මනෝ විද්‍යාව

යුද්ධය සහ මානසික සෞඛ්‍යය

මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ

වෛද්‍ය සරත් පඬුවාවල

> *බලවත් ව්‍යසනයක දී පරිසරය තදබල අන්දමින් වෙනස් වෙයි. මෙවැනි පරිසරයක ජීවත්වන්නන්ට මානසිකව හෝ ශාරීරිකව හෝ ඒ දෙවර්ගයෙන්ම හෝ යම් යම් ලක්‍ෂණ පහළ වේ. ව්‍යසනය මුල් අවස්ථාවේ ජීවත් වීමට වාසනාව ලද්දවුන්ගෙන් 75% පමණ අන්දමන්ද වූ ස්වභාවයට පත්වෙති. ඉන්පසු ඔව්හු තමන්ට සිදුවන දේ ගැන අවබෝධ කරගෙන හැඟම් බරව තම දුක් ගැනවිලි ප්‍රකාශ කරති. ඔවුහු යැපෙන සුළු තත්ත්වයක සිටිති' ව්‍යසනයට සම්බන්ධ සිද්ධීන් නිතර නිතර ඔවුනගේ මතකයට නැගේ.*

ඉපදුනද සිට මියයන තුරු මිනිසෙක් මුහුණ දෙන සිදුවීම් අතර සුළු හා බරපතල සිද්ධීන් වෙයි. මෙම බරපතල සිදුවීම් අතර භූමිකම්පා සුළි සුලං, ජල ගැලීම් වැනි ස්වභාවික ව්‍යසනයින් ද බෝම්බ පිපිරීම් , යුද අරගල වැනි මිනිසා විසින් ඇතිකරනු ලබන ව්‍යසනයන් ද වෙයි. හතළිහ දශකයේ දී දෙවන ලෝක යුද්ධය නිසා විශේෂයෙන් කොළඹ අවට ජනතාව යුදබියෙන් ඇළලී ගිය සැටි ගැන අපගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් දැනුදු කථාකරනවා අපට අසන්නට ලැබේ. එකල යුද හටයින් ඇතුළු මිනිසුන්ගේ, කාඩියැක් නපුරෝසියාව, ෂෙල්ෂෝක් ආදී මානසින රෝගී තත්ත්වයන් ගැන වාර්තා ද දක්නට ලැබුණි. වර්තමානයේ ශ්‍රී ලාංකිකයන් විශාල පිරිසක්, උතුරු නැගෙනහිර යුද්ධය නිසා කෙලින්ම හෝ අනියම් ලෙසින් මානසික අසහනයට පීඩාවට හා රෝගී බවට පත්ව සිටිති. මේ පිරිස පහත දැක්වෙන ආකාරයට වර්ග කළ හැකිය.

(1) උතුරු නැගෙනහිර වැසියන්

(2) උතුරු නැගෙනහිර අවට ප්‍රදේශවල (උතුරු මැද හා ඌව) වසන්නන්

(3) යුද්ධය නිසා අවතැන් වූවන්

(4) යුද්ධයට මුහුණ දෙන යුද සෙබළුන්

(5) යුද සෙබළුන්ගේ දෙමව්පිය ඥාති මිත්‍රාදීන්

(6) යුද ආබාධිතයින්

(7) බෝම්බ පිපිරවීම් නිසා රටේ අනෙකුත් ප්‍රදේශවල පීඩාවට පත්වූවන්

යුද්ධය පවතින ප්‍රදේශවල ජීවත්වන්නන් සුළු අවි සිට මිසයිල දක්වා වූ අවි ආයුධ වලින් සිදු කරන විනාශකාරී සිද්ධීන් අත්දකිති. තමන්ට හා ඥාතීන්ට වන අනතුරු, නැදෑ හිතවතුන් මිය යාම, ගේදෙර ඇතුළු තම දේපොල විනාශවීම ආදියට ඔවුහු මුහුණ දෙති. උතුරු නැගෙනහිර හා ඒ අවට ප්‍රදේශවල ජීවත්වන්නන් ත්‍රස්තවාදීන්ගේ ම්ලේච්ඡ ක්‍රියාවන්ට මුහුණ පාති. කපා කොටා මරා දැමීම, ගේ දෙර ගිනි තැබීම ආදියට ඔවුහු ගොදුරු වෙති. තුවාල වූවන් රෝහල් ගත කිරීමට සිදුවන අතර තම නිවාස අහිමි වූවන් සරණාගත කඳවුරු වලට ගාල් වීමට සිදු වේ. යුද සෙබළු යුදධයේ බිහිසුණු අත්දැකීම් වලට මුහුණ පා තමාට ඇතිවන අනතුරු ද විඳ දරා ගනිති. යුද්ධය පවතින ප්‍රදේශවල පමණක් නොව රටේ අනෙකුත් ප්‍රදේශවල සිදුවන විනාශකාරී සිදුවීම් නිසා කොටසක් මිය යන අතර සමහරු අබ්බගාත වී ශාරීරිකව හා මානසිකව පීඩා විඳිති. යුද සෙබළුන්ගේ ළඟ ඥාතීන් තම පුත්‍රයන්ගේ අනපේක්‍ෂිත වියෝවෙන් දුක් දෙම්නසට පත්වෙති.

බලවත් ව්‍යසනයක දී පරිසරය තදබල අන්දමින් වෙනස් වෙයි. මෙවැනි පරිසරයක ජීවත්වන්නන්ට මානසිකව හෝ ශාරීරිකව හෝ ඒ දෙවර්ගයෙන්ම හෝ යම් යම් ලක්‍ෂණ පහළ වේ. ව්‍යසනය මුල් අවස්ථාවේ ජීවත් වීමට වාසනාව ලද්දවුන්ගෙන් 75% පමණ අන්දමන්ද වූ ස්වභාවයට පත්වෙති. ඉන්පසු ඔව්හු තමන්ට සිදුවන දේ ගැන අවබෝධ කරගෙන හැඟීම් බරව තම දුක් ගැනවිලි ප්‍රකාශ කරති. ඔවුහු යැපෙන සුළු තත්ත්වයක සිටිති. ව්‍යසනයට සම්බන්ධ සිද්ධීන් නිතර නිතර ඔවුනගේ මතකයට නැගේ. වෙඩි තබන අයුරු, ඒවා වැදී මිනිසුන් මැරී වැටෙන අයුරු. බෝම්බ, මිසයිල යනාදිය වැටී පිපිරෙන අයුරු, හද සසල කරවන එළි විහිදමින් බියකරු හඬ ඇසීම, අත් පා හිස් කැඩී කැලි කැලි වී ඇති මළ කඳන් තැන තැන විසිරී තිබෙන හැඟීම්වලින් සිත වෙළී යයි. මේ උද්වේගකාරී හැඟීම් සමග පපුවේ ගැස්ම උගුරකට වියළී යාම, වෙව්ලන සුළු බව, ඇඟ කිලිපොලා යාම, දහඩිය වැගිරීම, ශරීරයේ නොයෙකුත් තැන්වල ඇතිවන වේදනා, දුර්වලි, හිරිවැටීම් පණ නැති ගතිය ආදී ශාරීරික ලක්ෂණ රැසක් ද හට ගනී. හරියාකාර නින්දක් නොලබන අතර, තමා අත්දුටු භයංකාර දර්ශන සිහිනෙන් පෙනී තිගැස්සී අවදි වෙයි. ආහාර ගැනීමේ රුචියක් ද නැත. ඔවුහු වරින්වර නැගෙන කෝපය ද සමග ශෝකී බර තත්ත්වයකින් කල් ගෙවති. බොහෝ දෙනෙකුගේ මෙවැනි ලක්ෂණ කෙටි කලක් තුළ ක්‍රමයෙන් නැති වී යන අතර සමහරු මාස ගණනක් මෙවැනි අත්දැකීම්වලින් පීඩා විඳිති. පුද්ගලයාගේ පෞරුෂය හා තමාට අහිමි වූ වස්තුවෙහි ස්වභාවය අනුව එකිනෙකාට ඇතිවන පීඩාකාරී බව වෙනස් වේ. තම ගේදෙර හා ළඟ ඥාතීන් නැතිවීම සම්බන්ධ වියෝවීමේ ප්‍රතික්‍රියාවලින් ඔවුන් කාලයක් තිස්සේ පෙලෙනු ඇත. මෙවැනි සාමායෝගී ආබාධ (Adjustment disorders)වලින් පෙලෙන වැඩි දෙනෙක් කාලයත් සමග සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වුවද සමහරු අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ අත්විඳින නිදන්ගත රෝගාබාධ වලින් පෙලෙනු ඇත. මේවා පසු ක්ෂණික ක්ලමාබාධ (Post Traumatic Stress Disorders)නමින් හැඳින් වේ.

යුද්ධයට මුහුණ දුන් සමහර යුද්ධ භටයින් ද ඉහත කී ආබාධ වලින් පෙලෙනු දක්නට ලැබේ. 70 දශකයට පෙර යුද හමුදව බොහෝවිට චාරිත්‍රානුකූල කටයුතුවලට පමණක් සීමා වී පැවතුනු අතර යුද සෙබළුන්ගේ මානසික පීඩා අවම විය. මෑත අතීතයේ ත්‍රිවිධ හමුදාවට බඳවා ගනු ලැබූ සෙබළුන් සංඛ්‍යාව වැඩි වූ අතර මානසිකව රෝගීවන්නන් ද වැඩි වැඩියෙන් දක්නට ලැබිණ. තරුණයන් සුළු පිරිසක් හමුද ක්‍රියාකාරකම්, ගුවන්යානා පැදවීම ආදියට ලැදිව හමුදවට ඇතුල් වුව ද, සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් සාමාන්‍ය සොල්දාදුවන් ලෙස බැඳෙන්නේ රැකියාවක් නොමැති නිසා බව පෙනේ. සටන් වදින සෙබල අනුකණ්ඩායම්වල සිටින සමහර සෙබළුන්ගේ ඊට අවශ්‍ය ආත්ම ශක්තිය හා ආත්ම විශ්වාසය පවා ඉතා පහත් මට්ටමක පවතී.

හමුදවේ සාමාන්‍ය සෙබලාගේ සිට හමුදපතිවරයා දක්වා පියවරෙන් පියවර තිලතල වලින් උසස් මට්ටමේ සෙබළුන් සිටින අතර පහත් මට්ටමේ සෙබළුන් උසස් මට්ටමේ සෙබළුන්ට ගරු කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. උසස් මට්ටමේ සමහර සෙබළුන්ගේ යම් යම් සාධාරණ

නොවන හැසිරීම් රටාවන් නිසා පහත් මට්ටමේ තිල දරන සෙබළුන් මානසික වශයෙන් පීඩාවට පත්වනු දක්නට ලැබේ. උසස් තිල දරන සමහර සෙබළුන්ගේ දුබල පෞරුෂ ලක්ෂණ තිබීමත් (උද - තමා පහත්ය යන හැඟීම) කාර්යයෙහි පරිණත බවක් නොමැතිකමත් මීට හේතු වනවා විය හැක. සමහර සෙබළුන් තමන්ගේ දෙමව්පියන්, අඹුදරුවන්, පෙම්වතියන් ආදී ළඟ නෑදෑ හිතවතුන් මුණ ගැසීමට නොහැකිවීම තම නිවසේ හෝ හිතමිතුරන්ගේ උත්සව ආදියට සහභාගි වීමට අවස්ථාවක් නොලැබීම ආදී හේතූන් නිසාත් මාස ගණනාවක් තිස්සේ මරණය පෙති පෙති ඒකාකාරී යුද මෙහෙයුම් වල යෙදෙමින් සිටින නිසාත්, දුක් කනගාටුවෙන් මානසිකව පීඩාවට පත්වෙති. සමහර විට මෙවැනි සෙබළුනට තම නිවස බලා යාමේ අවස්ථාවක් ලද විට නැවත රාජකාරියට නොපැමිණ එය මග හරිති.

මානසික පීඩාකාරීබව ශරීරයේ නොයෙකුත් රෝග ලක්ෂණ හට ගැන්වීමට හේතු වේ. මෙවැනි තත්ත්ව වලට ප්‍රතිකාර පතා ගිය ද වෛද්‍යවරුන් ඒවා ගණන් ගත යුතු රෝග හැටියට නොසලකති. නැතහොත් හොර ලෙඩ ගෙන සේවයෙන් කරහැරීමට යත්නන් හැටියට තීන්දු කර ඔවුනට කිසියම් විවේකයක් පවා නොදෙති' ඇත්ත වශයෙන් ම ලෙඩ මවා පා හමුද කටයුතුවලින් ඉවත්වී සිටීමට උත්සාහ කරන සෙබළුන් සිටිති. මේ නිසා ඇත්තෙන් රෝගී වූ පුද්ගලයා ද මේ ගණයට දමා බොරු කරනවා යයි හංවඩු ගසා ඔවුනට පරිභව කෙරෙන අතර රාජකාරියෙහි යෙදීමට බල කෙරේ.

සෙබළුන් බහුතරයක් තුරුණු වියේ පසුවන්නන් බැවින් ඔවුන් ලිංගික වශයෙන් ක්‍රියාකාරී ය. මෙවන් සමහර සෙබළුන් හමුදවට බැඳෙන කඩවසම් නවකයින්ට සමලිංගික සේවනයෙහි යෙදීමට බල කෙරේ. මෙවැනි අඩන්තේට්ටම් විඳ දරා ගත නොහැකි සමහර නවක සෙබළුන් මානසික පීඩාවට පත්වන අතර හමුදාව හැර යාමේ චේතනාවක් ද ඔවුනට පහළ විය හැකි ය. හමුදවට බැඳෙන නවකයින්ට ලැබෙන මූලික පුහුණුව සමහරුනට ශාරීරික හා මානසික වශයෙන් තදබල පීඩාකාරී වූවකි. එවන් අය සෑම විටම කල්පනා කරන්නේ පුහුණුව ලැබෙන අතර තුරදී ඉන් ගැලවී යන අයුරුයි. පුහුණුව ලබා තැන් තැන්වල රාජකාරි බාර ගන්න ද සමහරු තමා හමුදවට බැඳීමට කලින් සිතා සිටි අන්දමට වඩා හාත්පසින් වෙනස් වූ තත්ත්ව-

කෙසේ වුවද සෙබළුනට යුද්ධයට බියවීමට බැරි ය. බියක් ඇති වුවත් එය ප්‍රකාශ කළ හැක්කක් නොවේ. ඉන් පැන යන්නට ද නොහැකි ය . මෙවැනි තත්ත්වයකදී මනසට ඇතිවන පීඩනය සමහරුන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වයේ යම් යම් වෙනස්කම් ඇති කරවයි..එමගින් තාවකාලිකව හෝ තමා මුහුණ පාන තත්ත්වයෙන් ගැලවීමට හැකිවෙයි. ශාරීරික ආබාධයක ස්වරූපයෙන් ඇතිවන මෙවන් ලක්ෂණ අතර අත් පා ආදියේ පණ නැතිවීම්, කතා කිරීමේ අපහසුතා, ව්‍යාජ අපස්මාර තත්ත්වයන් සුලබ වේ

වලට මුහුණ පෑමට සිදුවන අවස්ථාවලදී (උදාහරණ ලෙස තූර්ය වාදක කණ්ඩායමට කියා බඳවාගෙන වෙනත් සේවයක යෙදවීම) ඔවුන් ඉන් ගැලවෙන අයුරු කල්පනා කරනු ඇත. යුද පෙරමුණේ සටන් වදින සමහර සෙබළුනට එහි පීඩාකාරී බව දරා ගත නොහැකි ය. කෙසේ වුවද සෙබළුනට යුද්ධයට බියවීමට බැරි ය. බියක් ඇති වුවත් එය ප්‍රකාශ කළ හැක්කක් නොවේ. ඉන් පැන යන්නට ද නොහැකි ය . මෙවැනි තත්ත්වයකදී මනසට ඇතිවන පීඩනය සමහරුන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වයේ යම් යම් වෙනස්කම් ඇති කරවයි.එමගින් තාවකාලිකව හෝ තමා මුහුණ පාන තත්ත්වයෙන් ගැලවීමට හැකිවෙයි. ශාරීරික ආබාධයක ස්වරූපයෙන් ඇතිවන මෙවන් ලක්ෂණ අතර අත් පා ආදියේ පණ නැතිවීම්, කතා කිරීමේ අපහසුතා, ව්‍යාජ අපස්මාර තත්ත්වයන් සුලබ වේ. මේවා මානසික විඝටනය වීමේ ආබාධ ලෙස හැඳින් වේ. කෙසේ වුවද මෙවන් ලක්ෂණ අතර කෙලින් ම සිතා මතා බොරු කිරීමේ අවස්ථාවන් සිට ඇත්ත වශයෙන් ම මානසික විඝටනය වීම දක්වා වූ පරාසයක පැවතිමට පුළුවන.

තරුණ වියේ සිටින හමුද සෙබලකුට නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කළ නොහැකි අයුරින් ශරීරයට හානි සිදුවීම මානසිකව තදබල පීඩාවක් ගෙන දෙන්නකි.තමුත් අත් පා අහිමි වී අබ්බගාත වූ සමහර තරුණ සෙබළුන් ඒ ගැන අසහනයට පත් නොවන අවස්ථා දක්නට ලැබේ. බොහෝ විට ඊට හේතු වන්නට ඇත්තේ 'මෙසින් බේරුනා ඇති' මැරෙන්නෙ නැතිව ආයෙ යුද්ධයට යන්න වෙන්නෙ නැනෙ' යන හැඟීමෙන් වෙන්නට පුළුවන. කෙසේ වුවද ඒ පිළිබඳ ශෝකී බවින් පෙළෙන සෙබළුන් අතර පෙම් සබඳකම් ඇතියවුන් දක්නට ලැබේ. අබ්බගාත වීම නිසා පෙම්වතිය තමා හැර යනු ඇතැයි යන සිතුවිලි ඊට හේතු වනවා විය හැකි ය.

යුද සෙබළුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්ට ඔවුන් ක්‍රියාත්විත රාජකාරියේ යෙදීම ඉමහත් මානසික පීඩාවට හේතු වේ. ඔවුන් සේවය කරන ස්ථානය අනුව මෙය අඩු වැඩි වේ. මෙම පීඩාව වැඩි වශයෙන් ම අත් විඳින්නේ සෙබලාගේ මව යි. විවාහක නම් බිරිය හා දරුවන් ය. යුද සේවයට බැඳෙන්නට යන්නේ තරුණ වියේ අවිවාහකයන් ය. රැකියාවක් නොමැති කම නිසා සමහරුන් හමුදවට බැඳුන ද යුද්ධය සහ එහි ත්‍රාසය අගය කරන සමහර තරුණයින් ද සිටිති. සමහරු හද පත්ලෙන් ම ඊට සහභාගි වන්නෝ වෙති. තම දරුවන් යුද හමුදවට යවන්නට බොහෝ දෙමව්පියන් කැමැත්ත දෙන්නේ නැත. සමහරු දෙමව්පියන්ට නොදන්නවා නැතහොත් ඔවුනගේ විරෝධය මධ්‍යයේ හමුදවට බැඳෙති. තම පුතුන් එහි ගියද පටන් දෙමව්පියන් සිටින්නේ සිතේ ගින්දරෙනි. බෝම්බ පිපිරීම් හා සතුරු ප්‍රහාර ගැන ආරංචි වන වාරයක් වාරයක් පාසා ඔවුහු කලබල වී මනසින් දවෙති. දෙමව්පියන්ගේ විශේෂයෙන් මවගේ මනසේ නිතර නිතර ඇතිවන්නේ තම පුත්‍රයා පිළිබඳ අශුබවාදී සිතුවිලි ය. බාරහාර වෙමින් බෝධි පූජා පවත්වමින් තම සිත සැහැල්ලු කර ගැනීමට ඔවුහු නිතර පෙළඹෙති. ඔහු නිවසට පැමිණෙන සෑම විටම හඬා වැළපෙමින් නැවත සේවයට නොයන ලෙස යදිමින් නිවසේ නතර කර ගැනීමට උත්සහ කරති. මෙවැනි දෙමව්පියන් මානසික පීඩා නිසා හටගන්නා ශාරීරික ලක්ෂණ වලින් නිතර පෙළෙති. මේවා අතර හිසරදය, පපුවේ ගැස්ම හා වේදනා බඩ දැවිලි ඇතුළු ශරීරයේ අනෙකුත් වේදනා නින්ද නොලැබීම, කෑම අරුචිය වැනි ලක්ෂණ සුලබ ය. නොයකුත් රෝග ලක්ෂණ වලට ප්‍රතිකාර පතාගෙන එන මව්වරුන් අතර මෙවැනි තත්ත්වවලින් පීඩා විඳින්නන් නිතර දක්නට ලැබේ. මෙවැනි දෙමව්පියන්ට සමහර අවස්ථාවලදි දකින්නට ලැබෙන්නේ පණ පිටින් නිවසට පැමිණෙන සෙබල පුතා නොව සීල් තැබූ මිනී පෙට්ටියක රැගෙන එන යමක් පමණි.තම පුතා ජාතිය වෙනුවෙන් දිවි පිදූ බව සිතා සමහර දෙමව්පියන් සිත හද ගනිති. සිංහ කොඩියෙන් වැසූ මිනී පෙට්ටිය හමුද ගෞරව මධ්‍යයේ මිහිදන් කළ ද බහුතරයක් දෙමව්පියන් කාලයක් යන තුරු තම පුත්‍රයාලේ වියොව ගැන සිතමින් දුක් විඳිනු ඇත. තම සැමියා අහිමි වූ බිරිය හා තම පියා අහිමි වූ දරුවන් ද ගත කරන්නේ දුක්බර දිවියකි. විය ගිය සෙබලාගේ මෘත ශරීරය නුදුටු ඥතීන්ට වියෝවේ මානසික ප්‍රතික්‍රියාවෙන් අත්මිදීමට පහසු නොවේ.

හතළිහ දශකයේ අන්තවාදී අදහස් ඇතිව ජර්මනියේ හිට්ලර් ලෝකය යටත් කර ගැනීමට උත්සාහ කළේ ය. ඔහුගේ අවසානයත් සමග යුද්ධය නිම විය. එසේම එවන් අන්තවාදී අදහස් දරන්නෙක් තම අරමුණ ඉටුවන තුරු යුද්ධ කිරීම නොනවත්වනු ඇත. සමහරු යුද්ධය නවත්වා සාමය පතා කටයුතු කළ යුතු බව කියන අතර සමහරු කියන්නේ දිගට ම යුද්ධ කළ යුතු බවයි.කෙසේ නමුත් බහුතරයක් ජනතාව මේ නිසා පීඩාවට පත්වී හෙම්බත් වී සිටිති. සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කළ ශ්‍රී ලාංකිකයන් ගෙන් සැලකිය යුතු සංඛ්‍යාවක් යුද බිය ඇතුළු අනෙකුත් පීඩාවන් නිසා පිරිහුණු මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් යුතු වූවෝ වෙති. ❑