මානසික සෞඛ්‍යය

වෙළෙඳ කලාප කම්හල් සේවය හා බැඳි
මානසික ගැටළු හා ආබාධ

මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය සරත් පඬුවාවල

හැත්තෑව දශකය අග භාගයේ ආර්ථික වශයෙන් මෙරට ඇති වූ වෙනස්කම් ජනයාගේ ජීවන රටාවේ තදබල වෙනස්කම් ඇති කිරීමට හේතු විය. විදේශීය කාර්මික නිෂ්පාදන මෙරට වෙළෙඳ පොළට ගලා ආ අතර විදේශික ආයෝජකයන් විසින් නිදහස් වෙළෙඳ කලාප නමින් හැඳින්වූ ප්‍රදේශවල කම්හල් පටන් ගන්නා ලදී. ඇඟළුම් කම්හල් මේවා අතර ප්‍රමුඛ විය.

රටේ බහුතරයක් ගොවිතැනින් ජීවත් වුවද නොයෙකුත් අවශ්‍යතාවලට සරිලන මුදලක් උපයන්නට ඔවුනට නොහැකි ය. ඔවුන් නිරාහාරව නොසිටිය ද වෙළෙඳ පොළෙහි පිරී තිබුණ බඩු භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමට ඔවුනට මුදල් තිබුණේ නැත. ගැමි තරුණ තරුණියෝ රැකියා සොයා ගෙන නිදහස් වෙළෙඳ කලාප කරා ඇදුනාහ. මින් වැඩි පිරිසක් අවිවාහක තරුණ තරුණියෝ වූහ. බහුතරය තරුණියන් විය. කිසිදු පහසුකමකින් තොර වූ කම්හල් අවට කුඩා නිවෙස්වල ඔවුහු ලැගුම් ගත්හ. මෙවන් සමහර නිවෙස් උසස් වූයේ හරක් ගාල්වලට පමණි. කම්හල් අවට ගම් දනව්වල සේවක සේවිකාවෝ දිනපතා තම නිවෙසවල සිට සේවයට ගියහ. උදේ පාන්දර ම කළුවරේ ම නිවෙසින් පිට වී මගීන් පිරුණු බස් රථවල කම්හල් කරා ගොස් රෑ දෙගොඩහරියේ ආපසු පැමිණියහ.

කම්හල්වල වැඩමුර උදේ 7 පමණ සිට රාත්‍රී 10 පමණ වනතුරු පැවැත් වේ. සමහර කම්හල් මුළු රැය පුරාම ක්‍රියාත්මක ය. වැඩමුර පැය 8 කට සීමා කර තිබුණ ද සේවක

දකුණත හුරු අයට වමතට වඩා එහි හිරිවැටීම් හා වේදනාවන් ද, වමත හුරු අයට වමතේ වේදනාව හා හිරිවැටීම් ආදිය ද ඇතිවිය හැකිය. උදේ නැගිටි වහාම මෙම ලක්ෂණ තදබල ලෙස දැනෙන අතර වැඩ පටන්ගෙන නොබෝ වේලාවකින් ඒවා නොදැනී යා හැකි ය.

සේවිකාවන් අතිකාල සේවයේ යෙදීම අනිවාර්ය වූවකි. මේ නිසා බොහෝ සේවක සේවිකාවනට දිනකට පැය 10 - 12 වැඩ කිරීමට සිදු වේ. ආහාර ගැනීම ඇතුළු තම පෞද්ගලික අවශ්‍යතා සපුර ගැනීමට තිබෙන්නේ ඉතා සුළු කාල වේලාවකි. මූත්‍රා බරක් ඇති වුවද ඉන් නිදහස් වීමට නියමිත කාලය තෙක් බලා සිටින්නට සිදු වේ. සේවක සේවිකාවන් ගේ කාර්යයන් බොහෝ විට ඒකාකාරී වූ ඒවා ය. වැඩ පරීක්ෂකයින් ගේ රැවුම් ගෙරවුම් මැද යන්ත්‍ර මෙන් ඔවුනට වැඩ කිරීමට සිදු වේ. ඈත එපිටින් පැමිණියවුන්ට ගම් දනව් කරා යන්නට ලැබෙන්නේ මසකට වරක් හෝ දෙකකි. ඔවුනට ලැබෙන මාසික වැටුප රුපියල් 3000 ට අඩු ය.

තම වැටුපෙන් සෑහෙන ප්‍රමාණයක් කෑම් බීම් හා ඉඳුම් හිටුම්වලට වැය වෙන අතර, ඉතිරි කරන මුදල් වැය කරනුයේ ඇඳුම් පැළඳුම් ගැනීමටය.බොහෝ තරුණියෝ මුලින් ම කරන්නේ කණ කර ආභරණ මිල දී ගැනීමය. මේවා හැඳ පැළඳගෙන ගමට පැමිණෙන විට, මේවා දකින අන් තරුණියෝ ද එවැනි දේ ලබාගැනීමේ අටියෙන් වෙළෙඳ කලාප කරා පැමිණෙති.

දුවිල්ලෙන් දුමාරයෙන් පිරුන පරිසරයක සීමිත ඉඩක සමූහ වශයෙන් ජීවත් වීම ඉතා අපහසු කරුණකි. හුළු එළි අරගෙන ගම හරහා ඇති පාළු පාරදිගේ සැකෙන් බියෙන් මහපාරට පැමිණ මගීන් පිරුණු බස් රථවල එල්ලී වැඩට පැමිණීමත්, මහ රෑ ආපසු ගෙදර පැමිණීමත් මනසට තදබල අසහනය ගෙන දෙන්නකි. ගෙදර පැමිණියත් හරියාකාර නින්දක් නැත. මක් නිසාද යත් උදේ පාන්දර අවදිවන නිසා වරින් වර නැගිට වෙලාව බැලිය යුතු බැවිනි. සුවදයක නින්දක් නොලැබුණු බැවින් වැඩට යන්නේ විඩාබර මනසිනි. කම්හල තුළ පරිසරය ඝෝෂාකාරීය.යන්ත්‍රවල ශබ්දය නොසන්සුන් බව ඇති කරවයි. වැඩ කිරීමේ දී දිගු වේලාවක් දෙපයින් සිටගෙන නැත්නම් වාඩි වී ගත කිරීමට සිදු වේ. යන්ත්‍ර ක්‍රියා කිරීමේ දී ඒකාකාරී ලෙස අත්වල හා පාදවල චලන නොකඩවා ඇති වේ. දිගු කාලීනව දෑස යොමුකර සිටිය යුතුවේ. එහි ප්‍රතිඵලය අත්වල, පාදවල හා ඇස්වල පේශි විඩාවට පත් වීමයි. එම අවයව හිරිවැටීමට හා වේදනාවට පත් වීම මේ නිසා සිදු වේ. දකුණත හුරු අයට වමතට වඩා එහි හිරිවැටීම් හා වේදනාවන් ද, වමත හුරු අයට වමතේ වේදනාව හා හිරිවැටීම් ආදිය ද ඇතිවිය හැකිය. උදේ නැගිටි වහාම මෙම ලක්ෂණ තදබල ලෙස දැනෙන අතර වැඩ පටන්ගෙන නොබෝ වේලාවකින් ඒවා නොදැනී යා හැකි ය. ඇස්වල වේදනාව හා හිසරදය ද සුලබ රෝග ලක්ෂණ වේ.

මනස නිතර සසල වූ තත්වයක පවත්න බැවින් ශාරීරික ලක්ෂණ ද නිරතුරුවම පවතී. ඉහත කී ලක්ෂණවලට අමතරව පපුවේ වේදනාව හා ගැස්ම ආදියත් නිතර දක්නට ලැබේ. මෙවැනි ලක්ෂණ නිතර නිතර පැවතීම නිසා ඒ පිළිබඳ බියක් ද හටගනී.

දුබල මනසක් ඇතිවූවනට මෙවැනි ලක්ෂණ තදබල ලෙස හටගැනීම නිසා බියට පත් වී ක්ලාන්තය සැදී වැටෙති. රැකියාවට පැමිණි මුල් කාලයේ දී මේවා නිතර නිතර දක්නට ලැබේ. මේ පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති අය සිතන්නේ මින් පෙළෙන්නන් වැඩ නොකර හොරට සිටීමට නැත්නම් හිස්ටීරියාවෙන් යුක්ත වූ පුද්ගලයන් ලෙස ය. මෙවැනි අය රෝහල්වලට පැමිණිය ද හරි හැටි පිළිසරණක් ද නොලැබේ. මන්ද යත් ඔවුන් නිතර වෛද්‍ය සහතික ද බලාපොරොත්තු වන නිසා ය. බොහෝ විට ඔවුනට නිවාඩු නොලැබීම නිසා (ටාගට් එකට වැඩ කිරීමට සිදු වීම නිසා) වැඩ කටයුතුවලින් නිදහස් වීමට පිළිසරණක් වන්නේ මෙවන් වෛද්‍ය සහතිකයක් ගෙන යාමය. වෙළෙඳ කලාප ආශ්‍රිත රජයේ වෛද්‍ය ආයතනවලින් නිකුත් කරන පෞද්ගලික වෛද්‍ය සහතික වලින් සෑහෙන ප්‍රමාණයක් මොවුන් වෙනුවෙන් නිකුත් කරනු ලැබේ.

මස් පිඩු විඩාවට පත් වීම නිසා හටගන්නා අතේ පයේ හිරිවැටීම් හා වේදනා ඖෂධ භාවිතයෙන් නිට්ටාවට සුව නොවේ ඇත්තෙන්ම විඩාවෙන් මිදීමට එම පුද්ගලයා කරන වැඩවලින් ද නිදහස් විය යුතු ය. කෙටියෙන් කිවහොත් දිගුකාලීනව මෙවැනි ලක්ෂණ වලින් පෙළෙන්නන්ට වෙනත් රැකියවක් සොයා ගැනීමට සිදුවෙනු ඇත.

රැකියාව කරන අතර තුර තරුණ තරුණියන් විවාහ වීමට අපේක්ෂා කිරීම ස්වභාවික ය. පෙම් සබඳතා ඇතිකරගන්නා වෙළෙඳ කලාප තරුණියන් බොහෝ දෙනකු ගේ බලාපොරොත්තු ඉටු නොවේ. තමන් හා ලිංගික සබඳතා පවත්වා තමා සතු වස්තුවත් රැගෙන යන ව්‍යාජ පෙම්වතුන් ගැන තොරතුරු නිතර පුවත්පත්වල පළ වේ. මෙවැනි කටයුතුවලින් ඉච්ඡාභංගත්වයට හා මානසික පීඩාවට පත්වන තරුණියන් ඉතා සුලබ වන අතර සමහරු ශෝකයෙන් රෝගී වෙති. තවද ගැබ් ගැනීම නිසා දිවි තොර කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්නන් ද දක්නට ලැබේ. තවත් සමහරුනට උග්‍ර මානසික රෝග පවා වැළඳේ.

කම්හල් සේවක සේවිකාවන් නිතරම සිටින්නේ අසහනයෙනි. දුක් දොම්නස් බව බිය සැකෙන් යුතු බව ඉතා සුලබ ය. පාලකයන් කෙරෙහි වෛරයෙන් යුක්ත වීම ද නොරහසකි. ඉහත සඳහන් කළ නොයෙකුත් රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙළෙමින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර පතා පැමිණෙන කම්හල් සේවක සේවිකාවන් ගෙන් ප්‍රශ්න කිරීමේ දී ප්‍රථමයෙන් තම රැකියාව ගැන දෙස් නොකීව ද වැඩිදුර සාකච්ඡාවල දී පවසන්නේ රැකියාව අප්‍රසන්න බවත්, කීයක් හෝ ලැබෙන නිසා කරගෙන යන බවත්, කම්හල් අයිතිකරුවන් හා වැඩ පරීක්ෂකයන් කෙරෙහි කෝපයක් හා වෛරයක් ඇතිවන බවත්, වෙනත් රැකියාවක් ලැබුනහොත් මින් ඉවත්වන බවත් ය. ඇත්තෙන් ම නිතර නිතර යමෙක් මෙවන් ආබාධිත තත්වයන්ට ප්‍රතිකාර පතා එන්නේ නම්, හා ප්‍රතිකාරයෙන් සුවයක් නොලබන්නේ නම් ඔහුට හෝ ඇයට තමා කරන රැකියාවෙන් ඉවත් වීම සුදුසු බව වෛද්‍යවරුන්ට යෝජනා කරන්නට සිදුවනු ඇත. ❑