

# සුනාමි: බිඳුණු මානසිකත්වය හා ගිලිහුණු යුගයේ අවශ්‍යතාවය.

By Prasanna Panditharatne- Consulting  
Psychologist

සුනාමි ව්‍යසනයට ගොදුරු වූවන්ගේ ශාරීරික සුවතාවය වාගේම කිසි විටෙකත් අමතක නොකල යුතු නමුත් ගිලිහී යමින් තිබෙන මානසික සුවතාවය පිලිබඳ විමසීමක් :

සුනාමි ව්‍යසනය ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව සේම මුළු ලෝක ජනයාගේම හදවත මදකට නතරකොට දැනටත් පුන පුනා දැල්වෙන බියකරු වූත් ශෝක ජනක වූත් සිදුවීමක් බවට පත්ව ඇත.

ව්‍යසනයෙන් පසු ක්ෂණිකව අවශ්‍ය පුද්ගල ප්‍රාථමික අවශ්‍යතාත් ( ආහාර, පානිය ජලය, නිසට වහලක්), තුවාල වූවන්ට ප්‍රථමාධාරත්, අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රථිකාරත්, පැතිරීමට හැකියාව තිබූ වසංගතත් මේ වන විට විශාල වශයෙන් සපුරා ඇති බව වාර්ථා වල සඳහන්.

මිලියන 5 ක් පමණ විපතීන් (මරණීය තුවාල ලබා හෝ) දිවි ගලවාගෙන ඇති බවත් වාර්ථා වල සඳහන් වේ. නමුත් ව්‍යසනයට සෘජුවම හා වක්‍රාකාරව ලක්වූ මේ පිරිස පිලිබඳව ශ්‍රී ලංකාවේ රජයත් ජනමාධ්‍යත් විවිධ සාකච්ඡා වට තබමින් කුමක් මේ අය සඳහා කල යුතුද යන්න විමසමින් ක්‍රියාත්මක වෙමින් සිටී. නමුත් මේ අයගේ දිවිස කාලින මානසික සෞඛ්‍ය පිලිබඳ අදහස්, අවම වූත් ඇල්මැරුණු ස්වභාවයකත් පවතී. මනෝ විද්‍යාත්මකව බලන කල මෙය විශාල කාල බෝම්බයක් මත වාඩිවී තපස් රකිනා අයෙකුගේ අනාගතයක් වැන්නකි. එය එසේ වන්නේ කෙසේද?

මෙම ව්‍යසනයෙන් හානියට පත් වූයේ ගොඩනැගිලි, මං මාවත්, ගොඩනැගීමට බැරී තරමට අබලන් වූ ආර්ථික කටයුතු පමණක් නොවේ. ව්‍යසනයත් සමගම සමාජ සංස්ථාවත්, ජන සමූහයත් විමට අතහැරවන වූ විවිධ බැඳීම් රැල්ලත් සමග මුහුදට ගසාගෙන ගොස් ඇති බව සමාජ විද්‍යා මතයයි. දිවි ගලවාගත් අයෙකුගේ මානසිකත්වය මොහොතක් විඳි බලන්න.

ව්‍යසනයේ කුරිරු බව මනාව පැහැදිලි කරමින් එකවර මළ සිරුරු සිය ගණන් එකම වලක වල දැමූ බව මාධ්‍ය තුලින් දකින්නට ඇති. මළ සිරුරු එකතු කලේ, සෙවීම කලේ ඒ පිලිබඳව විශේෂ පුහුණුවක් ලද අයම පමණක් නොවේ. විරූපි වී මිය ගිය තම පුතාගේ මළ සිරුර බඳාගෙන වැලපෙන පියා, මවගෙ සිතුවිලි කවරක් විය හැකිද? මේ අසාධාරණය කීමට කිසිවකු වුවාද? තම නෑදෑයන් ශ්‍රී ලංකාවේ මියගිය බව දැනගෙනත් එහි යාමට බැරී වූ අයෙකුගේ සිතුවිලි (වරදකාරී හැඟීම් : ඇයි මට මිට වඩා දෙයක් කිරීමට බැරී වූයේ?) දුක, ඉප්පා හංගත්වය, කෝපය, පුද්ගල ආරක්ෂාව පිලිබඳ නොපහැදිලි බව, හයානකව පුද්ගලයා තුල පසුකාලිනව විවිධ ස්වරූපයෙන් ඇති විමට හැක. මේ පිලිබඳව වග කිව යුතු පුද්ගලයන් මුණිවත් රැකීම අපගේ අභ්‍යන්තර ලෙස සලකමි.

සාංකාල ( Anxiety : අනියත බියක්), අධික දෝමනස ( Depression), පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමතය (Post Traumatic stress) පිලිබඳව මාධ්‍ය වලින් අසා පාඨකයා මේ වන විට හෙමිබන් වී ඇතුලට සැක නැත.

'මේවා බෝවෙන රෝගද?' සමහරෙක් කිහිප විටක් මාගෙන් විමසා ඇත. මේ මානසික රෝග පිලිබඳව කෙසේ වෙතත් සිදුවීමට හැකි ආදිනව පිලිබඳවත් පාටකයා දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් කොට සලකමි. ඒ කුඩා දරුවාගේ සිට මහළු පුද්ගලයා දක්වා, ජාති ආගම් හේදයකින් තොරව මානසික අපහසුකම් / රෝග ඇතිවන නිසා වෙනි. වචනි මානසික සුවතාව පිලිබඳව වැටහීමක් නොමැති වීම එකී පුද්ගලයාට පමණක් නොව ඔහු / ඇය අවට සිටින පුද්ගලයන්ටත් අසහනයක් ලෙස බලපාන නිසාවෙනි. (අනෙක් තත්වය පිලිබඳව විමසීමක් මෙහිදී නොකෙරේ)

වර්ෂ 2001 දී විසිදහසක් මරු මුවට පත් කරමින් ඉන්දියාවේ ගුජරාට් ප්‍රාන්තයේ වූ භූමිකම්පාව, ඒ්‍යසනයකට පසු නොසලකා හල මානසික සෞඛ්‍ය පිලිබඳව, මීට වඩා විමසිලිමත් විය යුතු බවට, ජාත්‍යන්තර සෞඛ්‍ය සංවිධාන විසින් ඉන්දියාවට බල කර සිටීමට සිදුවූ අවස්ථාවකි. වර්ෂ 3 කට පසුව කල විමසුමකදී භූමි කම්පාවෙන් දිවි ගලවාගත් ගුජරාට් වැසියන් බහුතරයක් මානසික හා සාමාජික ප්‍රශ්ණ වලට ලක්වී ඇති බව හෙලිවිය. (අධික මත්පැන් පානය, දිවි නසා ගැනීම්, විවාහ බිඳ වැටීම්, කෝලහල, දෝමනස් බව)

ශ්‍රී ලංකාවට ඉතා ආසන්නම රටක් වූ ඉන්දියාවේදී ලද අත්දැකීම් කෙසේ වුවත්, මැත දගක දෙක තුල ශ්‍රී ලංකාවේ ඇතිවූ එකඳු ව්‍යසනයකදී වත් (යුද්ධ, බෝම්බ පිපිරීම්, ඝාතන, නාය යැම් වාගේම ගංවතුර) ' පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍ය' පිලිබඳව ශ්‍රී ලාංකීය රජයේ සැලකිල්ල නොලැබූ බව පොද්ගලික මතයයි. අවාසනාවකටදෝ මීට ප්‍රථමත් විවිධ විදේශ ආයතන මානසික සෞඛ්‍ය පිලිබඳව විවිධ වැඩසටහන් පැවැත්වීමට උත්සහ කල අවස්ථාවේදී ද රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ඇල්මැරැණු ස්වභාවයක් විය. මේ, ශ්‍රී ලාංකීය වැසියන් කිසිම ආවේගයක්, දුකක්, නොදැනෙන රොබෝවරුන් බවට පත්වෙමින් සිටින බව රජය සිතන නිසා ද?. දුර්වල මානසික සෞඛ්‍ය රජයේ පැවැත්මට වාසිදායක නිසා යැයි සිතන නිසාද? උත්තරය කවරක් වුවද ප්‍රථිඵල බියකරු බව වාර්ථා වලින් දැන් සිටම පෙනෙමින් තිබෙන බව නම් පැවසිය යුතුමය.

**විසඳුමක්**

මෙවැනි ව්‍යසනයකට ලක්වූ ජනතාවක් මානසිකව ගොඩ නැගීමට නම් පුළුල් වූත්, ක්‍රමවත් වූත් නව විද්‍යාත්මක දැනුම පුළුල් උපයෝගී කොට ගත් ' ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහනක්' අවශ්‍යතාවය ලියුම්කරු තදින්ම පිලිගනි.මෙකී වැඩසටහන ජාතියේ මානසිකත්වය හොඳින් වටහා ගත් පුද්ගලයෙකුගේ / ආයතනයක මැදිහත් වීම මත, දේශීය, ජාත්‍යන්තර මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයන්ගේ එකතුවකින් සැදුම් ලත් විය යුතුය. විනිවිද පෙනෙන සුළු දීර්ඝ කාලින අරමුණු සමග කෙටිකාලින අරමුණු මුදුන්පත් කරමින් මෙම වැඩසටහන සකස් විය යුතුය. එය දේශයේ සංස්කෘතියට ගැලපෙන අයුරින්, නවීන විද්‍යාත්මකව, විසිවන සියවසට සරිලන සේද විය යුතුය. ශ්‍රී ලංකාවේ තවමත් ළදරු වියේ පසුවන මනෝ විද්‍යාත්මක උපකාර සේවයට නව පිවයක් එවිට ලැබෙනු ඇත. පුහුණු

විශේෂඥයන් ඕනෑම ව්‍යාප්තියකට මුහුණ දීමට හැකි වන සේ එවිට ඒකරාශී ද වනු ඇත. වේදනාවෙන් පෙළෙන හදවත් වලට යහපත් මානසික සුවතාවයේ අගය එවිට වැටහෙනු ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ අදාළ අංශ මුණිවත රකිද්දී අප වාගේම සුනාමි ව්‍යාප්තියට ලක්වූ ඉන්දුනීසියාව මේ වන විටත් World Health Organization සමග හවුල් වී එහි ආධාර මත කඩා වැටුණ මානසික සෞඛ්‍ය ගොඩනැගීමට දැවැන්ත උත්සාහයක යෙදී සිටී. එරට සිටින මනෝ වෛද්‍යවරු, මනෝ විශේෂඥයන්, උපදේශකවරුන් ගෙන් සැදුම්ලත් මෙම ව්‍යාපාරය පිවිත ගොඩ නැගීමේ කාර්යභාරයට අවතිර්ණ වීදි හමාරය.

නමුත් අවාසනාවකට තවමත් පුද්ගල ප්‍රාථමික අවශ්‍යතාවන් විසඳීමට වත් ශ්‍රී ලාංකීය රජය අපොහොසත් වී, ' පශ්චාත් සුනාමි වාචික විරේක සුවය' විඳිමින්, සාකච්ඡා වට පත්වෙමින් සිටී.

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](http://www.pbpconsultancy.com) ලබා ගත හැක.