ගත හැක. වැඩි විස්තර සඳහා ලේක්හවුස් අලෙවි අංශයෙන් (දුරකතන 429376, 429760 හා 445445) විමසන්න.

දායක මුදල් කූපනය

බෙදාහැරීමේ කළමනාකාර මහතා
ප්‍රිය මහතාණනි,

'නවයුගය' සඟරාව වසරකට/හයමසකට/ තෙමසකට දායක මුදල් වශයෙන් රු.....ශත......(රු.....ශත......) ක් මුදල් ඇනවුමකින් /තැපැල් ඇනවුමකින්/ චෙක්පතකින් මේ සමග එවා ඇත. එය බාරගෙන, කුවිතාන්සියක් ලැබෙන්නට සළස්වන්න.

....
අත්සන

පත්‍රය යවන්නාගේ නම - ....
ලිපිනය - ....
....
....

පත්‍රය යැවිය යුතු අයගේ නම - ....
ලිපිනය - ....
....

දායක මුදල් මෙසේ එවන්න
අලෙවි කළමනාකාර මහතා ලේක්හවුස්, කොළඹ.