

දිගුකල් පවතින ශාරීරික වේදනා නොහොත් මනෝ කායික රෝග

මනෝවේදනා දැනුම හුදෙක්ම මානසික රෝග සඳහාම නොව සාමාන්‍ය පුද්ගල ජීවිතවලට නැවත ආලෝකයක් ලබා දීමටත්, පරාජිත අඳුරු ජීවිත සතුට හා දියුණුව කරා ගෙන යාමටත්, නව දැනුම තුළින් පරිපූර්ණ සුන්දර ජීවිත ගතකිරීමටත් යොදා ගත හැක. එසේම නව දැනුම තුළින් අපට, අප අවට සිටින පුද්ගලයන්ට ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවල ඇතිවන මානසික අවපාත තත්ත්වයකිදී සහනය සඳහා විශේෂඥයන් වෙත යොමු කිරීමට අවශ්‍ය දැයි වැටහීමක් ද ලැබෙනු ඇත.

මෙහි දී බඳුන් වන මානසික තත්ත්වයන් පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර හා තවත් දැනුම් සම්භාරයක් www.pbpcconsultancy.com යන වෙබ් අඩවියෙන් ද, දැනට මුද්‍රණයේ පවතින ලේඛකයාගේ 'සුලභ මානසික තත්ත්වයන් ලුහුඬින්' නැමැති කෘතියෙන් ද, Prabu 1 @ pbpcconsultancy.com යන ඊමේලයට ලිවීමෙන් ද ලබා ගත හැක. පාඨක අදහස් හා යෝජනා අගය කොට සලකමි.

එක් ඉරු දිනක්

දුරකථනය අනෙක් පස සිටින්නේ මා මිට ප්‍රථම කිසි දිනෙක හමුවී නොමැති කාන්තාවකි. මා ඇය ඇමතුවේ වෙන පුද්ගලයෙකුගේ දුරකථන අංකය ලබා ගැනීමටය. මා හඳුන්වා දීමෙන් පසු මේ වන විටත් (මූලික අරමුණ කෙසේ වෙතත්) විනාඩි 30ක කාලයක් තුළ ඇය කියමින් සිටියේ ඇයගේ ශරීරයේ තිබෙන වේදනාවන් හා ඒ සම්බන්ධව හමුවූ වෛද්‍යවරුන්, කර ඇති රෝග පරීක්ෂණ, තවත් හමුවීමට ඇති විශේෂඥ වෛද්‍ය වරුන් සම්බන්ධවයි. ඇයට අනුව මුළු ජීවිත කාලය තුළම ඇය විවිධ රෝගවලින් පීඩා විඳ ඇත. ඇයගේ බලවත් පෙරැහින මත ඇයට මා හමුවීමට අවස්ථාවක් සැලැස්විමි.

වේදනාවර මුහුණක් සමඟ අපහසුවෙන් මා ඉදිරිපස අසුනේ සිටින්නේ ඉරෝමය. මාගේ මේසය පුරා ඇය විසින් ගෙන වන ලද විවිධ පර්යේෂණ වාර්තා ඇතුළු ඖෂධ බඳුන් තබන ලද්දේ ඇයගේ සැමියා වන ඉරංගය. ඔහුද වේදනා බරින් යමක් කීමට මෙන් පුල පුලා බලා සිටියේය. ඇය කිසිම වෛද්‍යවරයෙකුට (බටහිර හෝ ආයුර්වේද) සුව කළ නොහැකි කොන්ද ආශ්‍රිත ආබාධයක් ඇති බව පුන පුනා කියමින් සිටියාය. කොන්ද ආශ්‍රිත ආබාධ වෛද්‍ය වාර්තා, ඖෂධ පිළිබඳව ඇයගේ ඇති දැනුම පිළිබඳව ඇයට අවංකවම මා පැහැදිලිවම පැවසුවෙමි. නමුත් ඇයගේ වේදනාවන් පිළිබඳව පැහැදිලිව පැවසීමට, නිශ්චිත ස්ථානය (වේදනාව ගෙන වන) හා ඇයගේ හැසීම හා ආවේග පිළිබඳව කථා කිරීමද විශාල අපහසුවක් විය. ඇයගේ අතිතය පිළිබඳව කථා කිරීමට ඇය විශාල අකමැත්තක් දැක්වීය.

ඉරංගට අනුව ඇය ගුප්ත කාන්තාවකි. ඇය සතුව බොහෝ රහස් ඇත. ඔවුන් විවාහ වී වසර ගණනාවක් ගත වුවත් ඇයගේ අතිතය, සිතුවිලි, ආශාවන් ඔහු සමඟ පවසා නැත. ඇය ආත්මාර්ථකාමී මෙන්ම අවධානය බලාපොරොත්තු වන්නියක් ලෙස ඔහු සිතයි.

වෛද්‍යවරුන් හා උපදේශනය පතා එන පුද්ගලයන්ගෙන් 50% - 60% විවිධ මානසික තත්ත්වයන් නිසා ශාරීරික අපහසුතාවලට පත්වුවන්ය. නැතිනම් තමන්ට විසඳා ගත නොහැකි මානසික තත්ත්වයන් ශාරීරික රෝගයන් ලෙස මතු වූ පුද්ගලයන්ය. මෙය පුද්ගලයන් තුළ ඇති සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග ලෙස හඳුන්වයි.

වර්තා සමීක්ෂණයෙන් පසුව හා ඇයගේ වෛද්‍යවරුන් සමඟ කළ සාකච්ඡාවලින් පසුව ඇයට ශාරීරික රෝගයක් නොමැති බවත්, ඇයට ඇත්තේ 'මනෝකායික රෝගයක්' (Psycho physiological Disorder/ Pain Disorder) බවත් මම නිගමනය කළෙමි. ඇයට මානසික ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය බව පැවසුවෙමි.

කෙසේද එසේ සිදුවන්නේ ?

සාමාන්‍යයෙන් අපට වේදනාවක්, බියක්, විශාල සතුටක්, අපහසුවක් හෝ දැනීමේ වෙනසක් ඇති වූ විට එය මොළයට දන්වනු ලබයි. එවිට එම දැනීම, මොළය මගින් වර්ධනය කිරීමක්, ප්‍රතික්‍රියාවක් හෝ නොසලකා හැරීමක් සිදුවන්නේ එක් පුද්ගලයාගේ මිට ප්‍රථම දැනුම හා හුරුකම් මතයි. විවිධ සංස්කෘතීන් ද වේදනාව අර්ථකථනය කරන්නේ විවිධ ආකාරයටය. උදාහරණයක් ලෙස : යමෙකුට 'දුකක්' ඇති වූ විට ආමාගයේ විවිධ අපහසුතාවල සිට නින්ද, නොයාම දක්වා ද, තවකෙකුට ආහාරවලට විශාල රුචියක් ඇතිවීමක් වශයෙන් ද සිදු විය හැක. තවත් අයෙකුට එම දුකම ජීවිතයේ යථාර්ථය මතක් කර දීමට ඉවහල් විය හැක. එලෙසම පාසලේදී මිට ප්‍රථම සිදු වූ සිද්ධියක් නිසා පාසල් යාමට බිය වූ ළමයෙකුට, උදෑසන ඇති වන උණ, බඩේ රුදාව හෝ වමනය යාමද මිට සමාන විය හැක.

මෙය අප තුළ අවිඥානිකව සිදුවන සංරක්ෂණ ප්‍රයෝගවල බලපෑමක් මත සිදුවන්නකි. සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග හුදෙක්ම එක් පුද්ගලයාට හානිකර අවස්ථාවල දී මනස සන්සුන් කිරීමට ගෙන එනු ලබන ක්‍රියාදාමයන්ය.

සමහර 'වේදනා' වලට සත්‍ය ලෙසම වෛද්‍ය මැදිහත් වීම අත්‍යවශ්‍ය ය. නමුත් දිගින් දිගටම මාස ගණන්, වර්ෂ ගණන් ඇතිවන වේදනා සංකීර්ණය. විශදම් අධිකය. මානසික පීඩනය ඇතිවන්නේ එවිට එම පුද්ගලයාට පමණක් නොව එම පුද්ගලයා අවට සිටින්නන්ටය.

සමාජ සංරක්ෂණ වාර්තා (Social welfare Reports) අනුව මෙවැන්නන් රජයට මහත් හිසරදයකි. විශාල බර පැනයකි. මොවුන් පිළිබඳව එවැනි වේදනා සත්‍ය යද කියා විමසීමට එම ආයතනයේ අනුකමිට කිපයකි. සමහරුන් රජය මුලා කළේය යන චෝදනාව මත වන්දි ගෙවූ අවස්ථා රාශියකි. එනම් 'වේදනා' යනු වඩාත් සංකීර්ණවූත් මනෝවිද්‍යාත්මක හා සාමාජික ප්‍රශ්නයකි.

සාමාන්‍ය වේදනාවක්, මානසික රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ ?

යම් පුද්ගලයෙකු අසාමාන්‍ය ගාර්ථික වේදනාවක් හෝ වේදනාවන් ඇති බවට මාස කිහිපයක්ම විවිධ ප්‍රතිකාරවලට යොමු වූවත්, වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව එම පුද්ගලයාට ගාර්ථික රෝගයක් නොමැති බව වාර්තා වුවහොත්, එය 'හිස්ටරියාව' නැතහොත් 'මනෝකායික' රෝගයක් ලෙස නිගමනය කරයි. මෙහි තත්ත්වයන් බහුල කාන්තාවන් අතරය. මෙවැන්නන් විද්‍යාත්මකව හෝ අවිද්‍යාත්මකව පිහිට පැහිමට පසුබට නොවේ. ජීවිතයේ විවිධ අංශවල කඩා වැටීම් මේ නිසා එක් පුද්ගලයාට මෙන්ම අවට සිටින්නන්ට ඇති විමට ඉඩ තිබේ.

කුමක්ද කළ යුත්තේ ?

- 1) ඔබ හෝ යමෙකු වේදනාවකින් හෝ ගාර්ථික අපහසුතාවකින් හෝ පසු වේ නම්, එය දැරීමට සාධකව පැවතුනා නම්, වහාම පූර්ණ වෛද්‍ය ඇගයුමකට ලක් කරන්න. මනෝ වෛද්‍ය ඇගයුමක්ද මිට ඇතුළත් කරන්න. මානසික අවපාත (Depression) ක්ලමටිය (Anxiety) ගාර්ථික අපහසුතාවලට හේතු වීමත් සමඟ අවස්ථාවලදී වර්ධනය වීමටත් හේතුවන නිසාවෙනි.
- 2) වෛද්‍ය සාධක නොමැතිව දිගින් දිගටම වේදනාවෙන් පෙළේ නම්, මනෝවිද්‍යාඥයෙකුට හෝ මනෝවෛද්‍යවරයෙකුට යොමු වීම ඉක්මන් සුවයට ඉවහල් විය හැක. එවිට 'වේදනාවට' පාදක විය හැකි කරුණු විමසීම, සිත සන්සුන් කර ගත හැකි මාර්ග (Relaxation Techniques) නව සුභවාදී ආරකට සිතීමේ මාර්ග (New set of rational thinking), පුද්ගල සබඳතාවල වර්ධනය (Personal Relationship) ආදී විවිධ අංශවලට උපකාර බලාපොරොත්තු විය හැක.

3) මෙවැනි මානසික තත්ත්වයන්හි සිටින පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂත්වය (Personality Type) අනුව ඔවුන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා විවිධාකාර විය හැක. එබැවින් නිසි ප්‍රතිකාරවලට යොමුවීම ඉතා වැදගත්ය. නැත්හොත් එය එම පුද්ගලයාට මෙන්ම අවට සිටින පුද්ගලයන්ටද හානිකර ලෙස බලපෑමට ඉඩ තිබේ.

මනෝ විද්‍යාඥ

ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්න

අවශ්‍ය උපදෙස් 2 707601/ 4985325 අංකයට අමතා හෝ prabu1@pbpconsultancy.com ඊ මේලයට ලියා හෝ මෙම වෙබ් අඩවියෙන් www.pbpconsultancy.com ලබා ගත හැක.