ආදරයෙන් අහන් ඉන්න විශාදය සෙල්ලමක් නොවේ

කාලාන්තරයක් පුරා සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලන ප්‍රශ්න රාශියකින් පීඩා විඳින සමාජයක් බවට ලාංකීය සමාජය පත්ව ඇත. උගත් නුගත්, දරුවන්, වැඩිහිටි හෝ සමාජ භේදයකින් තොරව ජීවිතයෙන් පලා යෑම දිනෙන් දින ඉහළ යමින් ඇති අතර වෙනදාට වඩා සිය දිවි හානි කර ගැනීම් බහුලව වාර්තා වන්නේ නව යොවුන් වියේ, ගැටවර වියේ කාණ්ඩයෙන් වීම අතිශය ඛේදජනකය.

16 හැවිරිදි අයිෂා පර්වීන් බදුල්ල ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන පාසලක සාමාන්‍ය පෙළ පන්තියේ ඉගෙනුම ලබමින් සිටි දැරියකි. අයේෂා සහෝදර සහෝදරියන් තිදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලේ වැඩිමහල් දියණිය වූවාය. මෙම දරුවන් ජීවත් කිරීමට අයේෂාගේ පියාට ස්ථිර රැකියාවක් නොමැතිකම නිසා එදිනෙදා ජීවත් වීම මෙම පවුලට අභියෝගයක් විය. එවන් පසුබිමක් තුළ ගණිතය උපකාරක පන්තියට මාසික ගාස්තුව ලබා දීමට අයේෂා තම මව්පියන්ගෙන් මුදල් ඉල්ලා තිබුණත් පවතින ආර්ථික අපහසුතා හමුවේ ඇයගේ මව්පියන්ට ඇයට පන්ති ගාස්තු ගෙවීමට මුදල් ලබා දීමට හැකි වී තිබුණේ නැත. මේ හේතුවෙන් දැඩි මානසික පීඩාවට පත් අයේෂා ඇගේ මිත්තණිය භාවිත කරනු ලබන ඖෂධ වර්ගයක් පානය කර සියදිවි හානි කරගත්තේ මීට සති දෙකකට ඉහතදීය. අයේෂාගේ මරණයේ උණුසුම යන්නටත් කලින් තවත් එවැනිම අනුවේදනීය වූ පුවතක් වාර්තා වූයේ යාපනය වඩමාරච්චි ප්‍රදේශයෙනි. ඒ වඩමාරච්චි දූපත්තාලේ ප්‍රදේශයේ පදිංචි 14 හැවිරිදි පාසල් සිසුවෙකු නව මෝස්තරයකට කොණ්ඩය කැපීම හේතුවෙන් සිය පියා බැණ වැදීම නිසා සිය දිවි නසාගත් පුවතයි. මෙලෙස විවිධ හේතුන් මුල්කර ගනිමින් දිවිහානි කරගන්නා වැඩිහිටි, තරුණ දරුවන් සම්බන්ධයෙන් වරින් වර දක්නට ලැබෙන පුවත් බහුලය. ඇතැම් අවස්ථාවල දී පවුල් පිටින් සියදිවි නසාගන්නා පුවත් ද පසුගිය කාලය තුළ අනුවේදනීය ලෙස වාර්තා විය. මේ සම්බන්ධයෙන් පසුගියදා පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය මගින් කළ සමීක්ෂණයකින් හෙළිවී ඇත්තේ මෙරට සියදිවි නසා ගැනීම්වල වැඩි වීමක් දක්නට ලැබෙන බවත් සිය දිවි නසාගත් අයගෙන් සියයට 40 ක ප්‍රමාණයක් හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබූ අය බවත් ය.

ලොව පුරා සිය දිවි නසාගන්නා පුද්ගලයන් අතුරින් වැඩි පිරිසක් අවුරුදු 60 ඉක්ම වූවන් වුවද වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩි වශයෙන් සිය දිවි නසා ගැනීමට පෙලඹී ඇත්තේ නවයෞවන වියේ සහ ගැටවර වියේ පසුවෙන්නන් බව 2023 ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන විශ්ලේෂණ දත්තයන්ගෙන් පෙන්වා දී ඇත.

විශාදය යනු ලොව පුරා මිලියන තුන්සියයකට අධික පිරිසක් පීඩා විඳින සුලබ මානසික ගැටලුවකි. ශ්‍රී ලංකාවේ පුද්ගලයන් සිය දෙනෙක් ගත් විට උපතේ සිට මරණය දක්වා කාලය තුළ (Life Time Prevalence) කාන්තාවන් සියයට විස්සකට සහ පිරිමින් සියයට දහයකට විශාදය ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. විශාදය හෙවත් Depression යනු නිතරම හුදකලාවී නිමක් නැති හැඬීමම නොවේ. ඇතැම් විට කිසිදු භාව ප්‍රකාශනයක් සහිතව හෝ රහිතව දිවා කාලයේ නිශ්ශබ්දව හැසිරෙමින් රැය පහන් කරමින් ලෝකයාට හොර රහසේ ඇඳ ඇතිරිලි කඳුළින් තෙත් කිරීම ද විය හැකිය. එම නිසා ඔබේ ආදරණීයයන් සම්බන්ධව වඩා සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ. අද අප විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කරන්නේ අකාලයේ මිලින වී යන ගැටවර වියේ දරුවන් පිළිබඳවය.

මනෝ වෛද්‍ය එන්. කුමාරනායක

මේ සම්බන්ධයෙන් මනෝ වෛද්‍ය එන්. කුමාරනායක මහතා අදහස් පළ කළේ මෙලෙසය.

"අපේ දෙමාපියන් හිතනවා අපි කන්න අඳින්න දෙනවනම් දරුවන්ට මොනවද තියෙන ගැටලු කියලා. ඒ වගේම ගුරුවරු හිතනවා දරුවන්ට තියෙන එකම වගකීම තමයි ඉගෙනගැනීම සහ විභාග පාස් කිරීම කියලා. බොහෝ ගුරුවරු විභාගයෙන් තොර ලෝකයක් දරුවන් තුළ දකින්නේ නැහැ. පසුගිය කාලය තුළ ගැටවර වියේ සහ නවයොවුන් වියේ දරුවන් අතර සියදිවි නසා ගැනීම් වැඩි වශයෙන් අසන්නට ලැබුණා. දරුවෙක් මේ තත්ත්වයට පත්වෙන්න දරුවා තුළ තියෙන ගැටලු මෙන්ම පාරිසරික ගැටලු අතිශය බලපානවා. ආර්ථිකය, ජීවත් වන පරිසරය, දෙමාපියන්ගේ සිතුවිලි සහ ඔවුන්ගේ මානසික පීඩනය, බලාපොරොත්තු සුන් වීම, හැඟීම් පාලනයට අසමත් වීම, අනාගතය ගැන අවිනිශ්චිත බව, මත් ද්‍රව්‍යවලට වේගයෙන් ඇබ්බැහි වීම වගේම මෝස්තරයක් ලෙසත් සියදිවි නසා ගැනීම් ලංකාවේ වාර්තා වෙනවා. අද තරුණ පරපුර ජීවත් වෙන්නේ විශාල මානසික පීඩනයකින්. එක පැත්තකින් එයාලගේ අනාගත සිහින බිඳවැටිලා. අනිත් පැත්ත තමයි තමන්ගේ අධ්‍යාපනය තුළ තියෙන තරගකාරීකම. මේ දේවල් එක්ක තරුණ දරුවන් පාසල් වයසේ ඉන්න දරුවන් සමාජයට වෛර කරන්න පෙලඹිලා තියෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් තමන්ටම වෛර කරගන්නත් පෙලඹිලා තියෙනවා."

"අවුරුදු 10- 18 අතර සිටින ගැටවර වියේ දරුවෙක් කියන්නේ මනෝ විද්‍යාවට අනුව හැඟීම් පාලනය කරගැනීමට අපහසු වයසක්. ඔවුන්ගේ හැඟීම් පාලනයට අදාළව වම්පස මොළය වැඩෙමින් පවතින කාලයක්. මේ වයසේ දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරී වන්නේ දකුණු පස මොළය. ඒ කියන්නේ ඒ දරුවන් හරිම හැඟීම් බරයි. දරාගැනීමේ ශක්තිය අඩුයි.

පසුගිය කාල සීමාව තුළ දිවි තොරගත් දරුවන්ට අදාළ හේතු කාරණා ගත්තාම මෙතන තියෙන විද්‍යාත්මක කරුණ තමයි ගැටවර වියේ ඉන්න දරුවන් ඉතාම හැඟුම්බරයි. හැඟීම් පාලනය ඔවුන්ට නුහුරුයි කියලා දෙමාපියන් හඳුනාගෙන නැහැ. ලංකාවේ දරුවන් වගේම සියදිවි නසා ගන්නා වැඩිහිටියන් ගතහොත් සියයට 90 ක්ම විශාදයට ගොදුරු වූ අය බව සමීක්ෂණ වාර්තා වලින් තහවුරු වී තිබෙනවා.

අනිත් කාරණය තමයි තරගකාරී අධ්‍යාපන ක්‍රමය අද පාසල් පන්ති කාමරයෙන් පමණක් දරුවාට විභාගට සමත් වෙන්න බැහැ. අමතර ටියුෂන් අනිවාර්ය වෙලා. පවතින ආර්ථික ප්‍රශ්න එක්ක දෙමාපියන්ට දරුවන්ව අමතර පන්තියකට යවන්න නොහැකි වෙලා තියෙනවා. මේ දේවල් එක්ක එයාගේ යාළුවෝ පන්ති යද්දි මේ දරුවාට දුක හිතෙනවා, කලකිරෙනවා, යාළුවෝ ඉදිරියේ ලජ්ජාවට පත්වෙන්න වෙනවා. මේ තරගකාරී අධ්‍යාපන ක්‍රමය දරුවන්ට මහා පීඩනයක් එක් කරලා තියෙනවා. අද වෙනකොට යුනිසෙෆ් ආයතනය සහ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය කරන ලද සමීක්ෂණයකින් හෙළි වෙලා තියෙනවා ලංකාවේ ගැටවර වියේ දරුවන්ට තියෙන ලොකුම පීඩනය විභාග ආතතිය කියලා. මේ විභාග ආතතිය නිසාම පාසල් දරුවන්ගෙන් සියයට 40 කට පමණ ජීවිතය එපා වෙලා. ලංකාවේ පවුල් 100 ගත්තොත් පවුල් 60 කම ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය ස්වභාවය පවතිනවා. එය දරුවන්ට ඉතා තදින් බලපෑම් එල්ල කරනවා. මෙය දරුවාගේ මොළයට සහ මානසික වර්ධනයට විශාල තර්ජනයක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දෙනවා. නිවෙස්වල දෙමාපියන් නිතර අඬදබර ඇති කරගන්නවානම් , ආර්තික ප්‍රශ්න නිසා පියා පවුල මග හරිනවනම්, එවන් පවුලක ගැටවර වියේ දරුවන්

- **විභාග ආතතිය නිසාම පාසල් දරුවන්ගෙන් සියයට 40 කට පමණ ජීවිතය එපා වෙලා.**
- **මානසික ප්‍රතිකාරවලට එන බොහෝ දරුවන් ඒ මානසික පීඩාකාරී තත්ත්වයන්ට පත් වීමට ප්‍රධාන හේතු වෙලා තියෙන්නේ දෙමාපියන් විසින් දරුවන්ව තේරුම් නොගැනීම.**
- **ලංකාවේ පවුල් 100 ගත්තොත් පවුල් 60 කම ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැඩි වෙලා.**

සිය දිවි හානි කරගැනීම්වලට පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි බවත් සමීක්ෂණ වලින් තහවුරු වෙලා තියෙනවා. මට මුණ ගැහෙන බොහෝ දරුවන් මට කියන්නේ "අනේ මව්පියන් අපිව තේරුම් ගන්නේ නෑ" කියලා. ඒ කතාව සහතික ඇත්ත. මානසික ප්‍රතිකාරවලට එන බොහෝ දරුවන් ඒ මානසික පීඩාකාරී තත්වයන්ට පත්වීමට ප්‍රධාන හේතු වෙලා තියෙන්නේ මව්පියන් විසින් දරුවන් තේරුම් නොගැනීම කියන කාරණය මත."

"පසුගියදා කොළඹ වෛද්‍ය පීඨය සමග එකතු වෙලා පාසල් 40 දරුවන් සම්බන්ධ සමීක්ෂණයක් සිදු කළා. එහිදී හෙළිවුණ ප්‍රධානම දේ තමයි ඒ දරුවන්ගෙන් සියයට 40 ක්ම මොනයම් හෝ මානසික පීඩනයකින් පෙළෙන බව. යුරෝපා රටවල මෙහි ප්‍රතිශතය සියයට 20 යි. මෙය ඉතාම ඛේදනීය තත්වයක්.

කිසිම කෙනෙකු නොසලකා හරින්නට එපා

"කෙනෙකු සිය දිවි නසා ගැනීමට තැත් කිරීමට පෙර හෝ තැත් කළ පසු අනෙක් පුද්ගලයන්ගෙන් බොහෝ විට අපිට අසන්නට ලැබෙන්නේ 'අපෝ ඕක මැරෙන්න තරම් දෙයක් ද? වගේ දේවල්. නමුත් නිසා ඔබ සුළුවට සිතන දෙයක් අන් අයෙකුට විශාල විය හැකි යි. කිසිම කෙනෙකු විනිශ්චය කරන්න එපා. සිය දිවි නසා ගන්නේ කවුරුන්දැයි කල්තියා හඳුනාගැනීම දුෂ්කර වුණත් බොහෝ විට එවැනි කෙනෙක් ඒ ගැන තමන්ගේ සමීපතමයකුට සිය දිවි නසා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමට පෙර ඉඟි ලබා දෙනවා.

විශාදය තත්ත්වයේදී වැඩිහිටියකු ගෙන් පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණවලට වඩා ගැටවර වියේ දරුවකුගෙන් පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ හාත්පසින්ම වෙනස් ,

සිය දිවි හානි කරගැනීමට ගොදුරු විය හැකි දරුවකු හඳුනාගැනීමේ ලක්ෂණ මේ විදිහට,

- **අධික ලෙස තරහයාම හෝ තරහ ගිය විට තමාටම තුවාල කර ගැනීම (බ්ලේඩ් තලයකින් අත කපා ගැනීම), නොරුස්සන ගතිය.**
- **කෑම නොකෑම හෝ කෑම වැඩියෙන් ගැනීම.**
- **සුළු කාලයක් තුළ ශරීරයේ බර අඩු වීම.**
- **කලකිරීම, බලාපොරොත්තු නැතිකම, මට එපා වෙලා, මම කොහේ හරි යනවා, ජීවත් වෙලා ඇති වෙලා තියෙන්නේ, වැනි දේවල් ප්‍රකාශ කිරීම.**
- **තනිව සිටීම, අනික් අයට කතා නොකිරීම,කාමරයෙන් එළියට නොපැමිණීම. යාළුවන්ගෙන් ඈත් වීම.**
- **කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යයකට අධික ලෙස ඇබ්බැහි වීම.**
- **නින්ද නොයෑම හෝ වැඩිපුර නිඳ ගැනීම.**
- **සෑම දෙයකම අපිළිවෙළ ස්වභාවයක් පෙන්වීම.**
- **ඉගෙනීමට තිබූ අශාව නැතිවීම.**

මෙවැනි තත්ත්වයකදී ගැටවර වියේ දරුවන් සිටිනා මව්වරුන් දරුවාව තේරුම්ගැනීම වගකීම වෙනවා. විශේෂයෙන් දරුවන් ඇසුරු කරන යහළුවන් යන එන ස්ථාන, දරුවාගේ පසුබෑම්වලදී එයාව තවත් අධෛර්යමත් කිරීම වෙනුවට වෙනදට වඩා සෙනෙහසින් දරුවාට ළංවීම සිදු කළ යුතුය. විශාදය රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකු දිගු කාලයක් තිස්සෙ පවතින ශෝකී බව සහ හිස් බව ඔහුගේ චර්යාව තුළින්ම නිරූපණය කරනවා. ඇතැම් අවස්ථාවල දී නව යොවුන් වියේ තරුණ තරුණියන් අතර මෙම ශෝකී බව වෙනුවට නිතර කේන්ති යන සුළු ගතිය සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම දැක ගත හැකිය. මෙවැනි පුද්ගලයන් අතර වෙනද සතුටක් ගෙන දුන් ක්‍රීඩා කටයුතු , පොත් කියවීම ආදී දේවල් කෙරෙහි තිබූ ආශාව සහ උනන්දුව යටපත් වී යයි. එසේම වෙනදට වඩා ආහාර ගැනීම හෝ ආහාර නොගෙන සිටීම හේතුවෙන් විෂාදය රෝගීන් ආසන්නතම මාසයක් ඇතුළත ස්කන්ධය සියයට පහකින් වගේ අඩු නිරීක්ෂණය කළ හැක.

ඌව වෙල්ලස්ස විශ්ව විද්‍යාලයේ මනෝ චිකිත්සක, වෘත්තිය මාර්ගෝපදේශක අකිල ඖෂධ බණ්ඩාර

ඌව වෙල්ලස්ස විශ්ව විද්‍යාලයේ මනෝ චිකිත්සක, වෘත්තිය මාර්ගෝපදේශක අකිල ඖෂධ බණ්ඩාර

" ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය 2023 ඉදිරිපත් කර ඇති සමීක්ෂණ දත්ත අනුව වසරකට හත්ලක්ෂ තුන්දහක් සිය දිවි නසා ගන්නවා කියලා වාර්තා වෙනවා. ඒ වගේම ලෝකයේ පුද්ගයන්ගෙන් පස් දෙනෙකු ගත්හොත් ඉන් එක් අයකුට සිය දිවි නසාගැනීමේ සිතුවිල්ල කියන එක පහළ වෙනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ සිය දිවි නසා ගන්නවාට වඩා සියදිවි නසාගන්න උත්සාහ කරන පිරිස වැඩියි. ඒ වගේම ලෝකයේ සිදුවන සිය දිවි හානි කර ගැනීම් වලින් සියයට 77 ක්ම සිදු වන්නේ පහළ සහ මධ්‍යම අදායම් ලබන රටවල්. ඒය අප සිතනවාට වඩා බරපතළව සැලකිය යුතු කාරණාවක්. 2019 දී කොරෝනා අර්බුද සමයේදී කළ සමීක්ෂණයකින් හෙළි වෙලා තියෙනවා දකුණු ආසියාවේ වැඩිපුරම සිය දිවි නසාගැනීම් වාර්තා වී ඇති රටවල් අතරින් පළමු තැන ඉන්නේ ලංකාව කියලා. ලංකාවේ සාමාන්‍යයෙන් සෑම දිනකම පුද්ගයන් 9 දෙනෙකු පමණ සිය දිවි හානි කර ගැනීමට ලක්වෙනවා. ඒ වගේම සෑම පැය 4 කටම කිසියම් පුද්ගයෙක් සිය දිවි නසාගැනීම්වලට ලක්වෙනවා.

යෞවන අවධිය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අර්ථ දක්වනවා කුණාටු සමයක් කියලා. හේතුව ඔවුන්ට එන අභියෝගයන් වැඩියි. ඒ අභියෝගයන් අපේ දරුවන්ට දරගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. ගොඩාක්ම දෙමාපියන් සල්ලි හොයන්න දුවන නිසා දරුවන් මගඇරිලා. ගෙදර ඇතුළේ ආර්ථික ප්‍රශ්න, ටියුෂන් එකට දෙන්න සල්ලි නැති වෙනකොට, බඩගින්නට කෑම ටික දෙන්න බැරි වෙනකොට, ලස්සනට අඳින්න නැති වෙනකොට, අඩුම දෙමාපියන්ට දරුවන්ට විය යුතු වගකීම් ටික ඉෂ්ට කරගන්න බැරි වෙනකොට දෙමාපියන් ආතතියට පත්වෙනවා වගේම වින්දිතයා වන්නේ දරුවා. මේ ප්‍රශ්න ඇතුළේ දරුවාට ඉච්ඡාභංගත්වයක් ඇති වෙනවා. මෙවන් දරුවන් හුදෙකලා වෙන්න බලනවා. නින්ද යන්නේ නැහැ. පාසල් යන්න අදිමදි කරනවා. මේ වගේ ලක්ෂණ තියෙනවනම් ඒ දරුවන් උග්‍ර ආතතියකින් පෙළෙනවා කියලා අපට හඳුන ගන්න පුළුවන්. මේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම අධ්‍යාපනය තුළ ගුරුවරු වගේම දෙමාපියන් දරුවන්ට වෙනදට වඩා ඇහුම්කන් දීම කළ යුතුයි.

මේ ලෝකයේ උපදින අප හැමෝටම වාගේ ආදරය අවශ්‍යයි. අවධානය අවශ්‍යයි. එකිනෙකාට උදව් කිරීම අවශ්‍යයි. එකිනෙකාට ඇහුම් කන් දීම අවශ්‍යයි. දුකක් හිතේ තියෙන විට එය තමන්ට ඇහුම් කන් දෙන කෙනෙකුට කියා සිත සනසා ගන්න විදිහක් අප බොහෝ දෙනෙකුට අවශ්‍යයි. හිතේ තියෙන දුක කාටවත් කියා ගන්න බැරි වුණාම, උදවු කරන්න කෙනෙක් නැහැ කියලා හිතුනාම, කෙනෙකුට තියෙන උත්තරය සිය දිවි නසා ගැනීම ද? නැහැ ඔබට ඇහුම්කන් දීමට කෙනෙකු ඉන්නවා (උපදේශන සේවා දුරකථන අංක) - 1926, 1333 හෝ 0707 308 308

■ **නදීශා අතුකෝරළ**