

මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව

මානසික ගැටළු ඇතිකරවන “සෙම”

හ ම ශරීරයේ ‘සෙම’ ට ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට පැමිණෙන්නන්, මෙරට රෝගීන් අතර සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් සිටිති. මෙවැන්නන් අතර ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගී තත්ත්වයන් සුලබය. වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ඇසින් බැලූවිට මෙවන් රෝගී තත්ත්ව අතර කෝටර ප්‍රදහය (SINUSITIS) උගුරේ ආසාදන, සුළු ගණයේ ඇදුම ඇතුළු පෙනහළු ආශ්‍රිත ආබාධ හා අසාත්මිකතාව හේතුවෙන් නාසයෙන් හොටු දියර ගැලීම යනාදිය බහුලව දක්නට ලැබේ.



විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය සරත් පඬුවාවල

බැලූ බැල්මට කිසිදු රෝග තත්ත්වයක් නොපෙනුනත් සමහර දොමාපියන් දැරුවත් රැගෙන එන්නේ සෙමට ප්‍රතිකාර ගැනීමටය. සමහරවිට මොවුන් තම තරමක් තරබාරු දැරුවාට සෙම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන්නේ ඔහු හෝ ඇය එතරම් ක්‍රියාශීලී නොවන බැවිනි. ඇත්තෙන්ම සෙම හා බැඳුණු නොයෙකුත් තත්ත්වයන් ගැන තොරතුරු සොයා බැලීමේදී පෙනීයන්නේ ආයුර්වේදයේ වාපින් සෙම් සංකල්පය හා මෙය අතර සම්බන්ධත්වයක් ඇති බවයි.

සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සිංහල සංස්කෘතිය ගොඩ නැගී ඇත්තේ ශරීරයේ නොයෙකුත් ක්‍රියාවලීන් සම්බන්ධ අදහස් විශ්වාස හා ආකල්ප රැසක් මිශ්‍ර වීමෙනි. මේවා අතර දේශීය වශයෙන් පාරම්පරිකව එන තොරතුරු හා ආයුර්වේද සංකල්පයන් ද අඩංගුය.

ආයුර්වේදයට අනුව සාමාන්‍යයෙන් පිළිගනු ලබන්නේ ශරීරය මූලයන් පහකින් යුක්ත වන බවත්, ඒවා වා, පිත් හා සෙම යන ත්‍රිදේස්වල බලපෑමට යටත්වන බවත්ය. එසේම පිත ගති සමගත් වා වාතය සමගත් සෙම ජලය හා සමගත් සම්බන්ධ බවත් සඳහන්ය. කෙසේ වුවත් ශරීරයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ ත්‍රිදේස්වල හුමිකාවට සම්බන්ධ ආයුර්වේද සංකල්ප ගැන සාමාන්‍ය ජනයාගේ අවබෝධය ඉතා අවමය. කායික විද්‍යාව පිළිබඳ

මහා පරිමාණයෙන් මළපහවීම අප රටවැසියන්ට වින්දනයක් ගෙන දෙන්නකි. හොඳින් බඩච්චිය හොයාම මිනිසුන් පීඩාවට පත්කරවන්නකි. එසේම කලින්කලට යම් යම් ඖෂධ උපයෝගී කරගෙන බඩ ශුද්ධ කිරීමද ඔවුන් අතර ජනප්‍රිය පිළිවෙතකි.

සාමාන්‍ය ජනයාගේ මූලික සංකල්පයක් වනුයේ (ආයුර්වේද මතයන්ද මෙහි අඩංගු විය හැකිය) ශරීරය ද්‍රවමය පද්ධතියක් වැනි දෙයක් වන අතර එය බාහිර පරිසරය හා සම්බන්ධ මාර්ගයන් තිරතුරුව හොඳින් පිරිසිදුව තිබිය යුතු බවයි. මෙම අදහස ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යමය හැසිරීමට බලපායි. විශේෂයෙන් උදේ පාන්දර “මුහුණ සේදීමේදී” ශරීරයේ

නොයෙකුත් මාර්ගයන් ශුද්ධ කිරීමක් සිදුවෙයි. සොටු සුරා දම්ම දිව හා උගුර ඇඟිලි වලින් මැද සෙම ඉවත් කිරීම මේ අතර වේ.

හිමිදිරි උදයේ ලිං අසලින් නැතහොත් තාන කාමර තුළින් මවත් ක්‍රියාකාරකම් වලින් නැගෙන හඬ මෙරට සුලබ සංසිද්ධියකි. මහා පරිමාණයෙන් මළ-පහවීම අප රටවැසියන්ට වින්දනයක් ගෙන දෙන්නකි. හොඳින් බඩච්චිය හොයාම මිනිසුන් පීඩාවට පත්කරවන්නකි. එසේම කලින්කලට යම් යම් ඖෂධ උපයෝගී කරගෙන බඩ ශුද්ධ කිරීමද ඔවුන් අතර ජනප්‍රිය පිළිවෙතකි.

තාස් කුහර හා බැඳි මාර්ගයන් තුළින් හොඳින් සෙම ඉවත් වී ශුද්ධවීම සෙම්ප්‍රතිශතව වැළඳීම මගින් ඔවුහු බලාපොරොත්තු වෙති. යම් යම් ආබාධයන්ට ප්‍රතිකාර පතා පැමිණෙන සමහර රෝගීන් පවසන්නේ බොහෝ කලකින් ඔවුන්ට සෙම්ප්‍රතිශතවක් නොවැළඳුණ බවය. ඇත්තෙන්ම ඔවුන් එය ඉදිරිපත් කරන්නේ නෝක්කඩුවක් ලෙසිනි.

මෙසේ පවසන්නේ එම තත්ත්වය තමන් ප්‍රතිකාර පතා පැමිණී රෝගය හා සම්බන්ධ බවට ඔවුන් විශ්වාස කරන නිසා විය හැකිය.

මිරිස් හා ගම්මිරිස්

ශ්වසන හා ආහාර මාර්ගවල ග්‍රන්ථිත් උත්තේජනය කරන අතර එමගින් ශ්ලේෂ්මල ශ්‍රාවය වැඩිකරවයි. ආහාරයට මේවා එකතුකර ගැනීම ආහාර මාර්ගය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීමක් හා පිරිණ ක්‍රියාවලිය කාර්යක්ෂමව සිදුවන බවටත් මිනිසුන් විශ්වාස කරනවා විය හැකිය.

ත්‍රිදේශ (වා, පින්, සෙම්) සමග බැඳුණු සාමාන්‍ය අදහසක් වනුයේ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයන් පැවතීම සඳහා ඒවා (නිදෙස්) අතර ගතික සමතුලිතතාවයක් තිබිය යුතුය යන්නයි. වා පින් සෙම් යනාදියේ අඩු වැඩි වීම් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැකි බැවිනුත්, එසේම ශරීරයේ උෂ්ණ බව හා සීතල බව ත්‍රිදේශයන්ට බලපාන බැවින් ඒවා වැඩිවීම පිළිබඳව විමසිල්ලෙන් සිටිය යුතු බව මිනිස්සු විශ්වාස කරති. එසේම යමෙක් උෂ්ණ හෝ සීතලට සංවේදී නම් ශරීරය තුළ ඒවායේ වැඩිවීම පුද්ගලයෙකුට යම් කම්පනයක් ගෙන දෙයි.

ශරීරයේ ස්වාභාවික ක්‍රියාවලීන්ට හා ශරීරය තුළින් පිටතට "ගැලීම්" උෂ්ණ හා සීතල බවේ ප්‍රතිවිරුද්ධ තත්වයන් නිසා බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය. මේ පිළිබඳව මිනිසුන් විමසිලිමත් වන අයුරු ස්නානය කිරීමේ වත්පිලිවෙන් ගැන සලකා බැලීමේදී පැහැදිලි වේ.

"තෑම" හෙවත් ස්නානය කිරීමේ පිලිවෙතට මෙරට ජනයා වැදගත් තැනක් දෙති. සමහරුන්ගේ මතයන්ට අනුව "නානවා" යන ප්‍රාථමික කාර්යාවලිය මගින් ශරීරය හා මනස සිසිල් කිරීමය. තමන් "ඇග සෝදනවා" යනු ශරීරය පිරිසිදු කිරීමකි. තෑම සම්බන්ධයෙන් අවුරුද්දේ සෘතුවද, දවාල තැනහොත් සැන්දූ කාලයද යන්නත් වැදගත්ය. තවද එය ශාරීරික හා මානසික තුලිතබව රැක ගැනීමට ද උපකාරී වන අතර භාවිතා කරන්නේ උණු වතුරද තැනහොත් ඇල් වතුරද යන්නත් තදින් සලකා බැලේ. තවද හිස මත වතුර වැටීම කෙතරම් බාල්දී හෝ කලගෙඩි ගණනක් තෑ යුතුද යන්නත් ඔවුන්ට වැදගත්ය. ආර්තව කාලයේදී ස්නානය කිරීමට බොහෝ කාන්තාවන් මැලිවෙති.

මෙම ක්‍රියාවලියේදී ශරීරයේ ඇති වන සිසිල් බව යෝනි මාර්ගය තුළින් රුධිරය පිටවීමට බලපාන බව ඔවුහු විශ්වාස කරති. පොදු ව්‍යවහාරයේදී මිනිසුන්ගේ ශරීර ස්වභාවය සලකා ඒවා "උෂ්ණ ඇග" හා "සෙම් ඇග" වශයෙන් වර්ග කෙරේ.

උෂ්ණ ඇග සහිත පුද්ගලයා සාමාන්‍යයෙන් කෙටිටු, ක්‍රියාශීලී, හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන, පහසුවෙන් ඇවිස්සෙන සුළු සමාජමය වශයෙන් ඉදිරිපත් වන අයයි. උෂ්ණ ඇගක් ඇත්නමුත්ගේ කකුල් පැලීම, ඇස් රතු වීම, ශරීරයේ බුබුළු මතු වීම ආදිය ඇති බව පැවසේ. කෙසේ වුවත් ඔවුන්ට "හසිය ශරීර" ඇති බව පිලිගැනීමයි. එවන් අයට ඕනෑම ආහාරයක් දිරවීමේ හැකියාව හා ඕනෑම වේලාවක ස්නානය කිරීමේ හැකියාව ඇති බව සඳහන්ය.

අනෙක් අතට සෙම ඇගක් සහිත පුද්ගලයින් ස්ඵුල, එතරම් ක්‍රියාශීලී නොවන්නන් වන අතර ලෙහෙසියෙන් විඩාවට පත්වන්නන් බව ද සඳහන්ය. ඔවුන්ට පහසුවෙන් හිසරදය වැළඳෙන අතර නාසයෙන් සොටු දියර ගලයි. එසේම ඔවුන්

පහසුවෙන් බිය පත් වන්නන් ලෙස ද සැලකේ. කෙසේ වුවද ශාරීරික හෝ මානසික ස්වභාවය ගැන විස්තර කිරීමේදී "සීතල" ඇග ගැන හෝ නිදෙස්වල අඩංගු පින්ත හා වාත ගැන වැඩිදුර සඳහන් කෙරේ. පින් ගැන සඳහන් කිරීමේදී එහි බලපෑම මත යමෙකුගේ සැර පරුෂ ලෙස හැසිරීම විස්තර කෙරේ.

පින් ඉහට ගැසූ පුද්ගලයා හිතුවක්කාර, අසාධාරණ අයුරින් හැසිරෙන පහසුවෙන් කෝපවන සුළු නිතර දබරයට ඉදිරිපත්වෙන්නෙක් ලෙස

ස්නානය කිරීමේ පිලිවෙතට මෙරට ජනයා වැදගත් තැනක් දෙති. සමහරුන්ගේ මතයන්ට අනුව "නානවා" යන ප්‍රාථමික කාර්යාවලිය මගින් ශරීරය හා මනස සිසිල් කිරීමය. නමුත් "ඇග සෝදනවා" යනු ශරීරය පිරිසිදු කිරීමකි. තෑම සම්බන්ධයෙන් අවුරුද්දේ සෘතුවද, දවාල නැතහොත් සැන්දූ කාලයද යන්නත් වැදගත්ය. තවද එය ශාරීරික හා මානසික තුලිතබව රැක ගැනීමට ද උපකාරී වන අතර භාවිතා කරන්නේ උණු වතුරද නැතහොත් ඇල් වතුරද යන්නත් තදින් සලකා බැලේ.

සැලකේ. සීතල ගැන සඳහන් කිරීමේදී එය වැඩිවූ කළ ශරීරයේ සෙම එකතුවීම වැඩිවීමක් විස්තර කෙරේ. වාතය විශේෂයෙන් හන්දිපත් රුදව, අතපය රුදව ආදියට සම්බන්ධ බව සැලකේ.

පින් සයනු සෙම හා සම්බන්ධ තීද්ගත ආබාධයකි. මෙය සෙම ඇගක් සහිත පුද්ගලයන් අතර සුලබවන බව සැලකේ.

ඇත්තෙන්ම මෙම පින් රෝග සංකීර්ණය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව නිර්වචනය කළ හැකි කෝටර ප්‍රදහය ටොන්සිල් ප්‍රදහය මද වශයෙන් පවතින ඇදුම සහිත අවස්ථා, හොටු දියර ගැලීම, කිවිසුම්යාම, කඳුලු ගැලීම හා උගුරේ පවතින කසන සුළු ස්වභාවය ඇතිවන තත්වයන් ඇතුළු අසාත්මික ප්‍රතික්‍රියාවන්ගෙන් හෙබි රෝගවලින් යුක්තය. ඇත්තෙන්ම "පින්ස්" අපගේ සංස්කෘතිය හා තදින් බැඳී පවතින්නකි. ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ප්‍රතිකාර පතා පැමි-

ණෙන රෝගීන්ගෙන් සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් මින් පෙලෙන්නන් වෙති. සිංහල ජනයා අතර පින් සඳහා තදින් සැලකිල්ලට ලක්කරන තත්වයකි. යමෙක් නිතර පින්ස් ලක්ෂණවලින් පෙළේ නම් එම පුද්ගලයාගේ ශරීර ස්වභාවය කෙසේ වුවද (කෙටිටු හෝ තරබාරු හෝ) ඔහු හෝ ඇය සෙම ඇගක් සහිත අයෙක් ලෙස හැඳින්වෙනු ඇත. පින් සහ සෙම ඇගක් සහිත පුද්ගලයින්ට ආහාර ගැනීම හා ස්නානය කිරීම පිළිබඳ පාරම්පරික වත්පිලිවෙන් අනුමතය කිරීමට තද බලපෑමක් ඇති කෙරේ.

තොයෙකුත් ආහාර වර්ග උෂ්ණ හා සීතල යනුවෙන් වර්ග කර තිබේ. දෙල්, බලමාළු, ඌරුමස්, මසියොක්කා, කිරිඅල, අව්වාරු, තක්කාලි, අත්තාසි, අඹ රඹුටන් වැනි ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ උෂ්ණ ගතිය වැඩි කරන බව හා සෙම කෝප කරවන බව සඳහන්ය. එසේම මුං ඇට, තැඹිලි, පිපිඤ්ඤ, හීල්බත් වැනි දේ ශරීරය සීතල කරවන බවත් ඒවා ගැනීමෙන් සෙම වැඩිවන බවත් මිනිසුන්ගේ විශ්වාසයයි.

ඉහත සඳහන් කළ උෂ්ණ, සීතල හා සෙම සංකල්පය පරපුරෙන් පරපුරට හා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සංක්‍රමණය වෙයි. සෙම පිලිබඳ තොයෙකුත් විශ්වාසයන් නිසා ආහාර ගැනීම, ස්නානය කිරීම ආදිය ගැන බොහෝ දෙනෙක් නිතර විමසිලිමත් වන්නේ එමගින් තමන් රෝගී බවට පත්වේද, තිබෙන රෝග තත්ව උත්සන්න වෙසිද යන්න ගැන කල්පනා කරමිනි.

ඇත්තෙන්ම එවැනි දේ ගැන තදබල විශ්වාසයෙන් හෙබිය වූන්ගේ ගැටළු විසඳීම පහසු නැත. සෙම පිලිබඳ බිය නිසා සමහරු "සෙමට" වහල් වූ බවක් පෙනීයයි.

ඉහත කී සංකල්ප මානසික හා සාමාජීය වශයෙන් මෙරට ජනයා තුළ තදබල බලපෑමක් ඇතිකර තිබේ. ඉතා වැදගත් අවස්ථාවන් වන්නේ තොයෙකුත් රෝග වලට බටහිර ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබාදීමේදීය. මෙම ඖෂධ සැමකක්ම අතුරු ප්‍රතිඵල වලින් යුක්තය. ඇත්තෙන්ම සුවසාදන පරාසය (THERAPEUTIC RANGE) තුළදී පවා මෙම ඖෂධ මගින් අතුරු ප්‍රතිඵල ඇති කෙරේ. මේවා සෑම රෝගියෙකුටම එක සමානව බල නොපායි. සමහරුන්ට අසාත්මික ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇතිවේ. මේවා අතර ශරීරයේ පළු මතු වීම, කසන සුළු බව ආදිය ද වෙයි. ස්නායු පද්ධතිය, ආහාර මාර්ග පද්ධතිය ඇතුළු ශරීරයේ සෑම පද්ධතියකටම සම්බන්ධ අතුරු ක්‍රියා බටහිර ඖෂධ මගින් ඇති වේ.

ප්‍රතිහිස්ටැමින් ඖෂධ, ප්‍රතිවිෂාදීය ඖෂධ, ප්‍රතිසයිකෝසික ඖෂධ, අධිරුධිර පීඩනය සඳහා භාවිතා කරන සමහර ඖෂධ ආදියෙන් මුඛයේ විසලි බවක් ඇතිකරවයි. මීට හේතුවන්නේ ඒවා මගින් ශ්ලේෂ්මල ශ්‍රාවය අවම කරන බැවිනි.

මානසික ගැටළු ...

46 වැනි පිටුවෙන්

මෙවැනි අතුරු ප්‍රතිඵල අන්දකින රෝගීහු බොහෝ බටහිර ඖෂධ “සැර” ඖෂධ ලෙස හඳුන්වති.

සමහර රෝගී තත්ත්වයන්ට දිගුකාලීන ඖෂධ භාවිතය අවශ්‍ය වුවද මෙම “සැර” ගති අන්දකින රෝගියා අතරමගදී ඒවා තවත්වා දැමීමට උත්සාහ කරයි. තවත් සමහරු මෙවැනි ඖෂධ භාවිතය සමග තැඹිලි, දෙඩම් ආදිය ගැනීමට පෙළඹෙති. මන්තිසාදයත් එමගින් ශරීරය සිසිල් කරවන බවට විශ්වාස කරන බැවිනි.

තාසය බරවී කිවිසුම්යාම සමග හොටු දියර ගලන අවස්ථාවලදී අත් අය ඒ පිලිබඳ විමසුවහොත් යමෙක් පිලිතුරු දෙන්නේ “මට හරිම සෙම අතේ” ආදී වශයෙනි.

තවද උත්සවයකදී ආහාර ගන්නා අවස්ථාවලදී යමෙක් යම් ආහාර ගැනීමෙන් වැලකෙන විට (උදා :- අත්තාසි, තක්කාලි ආදිය) කිසියම් පුද්ගලයෙක් ඒ ගැන විමසුවහොත් පිලිතුර වන්නේ තමාට සෙම තිබෙන බවත් මෙවැනි ආහාර අනුභවයෙන් සෙම ඇවිස්සීමට ඉඩ ඇති බැවින් ඉන් වැලකෙන බවයි. එසේම සමහර අම්මලා මෙවැනි අවස්ථාවලදී පවසන්නේ මම තම්ලමයට මුං ඇට වගේ කෑම දෙන්නෙ නෑ, මොකද ඒවා සීතල කෑමනේ, හැමතීස්සෙම ලමයගේ තහය කුරු කුරු ගානවා.

මේවා කැවෙත් තවත් සෙම වැඩිවෙයි යන්නයි. මෙවැනි ප්‍රකාශ මගින් සෙම හා එමගින් ඇතිවන මතභේද පිහිටි ක්‍රියාකාරකම් ගැන, ඒවා විශ්වාස කරන්නෝ විසින් අත් අය දැනුවත් කිරීමේ හැමිකාවක යෙදෙති. එමගින් අත් අයද එය ප්‍රායෝගිකව යොදා ගැනීමට පොළඹවති. මේ අයුරින් සෙම පිලිබඳ මෙම විශ්වාස මුළු රට පුරාව පැතිර ගොස් ඇත.

මේ හේතුව නිසා රෝගීන් කුමන ආබාධයකින් පෙළුනත් ප්‍රතිකාර පතා පැමිණී විට “කන්ඩ හොඳ කෑම මොනවද? අරවා කන්නට හොඳ ද? තෑටට කමක් තැද්ද? උණුවතුර තාත්ටද? හොඳට බඩේලිය යන්නෙ නෑ. ඒකට කරන්ට ඕනෑ මොනවද? ආදී වශයෙන් විමසීම් කිරීම ඉතා සුලබ කරුණකි. ඇත්තෙන්ම මෙම සංකල්ප ගැන හරි හැටි තොදන්නා බටහිර ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරු රෝගීන් මෙසේ ඇසීම ගැන තොරුස්සති. ඇත්තෙන්ම මේවා රෝගීන්ට මානසික වශයෙන් ඉතා තදින් බලපාන කරුණුය. ඇත්තෙන්ම රෝගයක් සම්පූර්ණයෙන් සුවවීමට මානසික වශයෙන් යහපත් තත්ත්වයක සිටිය යුතුය. එසේ හෙයින් වෛද්‍යවරු ඇතුළු සෞඛ්‍ය සේවයේ නිරතවන්නන් සෑම දෙනෙක්ම මෙවැනි සංකල්ප ගැන අවබෝධයෙන් සිටිය යුතු වන අතර ඒවා විහිළවට ලක්කිරීමෙන් වැලකිය යුතුය.