

මානසික සෞඛ්‍යය උදෙසා විද්‍යාව යොදාගැනීම

ආචාර්ය රන්ජිත් ජයවර්දන



රෝගවලින් තොරවීම පමණක් සෞඛ්‍යය ලෙස හැඳින්විය නොහැකි වන අතර එය, සම්පූර්ණ කායික, මානසික සහ සමාජ යහපත් වූ තත්වයක් ලෙස විග්‍රහ කළ හැකිය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය 1946දී එලෙස සෞඛ්‍යය අර්ථ දක්වා ඇති අතර එය 1948 වර්ෂයේ සිට සංශෝධනයකට ලක් වී නොමැත.

මානසික සෞඛ්‍යය, ඉහත අර්ථ දැක්වීමෙහි මානසික ශුභසාධන සංරචකය හා සෘජුව මෙන්ම වක්‍රාකාරව බද්ධ වූ පුළුල් ක්‍රියාකාරකම් දාමයකට සම්බන්ධ කෙරේ. එය, සෑම පුද්ගලයකුටම ඔහුගේ හෝ ඇයගේ විභවය, ඵලදායක ලෙස සහ සඵල ලෙස කාර්ය කිරීමට ඇති හැකියාව, සහ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෝ ප්‍රජාවට තම දායකත්වය ලබාදීමට හැකියාවක් ඇති බව වටහා ගන්නා සමාජ ශුභසාධන ප්‍රවර්ධනයට අදාළවේ.

මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රධාන ධාරාවට ගෙන ඒම පිණිස එක්සත් රාජධානියෙහි රජය "මානසික සෞඛ්‍යයකින් තොර සෞඛ්‍යයක් නොමැත" යන මූලෝපායය 2011 වර්ෂයේදී සම්මත කර ගත්තාය.

මානසික සෞඛ්‍යය යනු අපගේ ජීවිත කාලය තුළදී අපට මුහුණ පෑමට සිදුවන කායික, භාවාත්මක (චිත්තවේගීය) සහ සමාජීය



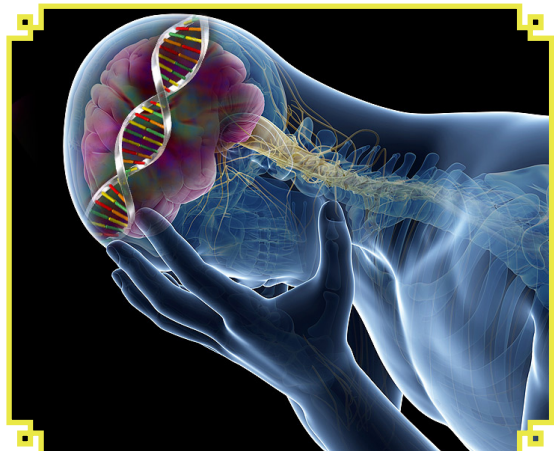
විද්‍යාඥ කාල් යුං

ගැටලුවලට මුහුණ දෙන ආකාරයවේ. අප සෑම දෙනාම දන්නා පරිදි අපගේ ජීවිත කාලය තුළදී බොහෝ ගැටලුවලට මුහුණදීමට සිදුවන අතර ඒවායින් සමහරක් ප්‍රසන්න සහ විසඳීමට පහසු ඒවා වනමුත් තවත් සමහරක් අප්‍රසන්න සහ විසඳීමට දුෂ්කර ඒවා වේ. සමහරු මෙකී ගැටලු ඉතා ජනප්‍රිය වදනක් වන "පීඩාවන්" ලෙස හඳුන්වති. මේවා ජයගැනීම සඳහා අපට උපකාර වන්නේ අපගේ මානසික සෞඛ්‍යයයි.

කෙසේවෙතත්, මානසික විද්‍යාඥ කාල් යුං "මිනිසාට දුෂ්කරතාවයන් අවශ්‍යය. සෞඛ්‍යය සඳහා ඒවා අවශ්‍යවේ" යනුවෙන් ප්‍රකාශ කොට තිබේ. අප මුහුණ දෙන දුෂ්කරතා මගින් අපි ඉගෙන ගන්නා අතර නව දුෂ්කරතා සඳහා මුහුණ දීමට වඩා හොඳින් සුදානම් වෙමු. කෙසේවෙතත්, ගැටලුවලට මුහුණ දෙන විට සමහරුන් මානසිකව "පැකිළෙන" බව ද අපි දනිමු.

වඩා යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් ලබා ගැනීම උදෙසා විද්‍යාව උපකාර වන්නේ කෙසේද?

ජීවිතයේ මුල් භාගය දිගුකාලයකට ඉහත ඉංග්‍රීසි ජාතික කවියෙකු වූ විලියම් වර්ඩ්ස්වර්ත් "ළමයා මිනිසාගේ පියාය" යනුවෙන් ප්‍රකාශ කළේය. මෙය ඉතාමත් නිවැරදිය. අප වැඩිහිටියන් බවට පත්වන විට අපගේ ශක්තීන් සහ දුර්වලතා හැඩගස්වා ගැනීමෙහිලා අපගේ ළමා අවධියේදී ලැබෙන්නාවූ අත්දැකීම් අත්‍යන්ත බලපෑමක් ඇති කරයි. ළමා කාලයෙහි වූ බොහෝ සාධක මගින් බලපෑමක් ඇති කරන්නේ මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි පමණක් නොවන අතර ස්ථූලතාවය, හෘද රෝග සහ දියවැඩියාව වැනි බොහෝ කායික රෝගාබාධවල සම්භවයක් ද මෙකල ඇතිවේ. සමහරවිට වැඩිහිටියන්ගේ අකල් මරණ සිදු වන්නේ ද ළමා කාලය





අයහපත් මාපිය කටයුතු, දුර්වල පාසල් සහ පසු කලෙක ශාස්ත්‍රීය කාර්යසාධනය, හැසිරීමේ ගැටලු සහ කලහකාරී බව සමග බැඳී පවතින බව පර්යේෂණ මගින් ද පෙන්වුම් කොට ඇත. අයහපත් මාපිය කටයුතු යනු දෙමව්පියන්ගේ සෙනෙහසේ හෝ ආදරයේ හෝ අඩුපාඩුව සහ දෙමව්පියන් විසින් රැකබලා ගැනීමේ අඩුපාඩුව වේ.

අධිආරක්ෂණය ද අයහපත් මාපිය කටයුත්තක් වන්නේ ළමුන් සඳහා තම තීරණ ගැනීමේ යෝග්‍ය නිදහසක් ලබා දිය යුතු බැවිනි.

තුළඳි ඇති වන සාධක හේතු කොට ගෙනය.

ළමුන්ට පහරදීම, වැඩිහිටියන් විසින් ලිංගික කටයුතු සඳහා ළමුන් යොදා ගැනීම මගින් සිදු කෙරෙන ලිංගික අපහරණය, ළමුන්ට නොසැලකීම හේතු කොට ගෙන ඇති කෙරෙන විත්තවේගීය අපහරණය, ඔවුන්ට ලැබිය යුතු ආදරය නොලැබීම, යනාදී කායික අපහරණ සහ පවුලේ දුගී බව යන සියල්ල එවැනි දරුවන් වැඩිහිටියන් බවට පත් වන විට ඔවුන්ට කායික සහ මානසික රෝගාබාධ ඇති කිරීමට මුල්වන බව වර්තමානයේ පිළිගෙන ඇත.



ළමා කාලය තුළදී හෝ පසුව වැඩිහිටි ජීවිතයේදී හෝ දක්නට ලැබෙනු ඇත.

සත්‍යවශයෙන්ම, සිද්ධීන් ඇති වන්නේ අප ඉපදීමටත් පෙර සිටය. එනම්, අප අපගේ මව්වරුන්ගේ ගර්භය තුළ සිටින කාලයේදීය. මවට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර නොලැබේ නම් ඇයට දුර්වල පෝෂණයක් ලැබීම හෝ කායික හෝ මානසික හෝ රෝගාබාධ තත්වයක් ඇතිවීම මගින් ළදරුවාට බලපෑමක් ඇති වනු ඇත. මෙහි ප්‍රතිඵලයක්

**ළමුන්ට නොසැලකීම හේතු කොට ගෙන ඇති කෙරෙන විත්තවේගීය අපහරණය, ඔවුන්ට ලැබිය යුතු ආදරය නොලැබීම, යනාදී කායික අපහරණ සහ පවුලේ දුගී බව යන සියල්ල එවැනි දරුවන් වැඩිහිටියන් බවට පත් වන විට ඔවුන්ට කායික සහ මානසික රෝගාබාධ ඇති කිරීමට මුල්වන බව වර්තමානයේ පිළිගෙන ඇත.**

ගර්භණී සමය තුළදී, දරු උපත සිදුවන විට, සහ බිලිදාගේ උපතට පසු කාලය තුළදී මවට පිළිගත හැකි ගැබිනි විකිත්සාවට අයත් සැලකිලි ලබා දිය යුතුය. බිලිදාට ඇති කෙරෙන උපත් පීඩාවන් සහිත දුෂ්කර ළමා උපත් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මොළයට සිදුවන හානි සහ පසු අවස්ථාවන්හිදී දුර්වල මානසික සෞඛ්‍යයකට මග පාදනු ඇත.

යහපත් මාපිය කටයුතු ගෛලිය විය යුත්තේ ආදරය සහ සෙනෙහස පෙන්වීම, අධිආරක්ෂණයෙන් තොරව දරුවා රැකබලා ගැනීම, සහ ඔහුට තම විභවය වටහා ගැනීමට ඉඩ හැරීමය.

ඉහත දක්වන ලද්දේ, ජීවිතයේ මුල් භාගය තුළ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපෑමක් ඇති කළ හැකි, විද්‍යාත්මකව සනාථ කරන ලද සමහර සාධක වේ. ලුහුඬින් දක්වන්නේ නම්, සිදුවීම් ඇරඹෙන්නේ යමෙකුගේ උත්පත්තියට පෙර සිටය. මව සඳහා මනා පෝෂණය, සෑහෙන තරම් මනා කායික සෞඛ්‍යය, අනවශ්‍ය කරදරවලින් තොර ස්ථාවර මානසික තත්වය මෙම අවදියේදී වැදගත්වේ.

උපතේදී ඇති විය හැකි පීඩාවන්වලින්

වළකා ගැනීම පිණිස දරු උපහ සිදුවීම ප්‍රමාණවත් ආකාරයේ ගැබිනි විකිස්නා සුරක්ෂිතතාවයක් යටතේ සිදු කළ යුතුය.

අධිආරක්ෂාවකින් තොරව දරුවාට ප්‍රමාණවත් ආදරයක් සහ ආරක්ෂාවක් ලබා දීම යහපත් මාපිය කටයුතු ගෞලියක් වනු ඇත. ඕනෑම ආකාරයක කායික, ලිංගික සහ චිත්තවේගීය ළමා අපහරණයක් සිදු නොවිය යුතුය.

**ජීවිතයේ මැදභාගය :**

මිනිසා සමාජයීය සත්වයකු වන බැවින්, මිනිසුනට මනා සමාජයීය සහයෝගයක් තිබීම වැදගත්වේ. පළමුව පවුලේ සාමජිකයින් අතර ද දෙනුව මිතුරන්, එකට රාජකාරී කරන සගයන්, සහ හවුල්කරුවන් සමග ඇති සම්බන්ධතා ගොඩ නගන්නෙමු. යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් සඳහා තෘප්තියක් සම්බන්ධතා අත්‍යවශ්‍ය වනු ඇත.

වැඩිවියට පත් ගැහැනු දරුවෙකු හෝ තරුණියකු තම මව සමග මනා සබඳතාවයක් පවත්වා ගැනීම අපගේ ශ්‍රී ලාංකීය සමාජය තුළ අතිශය වැදගත් බව අපි නිරීක්ෂණය කොට ඇත්තෙමු. මෙය බිඳවැටුණහොත්, තරුණ කාන්තාවන් බොහොමයක් කායික ගැටලුවලට මුහුණදීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇතිවේ.

නාඩි වේගය, රුධිර පීඩනය අඩු කරවන සහ පෙනහළුවල ධාරිතාවය



වැඩි දියුණු කෙරෙන ව්‍යායාම ශරීර සෞඛ්‍යය සඳහා උපකාර වන බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි තිබේ.

දෛනික ව්‍යායාම සහ මානසික සෞඛ්‍යය අතර ධනාත්මක සහ කල්පවතින සම්බන්ධතාවයක්



තිබෙන බවද පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත. ව්‍යායාම මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා වැදගත්වේ. ඔබ දිනපතා ව්‍යායාම කිරීමට පුරුදුවී නොමැති නම්, සෙමින් සහ නොකඩවා එය ආරම්භ කිරීම නුවණට හුරුය. අපට ඕනෑම ආකාරයක ව්‍යායාමයක්



සුදුසුය. එය ඔබට විනෝදය ගෙන දෙන ආකාරයේ ක්‍රියාවක්ම විය යුතුය. එසේ නොමැති වුවහොත්, ව්‍යායාම සිදු කිරීමට මිනිසුන්ගේ අඩු ප්‍රවණතාවයක් පවතින බැවින්, ඒ සඳහා ඉහළ කැපවීමක් නොමැති වන්නේ නම් හැර මෙම ක්‍රියාව අත්හැර දැමෙනු ඇත. ඇවිදීම, සෙමින් දිවීම, සහ එකතැන දිවීම මෙන්ම පිහිනීම අපට සුදුසු බව සාමාන්‍යයෙන් අප අතර මෙකල පිළිගැනීමක් තිබේ. අවම වශයෙන්

දිනකට මිනිත්තු 30ක් වන පරිදි සතියකට දින පහක්, නොඑසේ නම් නොකඩවා සිදු කෙරේ නම් සතියකට දින තුනක්වත් සිදු කළ යුතුය. මෙහිදී සිව් මසකින් පමණ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබෙනු ඇත. ව්‍යායාම කරණ කොට ගෙන අපට වඩා සුබදායී තත්වයක් ලබා දෙන

සමහර රසායනික ද්‍රව්‍ය, ශරීරයෙන් සහ මොළයෙන් නිකුත් කෙරෙන බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි තිබේ. ව්‍යායාම සිදු කරන විට අපට අපගේ ගැටලු සහ පීඩාවන් අමතක වීමක් සිදුවන අතර තම ජීවිතයේ පාලනයක් සිදු කිරීමට අපොහොසත්ව සිටින අයට තමා පිළිබඳ පාලනයක් සහ සතුටක් මෙමගින් ලැබෙනු ඇත.

මද්‍යසාර සහ හෙරොයින් මෙන්ම ගංජා වැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සැමවිටම අපගේ මානසික සෞඛ්‍යය විනාශ කර දමනු ඇත. ඒවා මගින් තදබල කායික සහ මානසික ආබාධ ඇති කරන බව පෙන්වීමට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි බොහොමයක් තිබේ.

අධ්‍යාත්මිකතාවයද බොහෝ මිනිසුන්ට වැදගත්වේ. එය, ආගමික විශ්වාසයක එල්ල සිටීම හෝ යම් ස්ථාපිත ආගමකට අයත්ව සිටීම හෝ නම් නොවේ. විශ්වයට අයත් බව සහ සංගත බව පිළිබඳ අවබෝධය සහිතව ජීවිතයේ අරුත සහ අරමුණු පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධය අධ්‍යාත්මිකතාව ලෙස හැඳින්විය හැකිය. එය බලාපොරොත්තුව සහ මනසේ ශක්තියට උපකාර කෙරෙන, ජීවිතයේ



අරුත පිළිබඳ නව සංවේදිතාවයක් ඇති කරගැනීමට මිනිසුන්ට සහාය වේ.

**ජීවිතයේ පශ්චාත් අවධිය**

විශේෂයෙන් වයස්ගත වැඩිහිටියන්ගේ හුදකලාව වර්තමානයේ සැබෑ ගැටලුවක් ලෙස හඳුනාගනු ලැබ ඇත. හුදකලා වන විට විෂාදය ඇතිවන අතර ඒ දෙකෙහි එකතුව මාරාන්තික සංයෝජනයක් වනු ඇත. හුදකලාවුවන් අතර සියදිවි භානිකර ගැනීම් සුලබය.

හුදකලාව, සමාජීය හෝ චිත්තවේගීය විය හැකිය. සබඳතා සංඛ්‍යාව සහ ඒවායේ ගුණාත්මකභාවය තමා

වැඩිහිටි විශේෂී මතුවන තවත් ප්‍රධාන ගැටලුවක් නම් මතකය දුබල වීම සිදු වීමය. අප දිගුකලක් ජීවත් වීමට නැඹුරුතාවයක් දක්වන බැවින්, චිත්ත විකේෂ්පය නම් වූ තත්වයකට යොමු කෙරෙන මතකය පිළිබඳ තදබල ගැටලුවකට මුහුණ දීමට අපට සිදුවේ.

වයස අවුරුදු 65ක් වන ජනගහනයෙන් 5%ක් පමණ සහ අවුරුදු 85ක් වසසැති ජනතාවගෙන් 20% - 40% දක්වා ප්‍රමාණයක් අල්ෂයිමර් රෝගය ලෙස හඳුන්වනු ලබන අල්ෂයිමර් ආකාරයේ චිත්ත විකේෂ්පයෙන් පෙළෙන බව සොයාගෙන ඇත. පාලනය නොකළ අධික රුධිර පීඩනය හේතු

කොට ගෙන තවත් එතරම් සුලබ නොවන චිත්ත විකේෂ්පයක් හට ගැනීම සිදුවේ.

අල්ෂයිමර් රෝගය සහ වෙනත් චිත්ත විකේෂ්පයන් වළක්වා ගැනීමට හෝ ඒවාට එදායී ලෙස ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා විද්‍යාවට උපකාර කළ හැකිද? ජීවිතයේ සෑදූ සමයේ වුව,

කියවීම, දාම් සහ වෙස් වැනි ක්‍රීඩාවල නියැලීම, සංගීත භාණ්ඩ වාදනය කිරීම, නර්තනය, ව්‍යායාම සහ ඇවිදීම වැනි වූ විවේකී කටයුතුවල නියැලීම චිත්ත විකේෂ්පය ඇතිවීමේ අවදානම අඩුකිරීම සමග සම්බන්ධතාවයක් ඇති බව ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා විද්‍යාත්මක සාක්ෂි තිබේ. සතිපතා රුධිර පීඩනය මැන ගැනීමෙන් සහ ඒ අනුව ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් අධික රුධිර පීඩනය කරණ කොට ඇතිවන චිත්ත විකේෂ්පය අඩු කර ගත හැකි වනු ඇත. චිත්ත



විකේෂ්පය මගින් සිදුවන මතකය දුර්වලවීමේ ප්‍රගමනය නවතාලීම සඳහා භාවනා ක්‍රම තිබේ. චිත්ත විකේෂ්පය සුව කිරීම සඳහා වැඩිදුර පර්යේෂණ වර්තමානයේ සිදු කෙරෙමින් පවතී. උදා: ක්‍රියාවලිය ඇරඹුනු විට එය ප්‍රතිවර්තනය කිරීම.

වර්තමානයේ මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමෙහිලා උපකාර විය හැකි වඩා ප්‍රමුඛ විද්‍යාත්මක දියුණුවීම් ලෙස ඉහත සඳහන් දෑ වැදගත් වන බව මෙහිලා සටහන් කළ හැකිය.

මාලමේ සයිටම්, වෛද්‍ය පීඨයෙහි මනෝවිද්‍යා ජ්‍යෙෂ්ඨ කටිකාවාර්ය **ආචාර්ය රජීජිත් ජයවර්දන** MBBS, DPM, MRCPsych. 0777123820

