

මනෝ විද්‍යාව

මානසික සහපැවැත්ම, මානසික පීඩා හා රෝග

මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
සරත් පඬුවාවල



මනසෙහි ප්‍රබෝධය හා සතුට මානසික සහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ය. ප්‍රබෝධය යනු යම් කිසි දෙයක් කිරීම සඳහා ඇති උද්යෝගය හා උත්තේජයයි. මේ සමග හොඳ ආත්ම ශක්තියක් හා ආත්ම විශ්වාසයක් ද තිබිය යුතුය. ස්වාධීන බව එනම් නිදහස්ව සිතිමට අත් අයගේ බලපෑමෙන් තොරව තමාට රුචි අයුරින් තීරණ ගැනීම හා ඒ අයුරින් ක්‍රියාකිරීමේ හැකියාවන්, ගැටළුවලට හා අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ කුසලතාවයන් ද මානසික සහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ය. අප කරන හැම දෙයකින්ම වින්දනයක් හෙවත් ආශ්වාදයක් ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතු අතර මෙය මානසික සෞඛ්‍ය තංවාලීමට ඉවහල් වනු ඇත.

මනසේ සහපත් සිතුවිලි (මෙහි, කරුණාව) ඇතිවීම, අත් අයට ගරු කිරීම, ඔවුන්ගේ සහපත් දේ අගය කිරීම ආදිය අධ්‍යාත්මික සහපැවැත්මට හේතු වන අතර මානසික සෞඛ්‍ය සහපත්වීමට හේතු වනු ඇත.

ශාරීරික සහපැවැත්ම සඳහා ඉහත සඳහන් කළ සියලු කරුණු අවශ්‍ය වනු ඇත. පවුල තුළ ඇතිවන සහයෝගීතාව, ආදරය හා සහපත් සමාජ ඇසුර සමාජීය සහපැවැත්මට හේතු වේ. යම් පුද්ගලයෙක් මනා සෞඛ්‍යය තත්ත්වයකින් සිටීමට මානසික අධ්‍යාත්මික ශාරීරික හා සමාජීය සහපැවැත්ම යන සියලු කරුණු පැවතීම අවශ්‍ය වේ.

ප්‍රවේණිගතව තමාට උරුම වූ

දේන් පරිසරයේ තමා අත් දකින දේන් අනුව පුද්ගලයෙක් ලදරු අවදියේ සිට ඉහත දී කරුණු විවිධාකාරයෙන් ලබා ගනී. ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම අභිමානය, ස්වාධීන බව හා ගැටළු හා අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාවන්

අප්‍රසන්න මානසික තත්ත්ව වලදී ශරීරයට වැඩිපුර ශක්තිය අවශ්‍ය වන අතර ශරීරය තුළ ඉන්ධන දැවීම ද වැඩි වේ. හරියාකාර ආහාර ගැනීමේ රුචියක් ද හැනි අතර මේ නිසා ශරීරය කෙටිවූවීම පටන්ගනී.

අඩු වැඩි වශයෙන් විවිධ පුද්ගලයින් වර්ධනය කර ගනී. දෙමාපියන් ඇතුළු පරිසරයේ නොයෙකුත් බලපෑම් නිසා සමහර පුද්ගලයින්ගේ මේ හා සම්බන්ධ අඩුපාඩු ඇති වේ.

කුඩා කළ සිට අපි නොයෙක් ගැටළුවලට, අභියෝගවලට මුහුණ දෙමු. ආත්ම ශක්තියේ අඩු බව, යැපෙන සුළු බව, වින්දනයක් ලැබීමට නොහැකි බව, සමාජ ඇසුර අඩු බව යනාදී කරුණු සහිත පුද්ගලයින්ට ගැටළුවලට අභියෝගයට මුහුණ දීමේ හැකියාව අඩු ය. එවැනි ගැටළු හා අභියෝගවලට ස්වභාවය අනුව පුද්ගලයා මානසික පීඩාවට පත් වේ.

එවැනි අය දුක් කණගාටු, බිය සැක, කෝපය ආදී වින්තවේග වලින් තීව්‍ර මනසද සලිත වූ තත්ත්වයක සිටී. සුළු කරුණකදී වුවද සිත උණුවන පුද්ගලයා තීව්‍ර කඳුළු සලමින් ශෝකයට පත්වීමට පුළු-

වන. සුළු කරුණකට වුවත් බියපත්වන අය තීව්‍ර බියමුසුව සිටී.

සමාජ ඇසුර නුහුරු අය, සමාජයට මුහුණ දීමට බියවන අතර ඔවුහු මුළුගැන්වී සිටීමට උත්සාහ කරති. මසුරු තැනැත්තා තමාට සිදුවන ඉතා සුළු පාඩුව ගැන වුවද අසහනයට පත් වේ. නොයෙක් බලාපොරොත්තු තබා ගනිමින් අහසේ මාලිගා ගොඩනංවන අය ඒවා කඩ වූ විට මානසික මාලිගා සුනුචිසුණු වී ඉවිජා හංගත්වයට පත් වෙති.

මෙවැනි කරුණු නිසා දුබල පෞරුෂයෙන් යුතු තැනැත්තන් තීව්‍ර මානසික පීඩාවට පත්වන අතර පීඩනයේ ස්වභාවය අනුව ඔවුන් තදබල ලෙස දිගුකලක් අප්‍රසන්න මානසික තත්ත්වයෙන් සිටී. මෙය ඔවුන්ගේ එදිනෙදා කටයුතු වලට එනම් ඉගෙනුමට, රැකියාවේ නියුක්තවීමට, ගේ දෙර වතුපිටි

මේවාට සමගාමීව ශරීරයේ නොයෙකුත් අවයව ඇතුළු සෑම තැනකම වෙනස්වීම් ඇතිවන බව බොහෝ දෙනා කල්පනා නොකරති. තැනහොත් ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැත. හෘදයේ ඇතිවන වෙනස්කම් අතර එහි තදබල ගැස්මද, ආමාශයේ දැවිල්ල, ස්වශන අපහසුතා, ඇහපන වේදනා ආදිය මේ ආකාරයෙන් ඇතිවන ශාරීරික ලක්ෂණය. වින්තවේගයන් නිසා හෘදගැස්ම වැඩිවනවාත් සමගම රුධිර පීඩනය ද වැඩි වේ. මනස යථා තත්ත්වයට පත් වූ විට මෙය සාමාන්‍ය මට්ටමට පත් වෙයි. දිගුකාලීනව මානසික පීඩාවලින් පෙළෙන තැනැත්තෙකුගේ රුධිර පීඩනය ද තීව්‍ර වැඩි මට්ටමක පවතී. මේ තත්ත්වය රුධිර වාහිනි තුළ වෙනස්කම් ඇති කිරීමට හේතු විය හැකි ය.

අප්‍රසන්න මානසික තත්ත්ව වලදී ශරීරයට වැඩිපුර ශක්තිය අවශ්‍ය වන අතර ශරීරය තුළ ඉන්ධන දැවීම ද වැඩි වේ. හරියාකාර ආහාර ගැනීමේ රුචියක් ද හැනි අතර මේ නිසා ශරීරය කෙටිවූවීම පටන්ගනී. මෙවැනි පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය වන හෝමෝන හා එන්සයිම ආදිය වැඩිපුර නිපදවීම පරිවෘත්තීය අපද්‍රව්‍ය අතර ශරීරයට හානිකර රසායන ද්‍රව්‍යයන් ද වැඩිපුර නිපදවීමට හේතු වේ. ශරීරයට අහිතකර මේද වන අඩු ඝනත්වයකින් යුතු ලයිපොප්‍රෝටීන මීට උදහරණයක් වන අතර ඒවා රුධිර තාල තුළ ගැටී හටගැන්වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි කරවයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ හෘද හා මොළයේ රුධිර වාහිනි තුළ රෝගී තත්ත්ව ඇතිවී හෘදයාබාධ, අංශාබාධ ආදිය හටගැනීමයි.

අමාශය තුළට ගලන අම්ල ප්‍රමාණය වැඩිවීමක් දක්නට ඇති අතර මෙලෙස කාලාන්තරයක් පැවතීමෙන් ආමාශයේ තුවාල හටගැනීමට පුළුවන. ශරීරයේ නොයෙකුත් ස්ථානවල මස්පිඩු තදවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හිසරදය, ඇහපන වේදනාව ආදිය හට ගනී. තීව්‍ර පවතින පීඩාකාරී තත්ත්ව වලදී මෙවැනි ලක්ෂණ දිගුකාලීනව පවතින අතර මාෂධ ප්‍රතිකාර ගත්ත ද සුවයක් නොලැබේ.

මානසික යහපැවැත්ම....

52 පිටුවෙන්

දුබල පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයා මානසික පීඩාවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වෙයි. පහසුවෙන් බියපත් වන සුළු බව, දුක්වන සුළු බව, සැකයෙන් සිටින බව ආදී කරුණු පුද්ගලයෙක් නිතර ආතතියට ලක් කරවයි. නිරතුරුව මෙවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළීම රෝගී බවට හේතු වේ. යහපත් පෞරුෂයකින් හෙබි අයෙක් ප්‍රශ්න නිසා ලෙහෙසියෙන් මානසික පීඩ-

නයට පත් නොවන තමුදු දුබල පෞරුෂයකින් යුතු අයෙක් සුළු ප්‍රශ්නයකින් වුවද පීඩාවට පත් වේ. එවැනි අය ප්‍රශ්නවලින් පීඩා විඳිමින් කල් ගෙවන අතර ඒ පිළිබඳව කිසිවෙකුට ප්‍රකාශ කිරීමෙන් ද වැලකෙති. ඇත්තෙන්ම යමෙක් ප්‍රශ්නයකින් පීඩා වඳින්නේ නම් එම පීඩාවෙන් මිදීමට කළ යුතු වැදගත් දෙයක් වන්නේ කාරතා දත්තා අයෙකුට එය පවසා එය නිරාකරණය කරගන්නා අන්දම ගැන සැකවීතා කිරීමෙනි.

කුඩා කළ සිට ම ආත්ම විස්වාසය හා ආත්ම ශක්තිය කින් යුත් ශක්තිමත් පෞරුෂයක් ඇති කර

ගැනීම, සමාජශීලීබව ඇති කර ගැනීම ආදිය මානසික පීඩාවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ලබා දෙයි. තවද තමා කොහෙත් හෝ ඇසු පලියට, කවරු හෝ කී පලියට තැත්නම් පොතක පතක කියවූ පලියට යමක් විස්වාස නොකර හොඳින් සොයා බැලීමෙන් හා තත්ත්වාවබෝධයෙන් පසු කටයුතු කිරීමද, තමා ලද දෙයින් සතුටු වෙමින්, සරල දිවිපෙවෙතක් ගෙන යාම පුද්ගලයෙක් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වීමට හේතුවන අතර එයට යහපත් ශාරීරික සෞඛ්‍යයක් ඇතිවීමට ද මුල් වේ.

