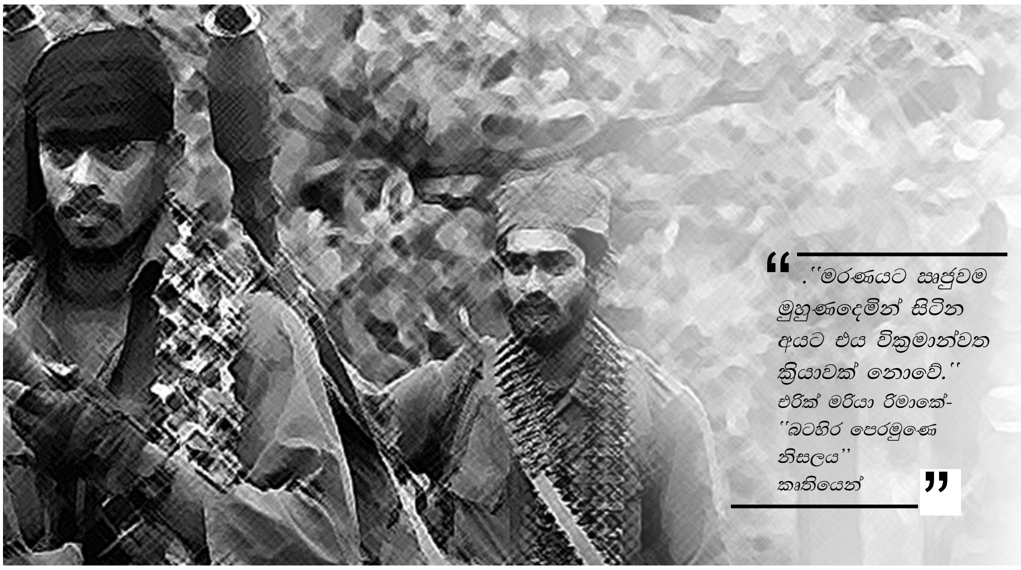
ඊළාම් යුද්ධය හා සොල්දාදුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

හත්වන කොටස



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

වෛද්‍ය රුවන් එම්. ජයතුංග

අර්ධ වශයෙන් PTSD තත්ත්වය (Partial PTSD ඇති යුද්ධයේදී සටන් කළ සෙබලුන්.

ණමකන්ට අනුව අඩී PTSD තත්වය යනු කැපී පෙනෙන දුබලතා හා සම්බන්ධවූ රෝග ලක්‍ෂණ සමූහයක උපනිර්නය කළහැකි තත්ත්වයකි. ඔවුන් හට යලි අත්දැකීමේ සැහෙන ලක්‍ෂණද එතරම් සැලකිය යුතු නැති මගහැරීමේ ලක්‍ෂණ සහිත පීඩෝන්මාදය සහ හිරිවැටීමේ ස්වභාවය සහ (comorbid) මධ්‍යසාර භාවිතය හෝ පරාධින යයි යන හැඟීම ද ඇතිවිය හැකිය.

කෝප්‍රල් Tx3 හමුදා මෙහෙයුම් කිහිපයක යෙදුනු විශේෂ කාර්ය බලකායේ සාමාජිකයෙකි. ඔහු බොහෝ විට ක්‍රියා කලේ දිගු දුර විහිදුම් බලකා මුර සංචාරවලය (LRRP -Long Range Reconnaissance Patrols) මානසිකව බලපෑ සතුරු අවස්ථාවන් කිහිපයකටම මුහුණ දීමට කෝප්‍රල් Tx3 ට සිදුවිය. එක් අවස්ථාවකදී ඔවුන් සතුරු ප්‍රදේශ තුලට ගැඹුරින්ම කාවැදුනේය. ඔහු සිටියේ 5 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් සමග වූ අතර ශබ්ද නොනගාම ඔවුහු මෙහෙයුම දියත් කළහ. ඔහුට හදිසියේම LTTE කාන්තා සෙබලියන් දෙදෙනෙකු මුහුණට මුහුණ හමුවිය. එහෙත් ඔවුන්ගෙන් කිසිවකු වෙඩි නොතැබිය. කෝපරල් Tx3 සිටියේ උභතෝකෝටිකවය. ඔහු එම කාන්තා LTTE සාමාජිකයින් දෙදෙනාට වෙඩි තැබුවේ නම් ඔහුගේ කණ්ඩායම බරපතල අනතුරකට පත්වෙනු ඇත. විශ්වාස කළ නොහැකි අන්දමට එම කාන්තාවන් දෙදෙනා කැලයට පලා ගියහ. ඔහු මද වේලාවක් යනතුරු ව්‍යාකූල හා සිහි එලවාගත නොහැකි තත්ත්වයට පත්විය. පසුව ඔහු නිරුපද්‍රිතව නැවත පැමිණියේය.

වසර ගණනාවත් යනතෙක්ම මෙම සිද්ධිය ඔහුගේ සිතෙහි හොල්මන් කරන්නට විය. ඔවුන් තමාට වෙඩි නොතැබුවේ මන්දැයි ඔහු නිතරම කල්පනා කළේය. මෙම බලෙන් ඇතුලුවන සිතුවිලිද සමග ඔහුට උතුරේ සිදුවූ ගැටුම් ආශ්‍රිත සිද්ධි යලි යලිත් ආවර්ජනය වන්නට විය. කුමන හෝ උස්හඩකට ඔහු තැතිගැන්වෙනසුළු ප්‍රතිචාර දැක්වූ අතර නිරන්තරයෙන්ම දැඩි පරීක්‍ෂාවකින් යුක්තවීමට පටන් ගත්තේය. පශ්චාත් කම්පන ලක්‍ෂණ තිබුණද ඔහු සටන්කාමී අවස්ථාවන් වලින් නොවැලකින. එබැවින් කෝපරල් Tx3 අඩී PTSD තත්ත්වයෙන් පෙලුනු බවට ඔප්පු කළ හැකි ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි තිබින.

ලාන්ස් කෝපරල් Ax4

අඩී PTSD තත්ත්වය තිබ් බවට රෝග විනිශ්චය කරන ලද ලාන්ස් කෝපරල් Ax4 ඔහුගේ අත්දැකීම් විස්තර කලේ පහත දැක්වෙන අන්දමිනි.

''1992 දී මා කයිට්ස් දූපතට යවන ලදී. මගේම සොයුරා එකම ඒකකයේ මා සමග සේවය කල බැවින් මා ඒ සම්බන්ධව සිටියේ සතුටින් නොවේ. එබැවින් මා ස්ථාන මාරුවක් ඉල්ලුවිට මන්නාරමේ, කප්පුවත්ත ප්‍රදේශයට යවන ලදී. මා කප්පුවත්ත කඳවුරේ සේවය කරමින් සිටින විට, කීරමලේ මෙහෙයුමේදී මගේ සොහොයුරා ජීවිතක්‍ෂයට පත්වූ බවට පණිවුඩයක් ලැබින. සොයුරන්ගේ අවමංගල්‍යයට සහභාගීවීම සඳහා මට නිවාඩු ලබාදුන්නද මා නිවෙසට යන විට එම කටයුතු හමාර වී තිබින. එහෙක් අවසන් කටයුතු වලින් පසුව තිබී ආගමික කටයුතු වලට සහභාගි වුයෙමි.

මගේ නිවාඩු අවසන් වූ පසුව මට නැවත කඳවුරට වාර්තා කිරීමට තිබුණි. මගේ සොයුරාගේ මරණය නිසා මව ශෝකයෙන් හා කම්පාවෙන් ඇලළී ගොස් සිටියාය. ඇයගෙන් සමුගැනීමට ගියවිට ඇය සමග රැඳෙන ලෙස මව ඉල්ලා සිටියාය. එහෙත් රාජකාරියට වාර්තා කළ යුතුවූ බැවින් මම ආපසු පැමිණියෙමි. මා කඳවුරට එන අතරමගදී පුත්තලමට ලඟා වන විට නැවත මා වහාම නිවෙස බලා යා යුතු බවට පණිවුඩයක් ලැබින. යම්කිසි අශුභ දෙයක් සිදුවී ඇති බව මට දැනුනි.

මා නිවසට ගියවිට මට දක්නට ලැබුනේ තවත් ව්‍යසනයකි. මගේ මව සියදිවි හානි කරගෙන තිබිනි. මා අතිදරුණු කඩාවැටීමකට ලක්විය. මගේ සො-හොයුරා ද දැන් මගේ මවද මට අහිමිව ගොසිනි. මෙවර මවගේ අවමංගල්‍ය උත්සවයෙන් පසුව මම නැවත රාජකාරියට වාර්තා නොකොට නිවාඩු නොලබා සිටින සෙබලෙකු බවට පත්වීමි. මාස කිහිපයකට පසුව නැවත රාජකාරියට වාර්තා කිරීමට

<u>කිසිවක් කරකියා ගත නොහැකිව වේදනාවෙන් සිටියෙමි. මගේ මුලු වෙර යොදා අලිමංකඩ දෙසට යන්නට පටන් ගත්තෙමි.</u>

තීරණය කළෙමි. මෙවර පුනරින්හී මුදවා ගැනීමේ මෙහෙයුමකට මා අනුයුක්ත කරන ලදී. මෙම මෙහෙයුමේදී මට මෝටාර් ප්‍රහාරයක් වැදුනු අතර මා රෝහල්ගත කරන ලදී.

''මා රෝහලෙන් පැමිණි පසුව ''රිවිරැස'' මෙහෙ-යුමට සම්බන්ධ වූයෙමි. දැඩි එදිරිවාදිකම් මධ්‍යයේ අපි කිලිනොච්චිය දක්වා ගමන් කළෙමු. සගයින් මගේ නෙත් ඉදිරිපිට මිය ගියේය. කිලිනොච්චියේදී සතුරන් අපට මෝටාර් එල්ල කලේය. මට තුවාල සිදුවු අතර ලේ ගලමින් සිටියෙමි. කිසිවෙකු මගේ උදව්වට නොපැමිණි අතර මම ඉතාමත් බියවීමි, පසුව එක් සාජන්ට්වරයෙකු මා පසුකර යනු දැක මට උදව් කරන මෙන් ඉල්ලා සිටියෙමි. එහෙක් ඔහු යම්තම් මා දෙස බලමින් එතැනින් නික්ම ගියේය. කිසිවක් කරකියා ගත නොහැකිව වේදනාවෙන් සිටියෙමි. මගේ මුලු වෙර යොදා අලිමංකඩ දෙසට යන්නට පටන් ගත්තෙමි. අතරමගදී සෙබලුන් කණ්ඩායමක් මට උපකාර කලේය. ඔවුහු මා කැබ් රථයක පටවාගෙන ළඟම ඇති වෛද්‍යධාර මධ්‍යස්ථානයට කැඳවාගෙන ගියහ. එහිදී මට සිහසුන්වූ අතර, මා ඇස් හරින විට සිටියේ අනුරාධපුර රෝහලේය.

''මම සති කිහිපයක්ම අනුරාධපුර රෝහලේදී ප්‍රතිකාර කරන ලද අතර ඉන්පසුව රෝහලෙන් පිටත් කර හරින ලදී. වික්ෂිත සහගත පසුගිය සිද්ධීන් මා අත්දකින බව මට හැඟී ගිය අතර එම මතකයන් මට කරදර සහිත විය. හදිසි ශබ්ද මට ඉවසාදරාගත නොහැකි විය. මෑත අතීතයේදී මා අත්දුටු කම්පන සහගත සිද්ධීන් වලින් මගේ සිත පිරී ගියේය. සමහර රාත්‍රි වල මට නින්ද නොගිය අතර මට දැඩි හිසරදයක් තිබිනි. කායික හා චිත්තවේගී වේදනාවලින් පෙලුනු විට මා ඉතාම අවිවේකී බවට පත්විය. මා යුද්ධයට බිය නොවීය. සෙබලෙකු වශයෙන් මට ඕනෑම වේලාවක යුද පෙරමුණට ගිය හැක. යුද්ධය නිසා මම තවදුරටත් බිය නොවෙමි.

මගේ අධිකාරි ලත් නිලධාරියාට මගේ නෙත් ඉදිරියේම වෙඩි වැදුනි. සමාන්‍ය සෙබල SN

යුද්ධයේ ආනතියෙන් කඩාවැටී සිටි සාමාන්‍ය සෙබළ SN ඔහුගේ අතීත අත්දැකීම් විස්තර කළේ පහත දැක්වෙන අන්දමටය.

1995 වසරේ මල්ලාකම්වලදී LTTE ය RPG වලින් අපට පහරදුන්නේය. මම මගේ අධිකාරි ලත් නිලධාරියා අසලම සිටියෙමි. මගේ T56 න් මා සතුරාට වෙඩි තැබූ අතර දෙදෙනෙකු ඉන් ජීවිතක්‍ෂයට පත් විය. එවිට අප අසලම මෝටාර් එකක් පිපිරීය. මගේ අණදෙන නිලධාරියාට වෙඩි වැදී විශාල ලෙස ලේ ගලනු මම දුටුවෙමි. ඔහුගේ නිල ඇඳුම ලෙයින් තෙත්වී තිබුනි. මම අපගේ සහෝදර නිලධාරින්ගෙන් පිහිට අපේක්‍ෂා කලෙමි. මා දකුණු දෙස බලන විට කිසිවකු දුටුවේ නැත. මම උදව් ඉල්ලා කෑ ගැසුවෙමි. එවිට තවත් මෝටාර් එකක් පුපුරා ගියේය. මටද තුවාල සිදුවිය. මගේ වම් කණින් ලේ ගලමින් තිබින. මගේ අධිකාරිලත් නිලධාරියාට උදව්කිරීමට මට ශක්තියක් නොමැතිවිය. ඔහු බිම වැතිරී සිටින විට මම පසුපසට බඩගා ගියෙමි.

සතුරු බිමක එම නිලධාරියාව තනිකර දමා යාම පිළිබඳව මගේ සිතේ තදබල වරදකාරී හැඟීමක් හටගත්තේය. එහෙත් මට වෙනත් විකල්පයක් නොවීය. මා බඩගාමින් යනවිට මට අපේ සෙබලුන්ගෙන් කිහිපදෙනෙකු හමු විය. එවිට මා ඔවුන්ට කෑ ගසා අපේ අධිකාරිය ලත් නිලධාරියාට අනතුරු සිදුවී ඇති බවත් ඔහුව රැගෙන එන ලෙසත් කීවෙමි.

එවිට ඔවුහු ඔහු බේරා ගැනීමට ගියහ. මම තවදුරටත් ඉදිරියට ගියෙමි. මට තවදුරටත් බඩගාගෙන යා නොහැකි විය. මගේ ශක්තිය නැති විය. කාලතුවක්කු වෙඩි හඩ පුපුරන හා ඉදිරියට එන මෝටාර් වෙඩි පහරවල හඬ මට ඇසින. මගේ නෙත් අඳුරු පටලයකින් වැසී තිබින. මට සිහසුන් නැතිවිය. මා දෙනෙත් හරින විට මා සිටියේ පලාලි රෝහලේය.

රෝහලේදී මාස එක හමාරක පමණ කාලයක් මට ප්‍රතිකාර කරන ලදී. රෝහලෙන් ඉවත් වූ පසුව මම මගේ බණ්ඩයට ගියෙමි. ටිකෙන් ටික මගේ පෞරුෂත්වය වෙනස් වන බව මට දැනින. මා බිය නැති සෙබලෙකුව සිටියෙමි. එහෙත් මල්ලාකම් සිද්ධින් මගේ ජීවිතය වෙනස් කළේය. දිවා රෑ තිස්සේම මෙම සිදුවීම් වලින් මගේ මනස පිරී පැවතුනි. වෙඩි ශබ්ද, කලු දුම, ඉදිරියට එන මෝටාර්, සතුරන්ගේ ප්‍රතිරූප හා තුවාලද අධිකාරි ලත් නිලධාරියා ද පිලිබද පැහැදිලි චිත්ත රූප ආදිය මගේ මනස තුල රැදී පැවතුනි. මා වඩාත් පරීක්‍ෂාකාරී වීමි. මට රාත්‍රියේ නිදාගත නොහැකි විය. ඉතාම සුලු ශබ්දයකට පවා මා අවදි විය. මෙම ශබ්දවලින් මට බිය ඇති විය. ඉතාම සුලු ශබ්දයකට පවා මට බාධා ඇති වූ විට මගේ පපුවේ දැවෙන ස්වභාවයක් හටගත්තේය.

මල්ලාකම්වලදී සිදුවූ සිද්ධීන් බොහෝ රාත්‍රිවලදී මම සිහිනෙන් දුටුවෙමි. මැදියම් රැයේදී බියෙන් හා දහදිය දමමින් නින්දෙන් අවදිවීමට මට සිදුවිය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මා කළකිරීමට පත් වූ අතර මගේ ජීවිතය අපතේ ගිය සෙයක් දැනී ගියේය. මට සියදිවි නසා ගැනීමට අවශ්‍ය විය. එක් දිනක් මා බන්කරය තුල තනිවම සිටින විට, මම අත් ග්‍රෙනේඩයක ඇණය ගැලවීමට තැත් කළෙමි. මට මගේ බිරිදගේ දෙනෙත් මැවී පෙනුනි. මම ග්‍රෙනේඩය පසෙකින් තැබුවෙමි.

මගේ ලෝකය උඩුයටිකුරු වී තිබින. මෙහෙයුම් පවත්නා ප්‍රදේශවල සිටීමට මම අකමැති වූයෙමි. හමුදා නිළ ඇදුම් හා වාහන දකින විට මා අසීරු තතත්වයකට පත්විය. මෙහෙයුම් වලට සහභාගී වීමට මම අකමැති වීමි. එහෙත් මට වෙනත් විකල්පයක් නොවීය. මගේ රාජකාරී ඉටු කිරීමට මම බැදී සිටියෙමි. මගේ බිය හා මගහැරීම පිළිබඳ ආශාව රහසේ මැඩපවත්වා ගනිමින් මගේ සේනාංකය සමග ගියෙමි. මගේ රෝගලක්‍ෂණ එන්න එන්නම බරපතල විය. මා පිපිරීමට තරම් ආසන්න විය.

අන්තිමේදී මගේ බිය පිළිබඳව මගේ බණ්ඩයේ නායකයින්ට පැවසීමි. ඔහු දිගු වේලාවක් මට සවන්දී මට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය බව පැවසීය. මම හමුදා රෝහල වෙත ගියෙමි. මා මනෝචිකිත්සක ඒකකයට යොමු කරන ලදුව මාස තුනක පමණ කාලයක් ප්‍රතිකාර කරන ලදී. මට ඖෂධීය ප්‍රතිකාර හා මනෝ චිකත්සක ප්‍රතිකාර ලබා දෙන ලදී. මගේ රෝග ලක්‍ෂණ ටිකෙන් ටික අඩුවිය. මට ඉමහත් පහසුවක් දැනින. මේ වන විට මම සැහැල්ලු රාජකාරිවල යෙදෙමින් සිටිමි. එහෙත් මල්ලාකම් සිද්ධීන් වලින් මා මුලුමනින්ම නිදහස් වී නැත. ඉඳහිට මගේ නිලධාරියාගේ වේදනාභරිත මුහුණ මට මැවී පෙනේ.

(වෛද්‍ය රුවන් එම්. ජයතුංග විසින් ලියන ලද War Trauma Experienced by the Sri Lankan Combatants ලිපිය ඇසුරෙනි. පරිවර්තනය A S වික්‍රමසිංහ)

සටහන
Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a debilitating condition that follows a terrifying event.