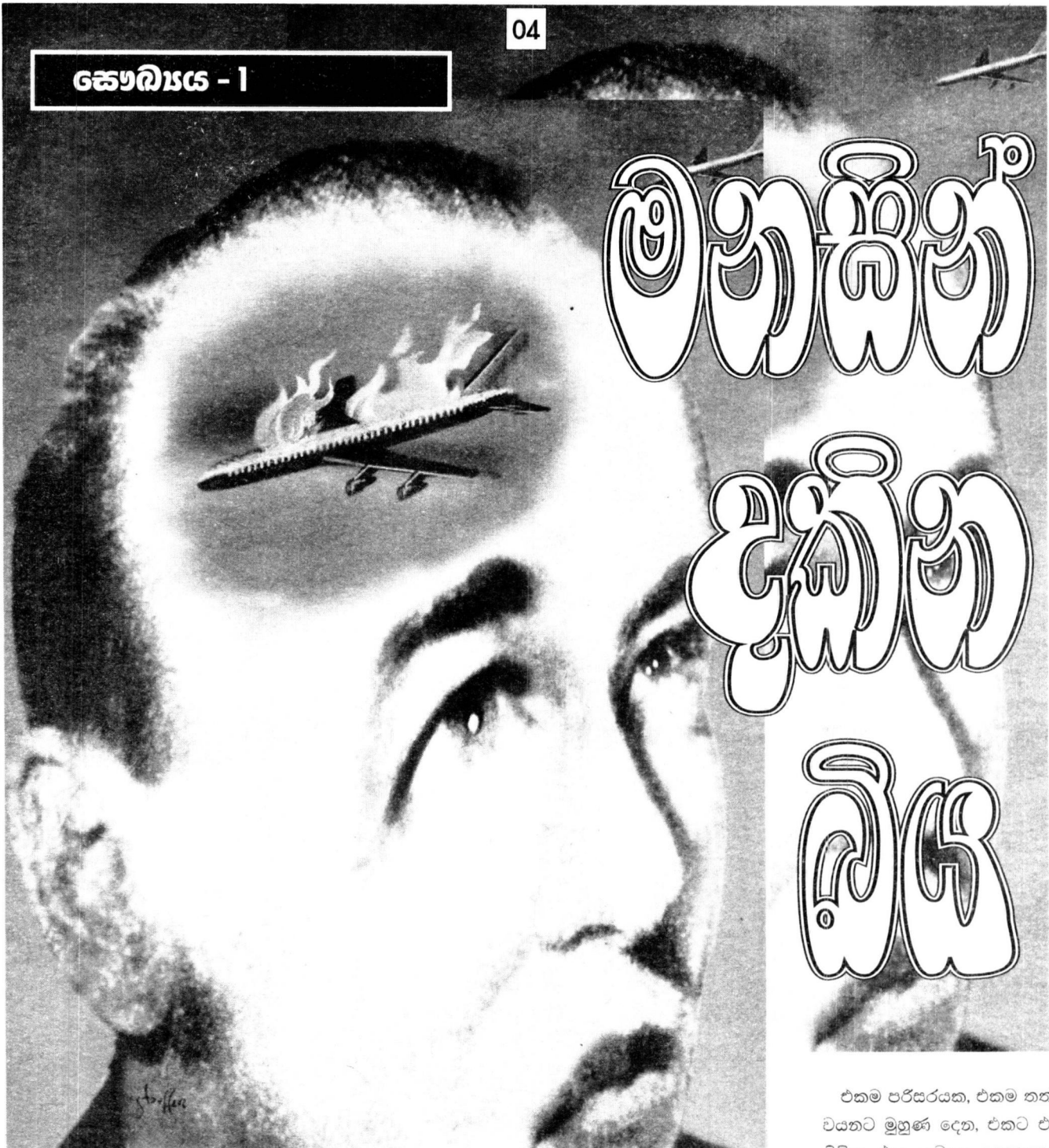


සෞඛ්‍යය - 1



# මනසින් දකින බැඳ



ලාව පාන්දර හතරයි! ඔබ අත්ල දැනදියෙන් පිරි අරන. හදවත වේගයෙන් ගැහෙයි. ඔබ ඔබේ දරුවන් ගැන තැනෙයි. වියපත් වූ මාපියන් ගැන තැනෙයි. ඔබේ විශ්‍රාමික වැටුප ගැන තැනෙයි. ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන තැනෙයි. ඔබේ විවාහ දිවිය ගැන තැනෙයි. ඒ සමගම ඔබ අසල ඔබේ කලත්‍රයා (බිරිඳ හෝ සැවියා) වේ කිසිත් නොදන්නා සේ හොඳින් හුස්ම ගනිමින් හිඳ ගනියි. ඔබට දැනෙන කිසිම ආකාරයක බියක් ඔහුට හෝ ඇයට නොදැනෙයි. කෑම වේසයේදීත්, ගෙදරදෙර වෙනත් කටයුතුවලදීත් ඔබට දැනෙන බියේ සෙවණැල්ලකුදු ඔහුට හෝ ඇයට නොදැනෙයි.

එකම පරිසරයක, එකම තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන, එකට එක්ව සිටින එක සමාන දෙදෙනෙකුට මෙසේ වෙනස් ආකාරයකට දැනෙන්නේ කෙසේද? එසේම වෙනස් ආකාරයකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේ ද? සමහර අය ජීවිතයේ විවිධ හැලහැප්පිලිවලට සිත්තැවුල්-වලට මුහුණ දෙමින් යද්දී අනෙක් අය කිසිම සිත්ත කරදරයක් තැනිව සන්සුන්ව ජීවන ගමන යන්නේ කෙසේ ද? අපේ සමහර අය අතින් අයට වඩා උපතින් ම අධි සංවේදී ගතියෙන් යුක්ත ද? ඔබ එවැන්නෙක් නම් ඊට පිලියමක් වශයෙන් කළ යුතු යමක් තිබේ ද?

මේ ප්‍රශ්නවලට පිලිතුරු ඇත්තේ අපේ මොළයෙන් සිදු කෙරෙන

වින්තවේගී ප්‍රතිචාරවල ය. ඒවා මතු කරන තත්ත්වය අපි කාංසාව ලෙස හඳුන්වමු. එය කුසගින්න, පිපාසය මෙන් අවශ්‍යතා සපුරාලූ පසු අවසන් වන්නක් නොවේ. එය ඔබේ සිත තුළ අද පමණක් නොව හෙටත් පැවතිය හැකි වින්තවේගී තත්ත්වයකි. ඔබට ආරක්ෂාව ඇතැයි හැගීමක් ඇති වන්නේ ඒ නිසා ම ය. ඒ තත්ත්වය තැනිව අපේ වැඩිදෙනෙකු වැඩි කලක් පවතින්නේ නැත.

සියලුම සතුන්, විශේෂයෙන්ම පළා යන කුඩා සතුන්ගේ ආරක්ෂාව සලසන්නේ මේ කාංසාව ය. මනුෂ්‍යයන්ට මේ මානසික තත්ත්වය අත් විඳින්නට සිදු වූයේ 'සේබර් ටූන්' කොටින් සමග මේ මිහිමත ජීවිතය බෙද හද ගත් කාලේ සිට ම ය. (ඒ කතාව කියන්නට ඉතිරි වී ඇති සත්ත්ව විශේෂය කවුරුන්දැයි අමුතුවෙන් කීව යුතු නැත) ඒත් අද අප ගෙවන්නේ එදටත් වඩා කුතුහලයෙන් ත්‍රාසයෙන් පිරි කාලයකි. පසුගිය සැප් : 11 වැනිද අමෙරිකාවේ ඇතිවූ කම්පනය මූලික වශයෙන් පහව ගියත්, ගීතිය තුරන් වූණත් ඇමෙරිකානු ජනතාවගෙන් තුනෙන් දෙකක් ම තවමත් සතියකට කීපවනාවක් ම ත්‍රස්ත ප්‍රහාර ගැන සිතමින් බියට පත්වෙති. කාංසාවෙන් පෙළෙති. මේ පිළිබඳ තතු හෙළිවූයේ ඒ බිහිසුණු සිදුවීමෙන් මාස 8 කට පසු කළ සමීක්ෂණයක දී ය. අතීතයේ ඇති වූ ගීතියෙන් අත්මිදුනත් අතතුරු හැගවීමේ සංඥාවක් ලත් විගස තැනි වූ කාංසාව යළිත් ඉතා ඉක්මනින් මතු වී එන අයුරු පුදුම සහගත ය.

කාංසාවේ එක් ගුණ ලක්ෂණයක් ඇත. එය භෞතික අවදානමකට දක්වන සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයක් වන අතරම යම් ඉලක්කයක් ඇති විට සිත ඒකාග්‍රකොට ඒ කරා අප මෙහෙයවිය හැකි ප්‍රයෝජනවත් මෙවලමක් වීම ය. කාංසාව ගැටලුවක් බවට පත්වන්නේ ආසන්නව පැවතුණු අවදානම ඉක්මවා එය දිගින් දිගටම පැවතීමෙනි. සමහර විට එයට හේතුව පැහැදිලි ය. යුද අවදානමකට මුහුණ දුන් සොල්දාදුවන් අතර මෙන්ම ලෝක වෙළෙඳ මධ්‍යස්ථානයට කෙරුණු ත්‍රස්ත ප්‍රහාරය නිසා ඊට මුහුණ දුන් අය අතර කාංසාව ඇති වූ විට එයට

හේතුව පැහැදිලිව දැකිය හැකි ය. එහෙත් අනෙක් සාමාන්‍ය අවස්ථාවක අපට අපේ සිතේ ඇති කැලඹිලි ස්වභාවයට හේතුව අපි නොදනිමු.

ඇත්තෙන්ම ලොව පුරා කාංසාමය තත්ත්වයන් විවිධාකාරයෙන් විශාල වශයෙන් දක්නට ලැබේ. සෞඛ්‍ය විශේෂඥයන් කියන්නේ කාංසාව රෝග තත්ත්වයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ එය යමකුගේ ජීවිතය ගෙන යාමට බාධාවක් වූ විට බව ය. එය ඇමරිකාවේ වඩාත් බහුලව දක්නට ලැබෙන තත්ත්වයකි. විවිධ ගීතියාවලින් පටන් ගෙන විශේෂිත ගීතියා දක්වා කාංසාමය තත්ත්වයන් අති විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති බව දැන් හෙළි වී තිබේ. පසුගිය ජනවාරියේ කරන ලද සමීක්ෂණයකට අනුව අමෙරිකානුවන්ගෙන් 25% ක් මොනයම් ආකාරයක හෝ කාංසාවකට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන ඇති බව හෙළි විය.

මනෝවිද්‍යාඥ සිරිමන්ඩි ග්‍රොයිඩ් පවා කාංසාව පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වා ඇත. ඔහු විසින් එවැනි තත්ත්වයන් දෙකක් හඳුනාගෙන ඇත. එකක් ජීව විද්‍යාත්මක හේතු මතත් අනෙක මානසික හේතු මතත් සිදු වන බව ඔහු විසින් පෙන්වා දී ඇත.

අවාසනාවකට ඔහුගේ අනුගාමිකයන්, ඔහු දක්වූ, ලිංගික ක්‍රියාවන්

**ගීතිය යනු ක්ලමටයක් නිසා කෙහෙකු තුළ ඇති විය හැකි කෙටිකාලීන ප්‍රතිචාරයකි. කාංසාව යනු ගීතියට සමාන රෝග ලක්ෂණ මතු කරවන එහෙත් අවදානම හා ක්ලමටය පහ වී ගිය පසුවත් දිගට ම ඒ හැගීම් පැවතිය හැකි තත්ත්වයකි.**

**මනෝවිද්‍යාඥ සිරිමන්ඩි ග්‍රොයිඩ් පවා කාංසාව පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වා ඇත. ඔහු විසින් එවැනි තත්ත්වයන් දෙකක් හඳුනාගෙන ඇත. එකක් ජීව විද්‍යාත්මක හේතු මතත් අනෙක මානසික හේතු මතත් සිදු වන බව ඔහු විසින් පෙන්වා දී ඇත.**

නිසා ඇතිවන මානසික කැලඹීම කෙරෙහි උනන්දු වූවා මිස ඔහු එද දක්වූ ඒ කරුණු හරිහැටි වටහා ගත්තේ නැත. කෙසේ වෙතත්, මෑත කාලයේදී පර්යේෂකයන් විසින් කාංසාව පිළිබඳ විද්‍යාත්මකව තේරුම් ගැනීමටත් ඊට තුඩුදෙන සැලකිය යුතු කරුණු රැසක් අතාවරණය කර ගැනීමටත් සමත් වී ඇත. පසුගිය දශකය තිස්සේ සොයා ගත් කරුණු අනුව කාංසාව මතුවන සාධකය කුමක් වුවත් එය අපේ මොළයේ සිදුවන ප්‍රබල ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ. ඒ පිළිබඳව අවබෝධ කර ගෙන ඇති කරුණු අතරින් වැදගත් වන, කීපයක් මෙසේ ය.

\* කාංසාවට හේතුවන ජානමය සාධකයක් තිබිය හැකි බව. (ඇතැම් අයට උපතින් ම සිතේ කැලඹිලි ස්වභාවයක් තිබීම.)

\* කාංසාමය රෝග තත්ත්වයන් ගෙන් පෙළෙන්නන් අවදානම් සංඥාවලට දක්වන ප්‍රතිචාරවල වෙනස්කම් ඇති බව මොළයේ කරන ලද පර්යේෂකයන්ගෙන් හෙළිදරව් වීම

\* අපේ මොළයේ තොරතුරු විමර්ශන පද්ධතියේ ඇති කෙටි මහක් නිසා අපට යම් තර්ජනයකට හෝ අවදානමකට හෝ ඒ පිළිබඳ දැන ගැනීමට කලින් ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි බව.

\* කාංසා රෝග තත්ත්වයකට හේතුව ඊට තුඩුදුන් තර්ජනය හෝ අවදානම හෝ නොවිය හැකි බව හා කාංසාවට ප්‍රතිචාර වශයෙන් මොළයේ සිදු කෙරෙන ක්‍රියාවලියක බිඳ වැටීමක් බව.

අලුත් ම පර්යේෂණ පිළිබඳ තොරතුරුවලට යොමුවන්නට පලමු අපි මේ හා සම්බන්ධ පාරිභාෂික වචන කීපයක් ගැන විමසුමක් කරමු. විද්‍යාඥයින් මේ වදන් භාවිත කරන්නේ විශේෂ අර්ථ කීපයක්

දැක්වීම සඳහා ය. ක්ලමටය (str-erss) යනු වේදනාවක් ඇති කරවිය හැකි අතතුරක් හඟවන බාහිර උත්තේජනයකි. ගීතිය යනු එවැනි ක්ලමටයක් නිසා කෙහෙකු තුළ ඇති විය හැකි කෙටිකාලීන ප්‍රතිචාරයකි.

කාංසාව යනු ගීතියට සමාන රෝග ලක්ෂණ මතු කරවන එහෙත් අවදානම හා ක්ලමටය පහ වී ගිය පසුවත් දිගට ම ඒ හැගීම් පැවතිය හැකි තත්ත්වයකි.

සාමාන්‍යයෙන් විද්‍යාව මගින් වින්තවේගීන් වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම ඉතා දුෂ්කර කටයුත්තක් වෙයි. වින්තවේග ස්වභාවයෙන් ම ලිස්සා යන බැවින් ඒවා පුද්ගලයා අනුව වෙනස්වන බැවින් මෙසේ හඳුනා ගැනීම දුෂ්කර වී ඇත.

පරීක්ෂණාගාරයක මියකුගෙන් උග්‍ර පත්ව සිටින්නේ කාංසාවට ද, විෂාදයට ද කියා අසා දැන ගත නොහැකි ය. මිනිසුන්ට පවා නමන්ගේ පෙනහලු ක්‍රියා කරන ආකාරය ගැන යම් හැගීමක් ඇතත් ඊට හේතුව සිතා ගැනීමට නොහැකි ය. එහෙත් බිය කාංසාවෙහි එක් ලක්ෂණයක් ලෙස පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි ය.

එවැනි අවස්ථාවක මියත් ගල් ගැහෙන බව පැහැදිලි ය. මිනිසුන්ගේ ඇඟ සිතල වී දහදිය ගලයි. හද ගැස්ම වැඩිවෙයි. රුධිරය පීඩනය වැඩිවෙයි. මේවා විද්‍යාඥයින් මෑත බැලිය හැකි පාලනය කළ හැකි දේ ය.

"සංවේදකවල උත්තේජනයන් මගින් සහකු හෝ මිනිසකු තුළ බිය ඇතිකොට ඒවා මෑත බැලිය හැකි ය. ඉන්පසු ඒ උත්තේජනය ඉවත්කොට ඒ සතා සත්සුන් වන හැටි තීරීක්ෂණය කළ හැකිය" මේ පිළිබඳ පර්යේෂණ කරන ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය ආයතනයේ වෛද්‍ය චේන් ඩ්‍රෙව්ට්ස් කිය යි. □