තාරුණ්‍ය ලුහු බැඳ යාම

පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමතය A case study of Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

By Prasanna Panditharatne Consulting Psychologist

ගුවන් විදුලියෙන් ඇය ඔබ ආමන්ත්‍රණය කලේ ප්‍රීතිමත් ජයග්‍රාහී හඬකිනි. ඇය එක්වරම අතුරුදහන් වූවාය. නැවත සොයා ගන්නා විට සිටියේ මෙල්බර්න් හි අධි ආරක්ෂිත නිවස්නයක සිය කැමැත්තෙන් සිරගත වූ තත්වයකය. සිදු වූයේ කුමක්ද? පොදු යහපත වෙනුවෙන් ඒ කථාව පල කිරීමට ඉඩ දෙන්නැයි කළ ඉල්ලීමට ඇය එකඟ වූවාය. මෙය, මේ සිදුවීම පිලිබඳව විමර්ෂණයක යෙදෙන්නැයි මනෝ විද්‍යාඥ ප්‍රසන්න පණ්ඩිතරත්නගෙන් ඉල්ලා සිටින ලදුව, විශ්ව විද්‍යාලයීය ආචාර ධර්ම මණ්ඩලයේ අවසරය මත ඔහු පවසන ඇගේ කථාවයි. නම් ගම් සැබෑ ඒවා නොවේ.

ඇය නිල්මිණී ජයසිංහ. දීප්තිමත්, දක්ෂකාර, ප්‍රසන්න යුවතියක් වූවාය. ගිනි දෙවියා හමුවන තෙක්ම ඇගේ ජීවිතය නිදැල්ලේ ගලා ගිය එකක් විය. මෙල්බර්න් විශ්ව විද්‍යාලයෙන් සාහිත්‍ය හා දර්ශණවාදය හදාරමින් සිටියදීම ඇය සංගීත කණ්ඩායමක ගායිකාවක් වූවාය. ඉන්පසු ගුවන් විදුලියට සම්බන්ධ වූවාය. ඇයගේ විනෝදකාමී කටකාර ඇමතීම කාගේත් සිත් ගත්තේය. ගුවන් විදුලියේම විසි හතර හැවිරිදි තරුණ ශිෂ්‍යයෙකුගේ අවධානය යොමු වීමට එයම හේතුව විය. එය නිල්මිණී නොපැතූ ප්‍රේමයක් විය. ඇයට හිසරදයක් වන තරමට ඔහු බලපෑම් කළේය. මෝටර් රථය හඹා ඒම, අනාරාධනයෙන් නිවසට පැමිණීම, බලෙන් මල් පිළිගැන්වීම, ලිපි හා සුභ පැතුම් පත් එවීම, සගයන් මගින් ඇවිටිලි කිරීම වැනි කෙලවරක් නැති බලපෑම්වලින් ඇය මාස දහයක් තිස්සේ හෙම්බත්ව සිටියාය.

ප්‍රේමයේ ආමන්ත්‍රණය යෞවන යෞවනියන්ගේ සිත් සසල කරයි. නොපෙනෙන පෙම්වතෙකුගේ බැල්මට හසු වන විට සිත වඩාත් ව්‍යාකූල තත්වයට පත්වෙයි. මවුපියන්, නෑදෑයින්, හොඳම යහළුවන් වැනි අයට තම අත්දැකීම් හෙළිදරව් කොට උපකාර පැතීමෙන් සිත යළිත් සන්සුන් කරගත හැක. ලංකාවේදී නම් මෙය නිරායාසයෙන්ම ලැබෙන වරප්‍රසාදයකි. මෙරට වැඩෙන නිල්මිණී එවැනි භාග්‍යවන්තියක් නොවූවාය.ඉහළ වෘත්තිකයන්ව අවිවේකී ජීවිත ගත කල ඇගේ දෙමාපියන්ට ඇය තමාත් වුටි දුවක වූවාය. තරුණ දියණිය පසුපස දෙබරුන් හඹා එනු ඇතැයි ඔවුහු නොසිතූහ. දුක් ගැනිවිලි ඉදිරිපත් කරන විට බොහෝ දෙමව්පියන්ගේ පළමු ප්‍රතිචාරය බැන වැදීම බැවින් දරුවෝ ගින්දර සඟවා ගෙන සිටිති. නිල්මිණී ද එවැන්නියක වූවාය.

තමන් මුහුණ දුන් පළමු අභියෝගයේදී "හිටපං, අපේ අයියට කියලා හොඳ පාඩමක් උගන්වනවා" යනුවෙන් ප්‍රති අභියෝග කරන්නට තරම් අයට ශක්තියක් ලබාදීමට සොහොයුරෙක්, එවැනි නෑදෑයෙක්, හිතවතෙක් නොවීය. අය සියල්ල තනිව සිතේ දරා ගත්තාය. එහෙත් එය දරන්නට නොහැකි තරම් තර්ජනයකි. පය ගසා සිටින පොළොව සෑම තැනම ගිනි ගෙන ඇති අයුරින් ඇගේ ගත සිත දැවෙන්නට විය. මේ අතර අග්නි දේවතාවා විසින් නොකඩවාම ගිනිදැල් මවන්නට වූයේය. දුරකථන පණිවිඩ, පරිගණකය තුලින් එන E-mail ජංගම දුරකථනය ක්‍රියාත්මක කල සැනින් මතුවන SMS Voice Messege ඇය දවාලූයේය. පොළොව නැවත සිසිල් නොවූයේය. නිල්මිණීට පියවි බව අහිමි විය.

"දුවගෙ බර කිලෝ ගණනින් අඩු වුණා. වමනය කරන්න පටන් ගත්තා. අපායේ වැටිලා වගේ හිටියේ" නිල්මිණීගේ මව නාලිකා, අතීත සිදුවීම් ආවර්ජනය කළාය. මව්පියන්ගේ අවධානය යොමු වන්නේ ව්‍යසනයේ මෙම අදියරේදිය. පවුලේ වෛද්‍යවරයා මගින් ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් සුවයක් නොලද බැවින් මනෝ චිකිත්සකයෙකු වෙත යොමු කරන ලදි.

"ඔව් මම දිවි නසා ගැනීමට උත්සහ ගත්තා. කීප වරක්ම උත්සහ කලා. අවංකවම මට මැරෙන්න වුවමනා වුනා. ජීවිතයේ ඉතුරු භාගය නිදා ගැනීමට අවශ්‍ය වුනා. නමුත් මා වාගේ දුර්වල ගැණියෙකුට දිවි නසා ගැනිමටවත් නොහැකි වුණා".

නිල්මිණී එසේ පාපොච්චාරණය කරන්නේ මානසික ජිවනයේ දරුනුම අවස්ථාවේදි ඇගේ හැසිරීම ගැනය. නිරාවරණ දෙපතුල් ඇතිව විසිත්ත කාමරයේ හිඳින ඇය, තේ උගුරක් බොමින්, අලියා හැඩති බඳුනකට සිගරට් අළු කඩා දමයි. මා පැමිණ සිටි කාලය පුරාම ඇය නවත නැවතත් නැගී සිට කුස්සිය වෙත පා නගා අළුතින් දල්වන ලද සිගරට්ටුවක් අතැතිව යළි පැමිණෙයි. මේ සිදුවීමෙන් පසු අය තදින් දුම් බීමට යොමුව සිටියාය. ඇය නැවත පියවි සිහියට පැමිණෙතැයි කෙනෙකුට පැවසිය නොහැකි අයුරකි.

ඇයට කලින් රාත්‍රියේ නින්ද ගියා දැයි මම ඇසුවෙමි.

"නෑ, මට නින්ද යන්නෙම නෑ" ඇය කියා සිටියාය.

"අර මිනිස්සු ඒවි දැයි දුව නිතරම තැති ගැන්මෙන් සිටියා. කවුරු හරි හඳුනාගනීවිද බියෙන් සිටියා. අපි මෙල්බර්න් හා ෆ්‍රෑන්ක්ස්ටන් (Frankston) යන ගමන්වලදි පිටුපස ආසනයේ නිදාගත්තා. කළු කොණ්ඩය පාට කලා. අඳින පිළිවෙල වෙනස් කලා. ඉතා චාම් විදිහට අඳින්න පටන් ගත්තා" ඇගේ මව විස්තර කලාය.

තදබල ලෙසින් තැති ගැන්ම ඇගේ සිතට කා වැදී තිබිණි. සහනය ලබා දිම සඳහා පැමිණි මානසික වෛද්‍ය කණ්ඩායමටද බියක් දැක්වූවාය. පසු ගිය වසරේ මාර්තු මසදි මෙල්බර්න් උසාවියක් මගින් අනවසර ප්‍රේමවන්තයාට එරෙහිව තහණම් නියෝගයක් පනවන ලදි. එහෙත් ඒ වන විටත් ඇගේ ස්නායු දුර්වලත්වය අයහපත් අතට හැරෙමින් තිබිනි. වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි ඇගේ ජිවන පැවැත්ම වෙනස් කිරීමේ අරමුණින් බ්‍රිස්බේන්හි (Brisbane) වෙසෙන මිත්තනියගේ නිවසට පිටත් කර හරින ලදි. වරින් වර ප්‍රතිකාර සඳහා මෙල්බර්න් පැමිණියාය. එහෙත් බිය ඇගේ සිතින් ඉවත් නොවිණි. ඇය නැවත නැවතත් දිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කලාය.

"මට දිවි නසා ගන්න අවශ්‍ය වුණා. මම මගේ මළගම ගැන සිතා ගත්තා. මට ගෞරවණීය මරණයක් ලැබෙනු ඇත. මා බොහෝ කාලයක් තුරා සිහිපත් කරනු ඇති. මළගමට පැමිණෙන වරදකරුවා හා ඔහුගේ සගයන් අසීරුවට පත්වනු ඇත. ඔවුන් කල අපරාධය ඔවුන්ට වැටහෙනු ඇත. මගේ දිවි නසා ගැනිම ඔවුනට දඬුවමක් වනු ඇත."

ඒ නිල්මිණී දිවි නසා ගැනීම ගැන සිතූ ආකාරයයි. ඇයට වැලඳී තිබුණේ හිටපු වික්ටෝරියානු ප්‍රාන්ත නායකයෙකු වන ජෙෆ් කෙනට් විසින් මානසික ආතතියේ වසංගතය (Depression epidemic) නමින් හඳුන්වන ලද post-traumatic stress නම් වූ මානසික තත්වයයි. මානසික හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා

ගැනීමෙන් පසු දැන් ඇය යම් දුරකට සුවය ලබා සිටී. අඩුතරමින් ජීවිතය ගැන යළි බලාපොරොත්තු තබාගෙන සිටියි. බටහිර සමාජයේ, විශේෂයෙන් ඕස්ට්‍රේලියාවේ වැඩිවෙමින් පවතින දිවි නසා ගැනීම් වලට හේතුව පසු පස සංස්කෘතිමය මූලයන් තිබෙන බව නිල්මිණී විශ්වාස කරයි. මිනිස් වර්ගයා ජීවිතය ගැන අළුතින් සිතීමට හැකි ශක්තියකින් යුතු වෙයි. අවශ්‍ය වන්නේ එසේ අළුතින් සිතීමට තීරණය කිරීමයි.

"මෙවැනි අවස්ථාවල දී තරුණ තරුණියන් මත් ද්‍රව්‍යවල පිහිට පතනවා. එයින් වන්නේ ව්‍යසනය තවත් නරක අතට හැරීමයි. මානසික උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් ලැබෙන්නේ ඉහළ සැණසිල්ලක්. නැවත සුවපත් වීමට තීරණය කරන්න. මා පූර්වාදර්ශයට ගන්න".

නිල්මිණී ඉල්ලා සිටියි.

කෙසේ නමුත් ඇය තමන් විපතට පත් කල අය පසු පස පැන්නීම අමතක කිරීමට තවමත් උත්සහ දරයි. තමන් හැදී වැඩුණ ෆ්‍රෑන්ක්ස්ටන් ප්‍රදේශය අතහැර දැන් මෙල්බර්න් හි අදි ආරක්ෂිත නිවසක කල් ගෙවයි. එහි සිට ඇය පූර්ණ කාලීනව විවිධ ගුවන් විදුලි සේවා සඳහා තිරකථා ලිවීම, ප්‍රවෘත්ති සංස්කරණය, වැඩ සටහන් අධ්‍යක්ෂණය වැනි මාධ්‍ය කටයුතුවල නියැලී සිටියි. ඇය නැවත දිවි නසා ගැනීමට තැත් කරනු ඇත්ද?

"කිසිසේත්ම නැහැ. මට දැන් හිතන්න දේවල් තියෙනවා. මගේ tax file එක පිරවීම වගේ දේවල්" නිල්මිණී කියා සිටියි.

පියාගේ සහ සොහොයුරන්ගේ බල තන්හාව නිසා චිත්‍රා කුමරියට එක් ටැම් ගෙයක සිරගත වීමට සිදුවිය. මෙල්බර්න් හි නිල්මිණී තමන් එක්ටැම් ගෙයක සිරගත කරන්නැයි සිය කැමැත්තෙන්ම ඉල්ලා සිටියාය. ඒ දිඝ ගාමිණී කෙනෙක් පැමිණ පැහැර ගනු ඇතැයි ඇති වූ බිය නිසාය.

බාහිර අයට ඇය සිටි නිවසට ඇතුළු විය හැක්කේ Intercom තුළින් ඇමතීමෙන් පසු අවසර ලද හොත් පමණකි. මේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් විශාල ගාස්තුවක් දැරීමට ඇගේ දෙමාපියන්ට සිදුව ඇත.

ප්‍රේමය අයැද සිටීම මෙන්ම ප්‍රේමය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම තරුණ තරුණියන් අතර ස්වභාවික මෙන්ම මානුෂික සිදුවීම්ය. දිගින් දිගටම හඹා එන විට එයට මුහුණ දීමට නිල්මිණී අපොහොසත් වූවාය. ඇයට අවශ්‍ය වූ සමාජ සහයෝගය හා ආරක්ෂාව නොලැබූ බැවින් තමන්ගේ ආරක්ෂාව ඇත්තේ අධි ආරක්ෂිත නිවසක් තුල යැයි අයට හැඟී ගියේය.

Teller යන්ත්‍රයකින් මුදල් ලබා ගෙන ආපසු හැරුණ වහා, මුහුණ ආවරණය කරගෙන පිහියක් අමෝරාගත් සොරෙකු විසින් එම මුදල් පැහැරගත් බව සිතන්න. පොලිසිය විසින් මුලින්ම කරනුයේ විපතට පත් පුද්ගලයා counselling සේවයකට යොමු කිරීමය. එම පුද්ගලයාට ඇතිවූ තැති ගැන්ම ජීවිත කාලයටම බලපෑ හැකි බැවිනි. දරුවෝද නිවසේදී, පන්තිකාමරයේදී , ජන සමාජයේදී හා එවැනි තැන්වලදී කම්පනයට පත් වන සිදුවීම්වලට මුහුණ දෙති. මේවා තැති ගන්වන සුළු හෝ කුතුහලය දනවන සිදුවීම් විය හැක. දරුවන්ට නිවැරදි පැහැදිලි කිරීම් හා පිළිතුරු ලබා දීම දෙමාපිය වගකීමකි. අවාසනාවකට මෙසේ දෙමාපියන්ද දරුවන්ගේ ගිනි දෙවියන් වන අවස්ථා ඇත. පළතුරු ඇටයක් ගිළුනු

බව දැන්වීමේදී එය බඩේ පැල වී හිස් මුදුනින් ගසක් පැමිණෙන බව පැහැදිලි කර දීම සාමාන්‍ය අවස්ථාවකි. කිහිප දෙනෙකු විසින්ම මේ පැහැදිලි කිරීම කල විට ජීවිත කාලය පුරා දරුවාගේ හිසේ ගහක් හිරවී පවතිනු ඇත. දෙමාපිය හා සමාජ ආරක්ෂාව එම දරුවා යළි නොපෙනෙනු ඇත.

පොදු සමාජ මෙහෙවරක් ලෙස සලකා තම කථාව අපිට කියන නිල්මිණී කවුදැයි සොයා දැනගැනීමේ පහත් උත්සහයක් නොයෙදෙන්න. එසේ කිරීම ඇගේ හා ඇගේ පවුලේ අයගේ පෞද්ගලිකත්වයට හානියක් මෙන්ම නැවත වරක් ඇය විපතේ වැටීමටද හේතු වනු ඇත.

පශ්චාත් ව්‍යසන කල්මත යනු කුමක්ද?

යම් කිසිවකුට

1 තම ජීවිතයට මරණීය තර්ජනයක්, උපද්‍රවයකට, ව්‍යසනයකට, වද හිංසාවකට ගොදුරු වීම, හෝ ගොදුරු වීමට යාවී යන අනියත / නියත බිය නිසා මානසික නොසන්සුන් බව කෙටි කාලයක් තුලදී ඇති වී වර්ධනය වූයේ නම් (සිද්ධියට පසු මාස 3,6 හෝ ඉන් පසුව හෝ)

2. එය ජීවිතයේ සාමාන්‍ය කටයුතු වලට පැහැදිලි ලෙසම බලපෑම් ඇති වේ නම්

ඔහු PTSD වලට ලක්වී ඇති යයි උපකල්පනය කිරීමට හැකිය.

මෙවිට

1. පුද්ගලයාට තිව්‍ර වූත්, පැහැදිලි කිරීමට අපහසු වූත් ත්‍රාසයක්, මේ තත්වයට තමාට උදව් කිරීමට කිසිවකු නොමත යන සිතුවිල්ලත්, පියවි සිහියේදී හෝ සිහින වලදීත් අපහසුතාවය වර්ධනය වීමත්,

2. දිගින් දිගටම ව්‍යසනයට සම්බන්ධ මතකයන් අවදි කරන සාධක (පුද්ගල පෙනුමට සමාන, ස්ථාන, සාකච්ඡා, ස්පර්ශ, සුවඳ, දැනීම්, දිනයන්) ඇතිවූ පමණින්ම මේ සාධක හේතු සහිතව හෝ රහිතව මගහැරීමට දරණ තැත නිසා සාමාන්‍ය ජීවිත කටයුතු දිගින් දිගටම අවුල් බවට පත්වේ නම්,

3. කෙටි කාලීන අමතක වීම් (සිද්ධියට සම්බන්ධ දේ, පුද්ගලයන්), ජීවිතයේ මීට ප්‍රථම ආශ්වාදය ලද ක්‍රියාකාරකම්වලින් බැහැර වීමට දරන ප්‍රයත්නය (අඹු සැමි සම්බන්ධතා, සුහද හමුවීම්, සංගීත වලට සවන් දීම) , අධ්‍යාපන, වෘත්තිමය, පෞද්ගලික බලාපොරොත්තු නොමැති වීමත් (තිව්‍ර විශාදය Cronic Depression) දැනීමත්, එය වර්ධනය වීමත්.

ව්‍යසන උදාහරණ-

යුධ භීෂණවලට ලක් වීම, ශාරීරිකව, මානසිකව හිරිහැරවලට ලක් වීම, භීෂණයේ කුරිරු බව ඇසින් දැකීම, බෝම්බ වලට හසුවීම, බරපතල ලෙස ශාරීරික හානි වූ විට.
පෞද්ගලිකව (දූෂණවලට : ළමා වියේදී හෝ වැඩිවියට පසුවත්) ශාරීරිකව වද හිංසා වලට,

පහරදීම්වලට, පෞද්ගලික දේ බලෙන් පැහැර ගැනීමට ලක් වීම, ලක් වේවි යන භිය.

යම් අයෙකු බලයෙන් පැහැර ගැනීමට ලක් වූ විට, ජිවිත ඇපයකට තබාගෙන අතවරවලට ලක් වූ විට, යුධ සිරකරුවෙකු බවට පත් වීම,රථවාහන අනතුරු, තමාගේ ජිවිතයට යමෙකු බලෙන් ඇතුළු වේවි යන ත්‍රාසය, තමාට හෝ කිට්ටු පුද්ගලයෙකුට නපේක්ශිත මරණ තර්ජනයක් (රෝගයක් නිසා AIDS, Cancer, Heart failure) ඇති වූ විට.

PTSD වලට ලක් වූ පුද්ගලයාට

තිව්‍ර වූත්, ඉතා දුක්මුසු වූත් වරදකාරී හැඟීමක් (ව්‍යසනයෙන් තමා පමණක් බේරීම යන සිතුවිල්ල නිසා) ඇති වීම.අහේතුවාදිව ත්‍රාසයට දිගින් දිගටම පත් වී සාමාන්‍ය ජිවිත තත්වයෙන් මග හැරීමට තැත් දැරීම, එය වර්ධනය වීම.

සමහර විරල අවස්තාවලදී ව්‍යසනයට සම්බන්ධ ඇති කල පුද්ගලය න් ලෙස සාමාන්‍ය ජිවිතයේ අය දර්ශනය වීම, සියළු දෙනාම තාමාට හානියක් ඇති කරාවි යන බියක් ඇති වීම.

ව්‍යසන සිදුවීම්, අමිහිරි භයංකර මතකයන් අවදි කරන අවස්ථාවන්, දිනයන්, ස්ථාන, ඊට අදාල පුද්ගල පෙනුමට සමාන අය දුටු විට මේ අය මග හැරීමට උත්සහ දැරීම නිසා පුද්ගලික සමාජික සබඳතා අවුල් වීම, අඹු සැමි අඬදබර, දික්කසාද, රැකියා ආරවුල්, අධ්‍යාපන කටයුතු ඇතුලු අමිහිරි කටයුතු සමුදායක් ඇති විය හැක.

ව්‍යසනයට ප්‍රථම තිබූ ජිවිතයේ තෘප්තිමත් වූ දේවලින් හත්පසින්ම වෙනස් වූ ජිවිතයකට පරිවර්ථනය වීම.

ප්‍රධාන වශයෙන් දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ ප්‍රභේද තුනකට බෙදා දැක්විය හැක.

1. නැවත නැවතත් ව්‍යසන සිදුවීමට මානසිකව මුහුණ දීම.
2. සිදුවීමට සම්බන්ධ මතකය අඩු වීමත්, තමන් පිළිබඳව අවතක්සේරුවකට පත්ව සිටීම.

3. නින්ද යාමේ අපහසුව, යම් දෙයකට අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුව, සිතිවිලි පාලනය කිරීමේ අපහසුව.

සමහර පුද්ගලයන් පමණක් මේ රෝගයට ගොදුරු වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් දැක් විය හැකි හේතු :

1. පුද්ගල පෞරුෂ ලක්ෂණ.
2. මීට ප්‍රථම මීට සමාන රෝග ලක්ෂණ එම පුද්ගලයාට තිබීම.
3.දෙමාපිය ආරක්ෂාව, ආදරය නිසියාකාරව නොලැබීම.
4.සමාජ සහයෝගිතාවය හොඳින් නොතිබීම.

මේ නිසා යමෙකු මීට සමාන ලක්ෂණ වලින් පෙලේ නම් හෝ පෙලේවි යැයි සැක කරයි නම් හෝ වහාම මේ පිලිබඳව දැනුමක් ඇති අයෙකුගෙන් උපදෙස් ගැනීම වඩාත් උචිතයි.

මනෝ විද්‍යාඥයෙකු, මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමු වී ඊට අවශ්‍ය උපදෙස් ගැනීම අනාගත අහිතකර තත්වයන් අවම කර ගැනීමට මාර්ගයක්.

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.

සියළු උපදෙස්, පුද්ගල නාම, රහසිගත භාවය ආරක්ෂා කිරීමට බැඳී සිටිමු.