

සුනාමි ව්‍යසනයට පසු (මනෝ විද්‍යාත්මක විමසුමක්)

Post Traumatic Stress Disorder

සුනාමි ව්‍යසනය හමාර වී දැනට වසර කිහිපයක් ගත වී ඇත. එසේ වුවත් එකී ව්‍යසනයට කෙළින්ම මුහුණ නොදුන්නත් (බහුතරයක් පාඩකයන්) අති වූ මානසික කැළඹීම, මානසික අවතැන් විමෙන් තවමත් අප සමහරෙක් විවිධ ආකාරයේ පීඩා විඳින බව සත්‍යයක්.

ඔස්ට්‍රේලියා මාධ්‍ය තුලින් සුනාමි රූපසටහන් දිගින් දිගටම අප වෙත ගලා ආවේ සුනාමියටත් වඩා වේගයෙන් හා බියකරු ආකාරයට. නරඹන්නා විශාල ලෙස මානසික ආතතියකට (Psychological stress) පත් කිරීම මෙහිදී නොදනුවත්වම සිදු වූවා.

මෙවිට කුමක්ද සිදු වන්නේ?

යම් පුද්ගලයෙකු දැඩි ව්‍යසන කාරී (Traumatic) සිදුවීමකට සෘජුව මුහුණ දී එයින් පීඩනයට විශාල හානියක් හෝ තුවාල ලැබීම හෝ එම නිසා ගාර්ථික විරූපී විමක් අංගවිකල විමක් අත්විඳීම. හෝ තවත් පුද්ගලයෙකුට හෝ සමූහයකට එසේ වනවා ඇතින් දුටුවා නම් ද එම සිදුවීම නිසා එකී පුද්ගලයා තුළ විශාල බියක්, අධික කම්පනයක් වාගේම ඒ වෙනුවෙන් කිසිවක් කිරීමට නොහැකි වූවා යන සිතුවිල්ල නිසා යම් පුද්ගලයෙකු තුළ නොසන්සුන් බවක්, මානසික ඒකාග්‍රතාවයේ බිඳ වැටීමක් ඇතිවිය හැක. එනම් එහි අනිටු විපාක විඳීමට ව්‍යසනයට සෘජුවම මුහුණ දීමට අවශ්‍ය නොවේ.

මෙහිදී ඇතිවන තත්වයට, පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමතය (Post Traumatic Stress) කියා මනෝ විද්‍යාවේදී හැඳින්වුවත් එය මානසික රෝගී තත්වයක් නොවේ.

ඕනෑම ව්‍යසනයකට පසුව සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවිය හැකි තත්වයන් කවරේද යන්න දැන් කෙටියෙන් විමසමු. එය කායික (Physical) , සිතන ආකාරයේ (Cognitive / thinking) හා ආවේග / සිතුවිලි (emotional) යනුවෙන් බෙදා දැක්විය හැක.

කායික (Physical) අපහසුකම්

අධික මහන්සිය (හේතුවක් රහිතව)

දිගින් දිගටම රාත්‍රියේදී සිද්ධියට සම්බන්ධව සිහින පෙනීම, බියවී අවදි වී නිදි නොමැතිව රාත්‍රිය ගත කිරීම.

ගාර්ථික නොසන්සුන් බව

අධික හිසරදය, පාචනය

ලිංගික අවශ්‍යතාවල පැහැදිලි වෙනස්කමක්

අසාමාන්‍ය ලෙස සංවේදී වීම, ඉක්මනින් තිගැස්සෙන සුළු බව.

සිතන ආකාරයේ වෙනස්කම් (Cognitive / thinking)

දුර්වල මතකය

දුර්වල මානසික ඒකාග්‍රතාව (concentration)

ව්‍යසනයේ රූප සටහන් පියවි සිහියේදී මැවී පෙනීම.

ඉක්මනින් (හේතු රහිතව / සහිතව) වෙනදාට වඩා කේන්ති යන ස්වභාවය

සමහර විට තමා කොහේද ඉන්නේ යන්න / දැවස අමතක වීම.

වික්ෂිප්ත ස්වභාවය

ආවේග හා සිතුවිලි (Emotional)

අධික බිය

සිතුවිලි වල අපැහැදිලි බව

අධික දුක

සාවද්‍ය සිතුවිලි (Sence of guilt)

අධික සංවේදිභාවය

හේතු රහිතව නොසන්සුන් වීම (Panic)

සමාජයෙන් ඇත් වී සිටීමට වෙර දැරීම.

වැදගත් :

මෙකී වෙනස්කම් ව්‍යසනයකට පසු ඕනෑම පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවීමට හැක. නමුත් කාලයත් සමග දැනෙන අපහසුතා ක්‍රමයෙන් පහල යාමට පුළුවන. මෙහිදී පුද්ගලයාට පුද්ගලයා තත්වය අත්විඳපු ආකාරය විවිධාකාර වීමට පුළුවන්.

- *ව්‍යසනයේ තිවු තාවය අනුව.
- *පුද්ගලයා අවට තිබෙන උපකාරක සේවාවන් හා පුද්ගලයන් මත (යාළුවන්, නැදෑයන්, පුහුණු විශේෂඥයන්)
- *පුද්ගලයා තුළ තිබෙන දරා ගැනීමේ ශක්තිය මත
- *පුද්ගල පෞරුෂ ස්වභාවය මත
- *ව්‍යසනයේ මතක සටහන්, රූප සටහන් දිගින් දිගටම පෙනේ නම්,

පුද්ගලයා විවිධ ආකාරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පුළුවන.

මෙම ව්‍යසනයෙන් යමෙකු පීඩා විඳි නම් කුමක් ද කළ යුත්තේ?

1. සැම ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුටම මෙකී බේදවාචකය නිසා විවිධාකාරයේ බලපෑම් ඇති වුවා. එම නිසා ඉහත සඳහන් අපහසුකම් ඇති වුවාට කළබල නොවී එසේ ඇති වීම ස්වභාවික බව සිතන්න.

2. තමා තුළ මේ සිදුවීම නිසා ඇති වූ වෙනස්කම් සමග උරහ වන්නට වසා. තමාට මානසික රෝගයක් තිබෙනවා යැයිද සිතන්නට වසා. තමාටම 'ලේබල්' ඇලවීම නොකරන්න.
 3. මත් පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය පුද්ගලයා තුළ අසහනය තවදුරටත් වර්ධනය කරන බැවින් ඒ පිලිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
 4. සිත ව්‍යාකූල , නොසන්සුන් අවස්ථාවලදී ගනු ලබන තීරණ ප්‍රයෝගික නොවීමට පුළුවන් බැවින් ජීවිතයේ ප්‍රධාන තීරණ මෙම කාලයේදී ප්‍රවේශමෙන් ගන්න. නමුත් වදිනෙදා ජීවිතයේ තීරණ ගැනීමට පැකිලෙන්න වසා. (සමහර විට වෙනදාට වඩා අපහසු වීමට පුළුවන් බව මතක තබා ගන්න)
 5. ඔබගේ වේදනාකාරී සිතුවිලි සිතේ තද කරගෙන සිටින්නට වසා.
 - ඒ පිලිබඳව වැටහීමක් ඇති අය සමග කථා කරන්න. දින පොතක තම අදහස් ලියා තබන්න.
 6. සමබර ආහාරවේලක්, ගාර්ථික ක්‍රියාකාරකම් වල (ඇවිදීම, පිහිණීම) මතක ඇතිව යෙදෙන්න.
 7. සිත, කය සන්සුන් කර ගැනීමට පුහුණු වන්න.
- ඒ පිලිබඳව උපදෙස් පතන්න.

යම් පුද්ගලයෙකුගේ (සුනාමි ව්‍යසනය අශ්‍රිත සිදුවීම නිසා) ජීවිතයේ සාමාන්‍ය කටයුතු පවත්වාගෙන යාමේ අපහසුවක් ඇති නම් ඒ සඳහා විශාල ලෙස උදව් සපයන ආයතන, පුද්ගලයන් ඇති බව මතක තබා ගන්න.

- පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබට ඉන් සුවයක් නොලැබේ නම් Australian Psychological Society හි ලියාපදිංචි මනෝ විද්‍යඥයෙකු හමු වීමට අවශ්‍ය බව පවසන්න.

මනෝ විද්‍යඥ
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.