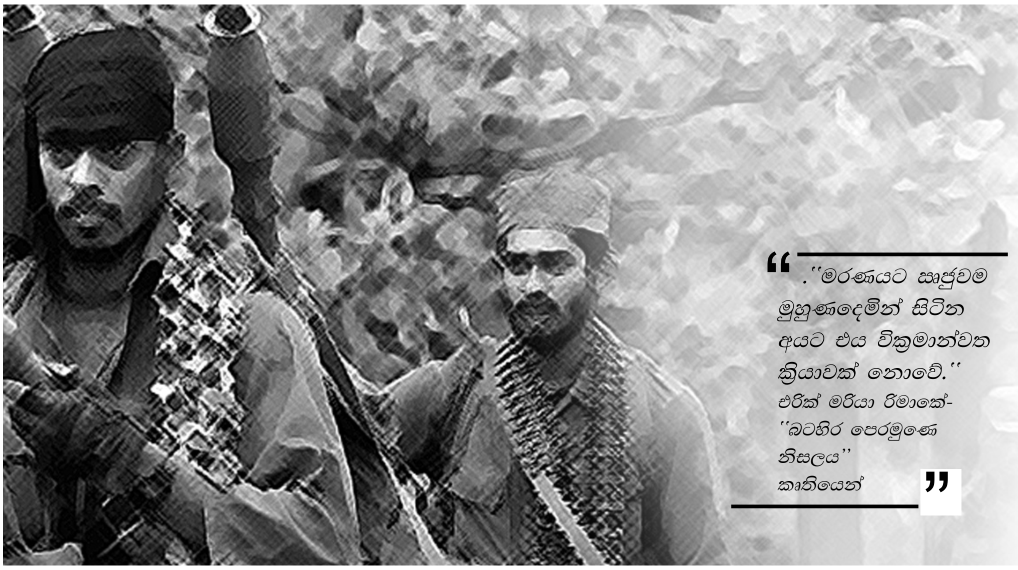
ඊළාම් යුද්ධය හා සොල්දාදුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

තෙවන කොටස



“ .“මරණයට සෘජුවම මුහුණදෙමින් සිටින අයට එය වික්‍රමාන්වත ක්‍රියාවක් නොවේ.”
එරික් මරියා රිමාකේ- “බටහිර පෙරමුණෙ නිසලය” කෘතියෙන් ”

වෛද්‍ය රුවන් එම්. ජයතුංග

සතුරා මගේ බන්කරයට පහරදෙනු සිහිනෙන් දකින බව Kx68 නම් සෙබලා පවසයි

...... 1993 අගෝස්තු මස 24 වෙනි දින සිදුවූ සිදුවීම් වලින් මගේ මතකයන් තවමත් පිරී පවතී. වසර කිහිපයකට පසුව වුවද තවමත් අතිශය බියජනක මතකයන් මගේ මනසේ ඇත. සාමාන්‍යයෙන් දිනපතාම වාගේ මට ඒ සිද්ධිය ආවර්ජනය වන අතර, ඉන් මට දැඩි ශෝකයක් හා සන්තාපයක් හට ගන්නේය.

එම අඳුරු දිනයේ රාත්‍රි 12.00 ට මා සිටියේ බන්කරය තුලය මා මුර රාජකාරිය කළ අතර මගේ මිතුරන් දෙදෙනෙක් මදක් විවේක ගත්හ. හදිසියේම මට වෙඩි හඬ ඇසුනි. සතුරා ජානකපුර උතුරු කඳවුරට පහරදෙන බවට අපගේ එක් කෝප්පරල්වරයෙකු කෑ ගැසීය. මගේ මිතුරන් දෙදෙනා අවදි කොට පරීක්ෂාවෙන් සිටින මෙන් පැවසීමි. මිනිත්තු කිහිපයක් අතරතුර බඹඹෑකණ්ඩායමක් අපගේ බන්කරයට පහර දුන්නේය.

අපගේ අසල පිහිටි බන්කරයකින් කෑමොර දීමේ ශබ්ද ඇසුනි. අත් ග්‍රේනේඩයකින් සතුරා එම බන්කරයට පහර දුන් අතර ඔවුන් එය අල්ලා ගන්නේ යැයි මම අනුමාන කළෙමි. එබැවින් අපට සටන් කිරීමට සිදුවූයේ තනිවමය. අප තිදෙනා තුන් පැත්තකින් සතුරාට වෙඩි තැබූවෙමි. ඔවුන්ට අවනත වීමට කිසිසේත්ම අපි නොසිතුවෙමි. සතුරා අප වෙතට පැමිණියේ නොනවතින රැල්ලක ආකාරයෙනි. මාගේ ඛඑඨතුවක්කුවෙන් සතුරන් විශාල සංඛ්‍යාවක් මරා දමමින් සිටියෙමි. මා අසල සිටි එක් මිතුරෙකුට වෙඩි වැදී ඇද වැටුණි. එබැවින් අප දෙදෙනෙකුට පමණක් සතුරාට මුහුණ දීමට සිදුවිය.

කිසිදු විරාමයක් නැතිව අපි ඔවුනට වෙඩි තැබුවෙමු. හදිසියේම ඔවුන් සෲඡධ එකකින් මගේ බන්කරයට පහර දුන් අතර එය කඩාගෙන වැටුනේය. විශාල තල්කොටයක් මගේ හිසට පතිත වි මා අඩසිහියට පත්විය. මගේ කන් අගුළු වැටුන් අතර හිසෙන් ලේ ගලන බැව් දැනගතිමි. එහි සිටියහොත් අප මරණයට පත්වන බැව් දැනගතිමු. එබැවින් සුනුවිසුනු වී ගිය බන්කරයෙන් බඩගාගෙන ගොස් කඳවරේ මධ්‍යයට ගියෙමු. අප එදෙසට ගමන් කරන විට බොහෝ බඹඹෑ සාමාජිකයින් අප ජීවග්‍රහයෙන් අල්ලාගන්නට පැමිණි අතර බේරීම සඳහා අත් ග්‍රේනේඩයක් දමා ගැසුවෙමි. අප දෙදෙනා පමණක් ඉදිරියට යන විට සෙබලුන් කණ්ඩායමක් අප මුණ ගැසුනි. අප නැවත කණ්ඩායම් ගතවී සතුරාට පහර දුනිමු. මෙම පහරදීම් බොහෝ වේලාවක් තිස්සේ පැවතියේය. පාන්දර වන විට අනතුරට පත් බොහෝ දෙනෙකු ඉතිරි කරමින් සතුරා පසු බැස්සේය. මා තුවාල ලබා දැඩි මහන්සියකින් සිටියත්, මගේ ආයුධය අත්නොහැර මගේ සගයින් සමග සටන් කළෙමි. උදෑසන ප්‍රතිකාර සඳහා මා රෝහල් ගත කරන ලදී.

හිසට වෙඩි උණ්ඩයක් වැදීමෙන් පසුව මගේ මිතුරා කොටයක් මෙන් බිම ඇද වැටුනු ආකාරය මට තවමත් සිහිවේ. ඔහු හුස්ම අදිමින් සිටින විට අප සටන් කරමින් සිටි අතර ඔහු කෙරේ අවධානය යොමු කිරීමට වේලාවක් නොවීය. මිනිත්තු කිහිපයකට පසුව ඔහු මිය යන්ට ඇත. මෙම මතකයන් රාත්‍රි කාලය තිස්සේ මගේ සිතේ හොල්මන් කරයි. මා අඩ නින්දෙන් සිටින විට මට එම ඡායාවන් පෙනේ. එමෙන්ම මා නිතරම සෝදිසියේ සිටීමටද පෙළඹුනේය. සතුරා මා දෙසට බඩගාමින් පැමිණෙතැයි නිරන්තර සිතුවිල්ලක් හට ගත්තේය. සතුරා සෲඡධඑකකින් මට පහර දෙතැයි සිතේ. එවිට මා ඇස් හරින අතර, මගේ හදවත වේගයෙන් ක්‍රියාත්මක වන යන්ත්‍රයක් මෙන් තිගැස්සීමට පටන් ගනි. අනතුරුව පැය කීපයක් යනතෙක්ම මට නින්ද නොයයි. රෑ තිස්සේ අවදියෙන් සිටින මා හට සටනේදි මියගිය මගේ මිතුරන් ගැන සිහිවේ. ඔවුන් මියයාමත් මා පමණක් දිවි රැක ගැනිමත් ඉතාම අසාධාරණ බැව් මට හැගේ.

සමහරවිට සිහිනෙන් මට සටනේ සිද්ධීන් පෙනේ. බොහෝ විට සතුරා පහරදෙනවිට මගේ තුවක්කුව හිරවී ප්‍රති ප්‍රහාර දිය නොහැකිය. සතුරාට වෙඩි තැබිය නොහැකිය. ඔවුන් ටිකෙන් ටික මා වෙතට එයි. මට ඔවුන්ගේ හඬ ඇසේ. දෙමළ බසින් අපට බැන වදින ඔවුන්ගේ හඬ ද මට ඇසේ. මට කරකියා ගත හැකි දෙයක් නැති විය. කිසිවෙකු ග්‍රෙනේඩයකින් දමා ගසනු මට ඇසේ. මගේ බිය වැඩිවන අතර මම කෑගසමි. එය තවත් එක් බියකරු සිහිනයක් පමණක් බව මා දැනගන්නේ එවිටය.

මගේ පවුලේ උදවිය රාත්‍රියේ මොරදීම්වලට දැන් පුරුදු වී ඇත. මට ඇති බිය නම් නින්දෙන් මා ලග සිටින කිසිවෙකුට මවිසින් හානි සිදු කරනු ඇද්ද යන්නයි. එබැවින් මා නිදාගන්නා විට මා අසල නොසිටින ලෙස මගේ බිරිඳට හා දරුවන්ටද නිතර පවසමි. මගේ ජීවිතය පුදුමාකාර අන්දමින් වෙනස්වි ඇති අතර මා තවදුරටත් කලින් සිටි තැනැත්තා නොවේ. මගේ හැගීම් හිරිවැටී ඇති අතර මියගිය ප්‍රිය මිතුරන් වෙනුවෙන් මට තවදුරටත් කඳුලු සැලිය නොහැකිය.

සාමාන්‍ය සෙබල UGගේ කතාව

1997 වසරේදී තල්ලඩි කඳවුර අසලදී ඹඨනම් සෙබලා පිපිරීමකින් අනතුරු ලැබීය. පිපිරීම නිසා ඔහු තුවාල ලද අතර මානසිකව ද විසිරුනු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කලේය. මාස කිහිපයකට පසුව ඔහු බලවත් හිසරදය, නින්ද නොයාම හා භීතිය පිළිබඳ හැගිම් ගැන ප්‍රකාශ කලේය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඔහු ඡඕෘ රෝගලක්‍ෂණ පෙන්නුම් කලේය. ඔහුට නින්දයාමේ අපහසුතාව තිබි අතර පිපිරීමෙන් සිදුවූ අනතුර පිලිබඳව බියකරු සිහින පෙනෙන්නට විය. ඔහුගේ සිතෙහි බියජනක හැගීම් තිබී අතර, පිපිරීමේ අනතුරට සම්බන්ධ ස්ථාන හා කතාබහ වලින් මගහැරීමට ඔහුට නිතරම උවමනා විය. ඉතාම කුඩා ශබ්දයකට පවා ඔහු තිගැස්සුනි. ඔහු දැඩිසේ කුපිතවන අතර ඔහුට තරහව පාලනය කොටගත නොහැකිය. ඔහු නිතරම ලිංගික ක්‍රියාකාරිත්වයේ විෂමතාවයක් පෙන්නුම් කළ අතර පවුලේ ඇතිවූ කැලඹීමක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බිරිද ඔහු හැර ගියාය. පවුලේ ප්‍රශ්න හා දරාගත නොහැකි කංසාව හේතු කොටගෙන ඔහු සියදිවි හානිකර ගැනිමට උත්සාහ කලේය.

මනෝ චිකිත්සක ප්‍රතිකාර සඳහා සෙබලාව යොමු කල පසු දෙන ලද ක්ඊඔ හා ෑඑෘසෲප්‍රතිකාර හරහා ඔහුගේ PTSD රෝග ලක්‍ෂණ අවම කළ හැකි විය. දැන් ඔහුට බියකරු සිහින නොපෙනී නිදාගත හැකි වන අතර බලාත්කාරයෙන් ඇතිවන සිතුවිලි සිතට වද දෙන්නේම නැති තරම්ය. මුලදී මෙන් ඔහු අධිකතර කෝපයට පත්වන්නේ නැත. විනාශකාරී හැසිරීම් වලින් තොරව තමාගේ තරහව පාලනය කර ගැනීමට දැන් ඔහු සමත් වේ. අවසානයේ කල පසු විපරුමකින් හෙලි වුයේ ඔහුගේ බිරිඳ ආපසු පැමිණ, දැන් සෙබල UG ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කරන බවයි.

“මම පොළොවේ හාරා තිබූ වලක සැඟවී සිටියෙමි” රයිෆල්කරු Mx 38

1998 සැප්තැම්බර් 27 වන දින මගේ ජීවිතයේ ඉතාම අඳුරු සහගතව ගෙවූ භයානකම පැය කිහිපයක් විය. මා සිටියේ පරන්තන් ප්‍රදේශයේ :තෘබ* ඉදිරි ආරක්‍ෂක සීමාවේය. බඹඹෑවිසින් මගේ බන්කරයට පහර දෙන ලද අතර ඔවුන් අප ලඟටම ඒමට සමත් විය. මගේ බන්කරය සතුරා විසින් අල්ලාගෙන මා මියයන්ට ඇතැයි මගේ මිතුරන් සිතා තිබ්න. එවිට ඔවුන්ද ඔවුන්ගේ ආයුධ වලින් බන්කරයට පහර දෙන්නට පටන් ගත්තේය. මා සතුරු වෙඩි තැබීම් වලට මෙන්ම මිතුරු වෙඩිතැබීම් වලටද මැදිව සිටියේය. විකල්පයක් නොමැති මා බන්කරය අත්හැරීමට තීරණය කළෙමි. මම ඉදිරි ආරක්‍ෂක සීමාවෙන් ඉවතට බඩගාගෙන ගියෙමි. මම වලක් තුල සැඟවුනෙමි. සතුරාගේ ක්‍රියාකාරකම් හා වෙඩි හඬද මට ඇසින. මෙය මගේ අවසානය යැයි මම සිතිමි. සුලු මොහොතකින් ඔවුන් පැමිණ මා සොයාගෙන මා මරාදැමිම ගැන දෙවරක් නොසිතනු ඇත.

ළමා සොල්දාදුන් බර ආයුධද අතැතිව ඉදිරි ආරක්‍ෂක සීමාව දෙසට ගමන් කරනු දුටුවෙමි. ඔවුන් සමග ්ණ 47තුවක්කු අත රැඳි කාන්තා සාමාජිකාවන්ද විය. වාසනාවකට මෙන් කිසිවෙකු මා නොදුටු අතර, ඔවුන් කිසිවකු මා වලක් තුළ සැඟවී ඇතැයි නොසිතන්නට ඇත. දරුණු සටන් පවතින බව මට ඇසින. දිගටම වල තුලටම වී සිටීමට සිතුවෙමි. දින කීපයක් තිස්සේම මා එම වල තුල සිරවී සිටියේය. මට ආහාර තිබුනේ නැත. මගේ ජල බෝතලය දෙවන දිනය වන විට හිස් විය. තුන්වන දිනය වන විට මට දැඩි පිපාසයක් දැනී මගේ මුත්‍රා පානය නොකොට බැරිවිය. හතරවෙනි දිනය වන විට වෙනත් විකල්පයක් නොතිබුනෙන් ඉදිරි ආරක්ෂක සීමාව දෙසට යාමට තිරණය කළෙමි.

පරාජිත වු සතුරා කණ්ඩායමෙන් කණ්ඩායම බැගින් පසුබසිනු දුටුවෙමි. මම මුවාවි ඔවුන්ගෙන් සැඟවුනෙමි. එය ඉතා අඳුරු රාත්‍රියක් විය. කිසිදු ශබ්දයක් නොකළෙමි. ආහාර සහ ජලයද නැතිවිමෙන් මා සිටියේ දැඩි වෙහෙසකාරි තත්වයකය. මා ගමන් කලේ ඉතා සෙමිනි. ඉදිරි ආරක්ෂක සිමාව ලගට පැමිණි විට වෙඩි නොවැදිමට මා විසින් ප්‍රවෙසම් විය යුතුය. මම කෑගසා මාගේ නම, අංකය හා බණ්ඩය කිවෙමි. එවිට ඔවුන් පුදුමයට පත්ව මා හදුනා ගත්හ. මා මියගොස් හෝ සතුරා විසින් අල්ලා ගන්න ලදැයි ඔවුන් සිතන්නට ඇත. මා අධිකාරි ලත් නිලධාරියා වෙතට ගෙන යන ලද වු ඔහු මාගේ ධෛර්ය ගැන ප්‍රශංසා කළේය. මා ප්‍රාතිහාර්යකින් මෙන් මරණයෙන් ගැලවුනි. මා පණපිටින් පැමිණිමට තරම් වාසනාවන්ත විය.

එහෙත් මෙම සතුට පැවති ටික දිනක් පමණි. මව සැඟවී සිටි වල තුල අත්දුටු භීතිය හා හුදකලාව මා පෙලන්නට පටන් ගති. මට විවේක ගත නොහැකි විය. අදෘශ්‍යමාන සතුරෙකු එතැයි යන බලාපොරොත්තුවෙන් ආරක්‍ෂාකාරීව සිටීමට සිදුවිය. දවස් ගත විය. මා තවමත් බියෙන් පසු වෙමි. සැඟවී සිට සතුරාට පහර දීමේ ක්‍රියාන්විතයට ගිය විට මා කැළඹිල්ලට පත්විය. මා ඉදිරිය බලාගෙන සිටින විට සතුරා මා පිටුපසින් ඇතැයි යන අභ්‍යන්ත හැඟීමක් ඇති වේ. මම පිටුපස බැලීමි. එහෙත් එහි කිසිවෙකු නොවීය. මට මනසේ ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගන්නට නොහැකි විය. එය ඉතාම දරුණු අවුල් සහගත බවට පත් තත්ත්වයක් විය. සතුරා සිටි දැයි හැම දිසාවම බැලිම සිත වසඟයට ගත් දෛනික චර්යාවක් බවට පත් විය.

මගේ හදවන තදින් ස්පන්දනය වන්නට පටන් ගත් අතර, නිතරම මට යම් යම් දේ අමතක විය. කීප අවස්ථාවකදීම මගේ ආයුධ වෙනත් ස්ථානවල අමතකවී දමා ඒම සම්බන්ධයෙන් මගේ ජ්‍යෙෂඨ නිලධාරින් විසින් මට අවවාද කරන ලදී. රාත්‍රී කාලයේදී පුරුද්දක් ලෙස මම අවදියෙන් සිටියෙමි. ඉතාම සුලු ශබ්දයකදි පවා මගේ හදවන බියජනක හැගිම් වලින් උතුරා යන්නට විය. මට වේදනා ගෙනදෙමින් මගේ හදවත තදින්ම ගැහෙන්නට පටත් ගති. මට ඉතාම බියකරු සිහින පෙනෙන්නට පටන් ගත්තේය. වලක සිරවී සිටින මා වටකරගෙන සතුරන් සිටින ආකාරයක් මා සිහිනෙන් දුටුවෙමි. නින්දට යාම මම ඉතාම අප්‍රිය කළෙමි.

(2001 වර්ෂයේදී විශේෂඥ මනෝවෛද්‍ය නීල් ප්‍රනාන්දු විසින් එං38 රයිෆල්කරු ඡඕෘආබාධයෙන් පෙලෙන බවට රෝග විනිශ්චය කරන ලදී. ඔහුට SSRI හා මනෝචිකිත්සාව ලබාදෙන ලදී. 2005 අප්‍රේල් 12 වන දින කරන ලද පසු විපරමට අනුව ඔහුව PTSD වලට අදාල බරපතල රෝග ලක්‍ෂණ නොමැති බව දැනගන්නා ලදී. ඔහුගේ නින්ද සාමාන්‍ය අතට හැරුණු අතර තැතිගැනීමේ ප්‍රතික්‍රියාවන් සාමාන්‍ය අතට හැරීන. බලෙන් සිතට ඇතුලුවන සිතුවිලි හා අතීතාවර්ජනයන් නිසා ඔහු තවදුරටත් කරදයට පත් නොවිය.)

(මතු සම්බන්ධයි)