



පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව හා ශ්‍රී ලාංකිකයෝ

පළමුවන කොටස

වෛද්‍ය රුවන් එම්. ජයතුංග

පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව යනු කුමක්ද?

මානසික වශයෙන් දැඩි පීඩනයකට ලක් විය හැකි සිදුවීම්වලින් පසුව හැඟෙන මනෝවිද්‍යාත්මක රෝගී ලක්ෂණ, පෙන්නුම් කරන දුරාවලියක් 'පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව' (Post Traumatic Stress Disorder) යනුවෙන් හැඳින්වේ. ජෛව යන කෙටි නාමයෙන් හැඳින්වෙන මෙම මානසික තත්ත්වය ව්‍යසනයකට මුහුණ දීමෙන් අනතුරුව ක්ෂණිකව හෝ කාලයක් ගතවීමෙන් පසුව හෝ ඇතිවිය හැකිය. කෙසේ වෙතත් එය හිතිය ගෙනෙන පීඩාකාර හැඟීම් මුළු හයකට අත්දැකීමකට පසුව ඇතිවන්නකි.

කොළොම්බියා විශ්වවිද්‍යාල විශ්ව කෝෂය පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව ගෙවත් ජෛව නිර්වචනය කර ඇත්තේ මෙසේය. 'එය අතිශය පීඩාකාරී මානසික අත්දැකීමක් මත උපදින්නකි. යුද්ධය, නිෂ්ඝාය, අපරාධ, අපහරණයට ලක් වීම, ලිංගික අතහැරීමට බඳුන්වීම, දරුණු අනතුරකට මුහුණ දීම ආදියට පසු මේ මානසික තත්ත්වයට පත් විය හැකිය. එය ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සංවේදිතාවයෙන් විනිවිදිතාවයට අසංවේදී, පරිසරයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන පුද්ගලයෙකු උපදිති. එම තත්ත්වය මාස කිහිපයක සිට වසර ගණනාවක් තෙක් මුළු දිවිය වීමට පුළුවන. මෙම කාලයෙන් පසු සිතිමයෙන් බියවීම, පාලනය කළ නොහැකි අතිතාවර්ත දැකීම, කෙටිකාලීන මතකයේ දුර්වලතාව, ඉන්ද්‍රියානු මතකයට හදිසි කඩච්චලට දක්වන අධිසංවේදිතාව සේම විවේක ප්‍රවෘත්තියක් ලෙස හැසිරීම ද උක්ත අක්‍රමතාවයෙහි ප්‍රතිඵල වේ.

PTSD පිළිබඳ පළමු සඳහන පැමිණියේ 1980 වර්ෂයේ පළමු මානසික අක්‍රමතාව පිළිබඳ රෝග නිශ්චය හා සංඛ්‍යාලේඛන පිළිබඳ (DSM •DSM | Diagnostic and Statistic Manual for Mental Disorder) ප්‍රකාශනයෙනි. DSM ප්‍රකාශනයට අනුව PTSD යනු යම් ව්‍යසනකාරී අත්දැකීමකට පුද්ගලිකව මුහුණ දී ඉන් පීඩනය හැකි වීමට හෝ ආර්ථික වශයෙන් පීඩාවට පත්වීමට හෝ තිබූ අවස්ථාවෙන් හෝ, වෙනත් උදව්වෙන් පීඩිත විනාශවනු හෝ එසේ වීමට තර්ජනයක් ඇති බැව් වැරදිව හෝ දරුණු හිතියකට මුහුණ දීමෙන් ඇති වන්නා වූ තත්ත්වයකි. හැතහොත් සම්පූර්ණ ජීවිතයේ හෝ මිතුරකුගේ හදිසි හෝ රුදුරු මරණයක්, මවුන්ට එල්ල වූණු මරණීය තර්ජනයක් හෝ දැරූ තනතුරකට පිළිබඳ ආරූචි ලැබීමෙන් ද මෙම තත්ත්වයට පත් වනු ඇත.

යම් දරුණු ව්‍යසනකාරී අත්දැකීමකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයෙකුට ඒ අවස්ථාව පිළිබඳ ඇත්තේ බියක්, සංකල්පයක් හා අසරණ හැඟීමකි. ළමයකු හා අවිවාදිත හා කළමනාකරු වීමට හැකියි. එකී ව්‍යසන අත්දැකීමේ ප්‍රතිඵලය අසීමිත පීඩනයක්

අදාළ පුද්ගලයා මත පිහිටුවන අතර ඒ පිළිබඳ මතකාවර්තනය යළි යළිත් ඒ සිදුවීමේ ඔහුට හෝ ඇයට පීඩාකාරී ලෙස පීඩන කරවයි. මෙකී පීඩාකාරීත්වය තුළ ගොඩනැගෙන මානසික ව්‍යාකූලත්වය ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ වගකීම් පෙළකට කරයි. මේ තත්ත්වය දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පැවතීම විනිශ්චාය කළමනාකරු දක්වා හැරුණු සමාජීය රැකියාමය හා වෙනත් අවශ්‍ය වගකීම් ඉටු නොකෙරෙන තත්ත්වය ඒවායෙන් දුරස්ථ වන තත්ත්වය දක්වා වර්ධනය කෙරෙයි.

ඉහත පැහැදිලි කිරීම් සියල්ලෙන්ම අනාවරණය වන්නා වූ අතිශය පීඩාකාරී පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව මානසිකත්වයක් ඇති කළ හැකි සිද්ධි හෝ අවස්ථා මොනවාදැයි විමසා බලමු. යුද්ධය නිසා සොල්දාදුවන්ට හා සිවිල් ජනතාවට, ප්‍රවෘත්තියට පහරදීම් හා ලිංගික අපරාධ, ආර්ථික පීඩා, සොරකම්,

මංකොල්ල, ස්වාභාවික හෝ මිනිස් ව්‍යසන, පැහැරගෙනයාම්, කප්පම් සඳහා රැගෙන යාම්, ප්‍රාණාන්තරණයට තබා ගැනීම, ත්‍රස්තවාදී ප්‍රහාර, වදනියා, දරුණු රිය අනතුරු, මරණය නිසා රෝගයක් ඇති බැව් දැනගැනීම, යුධ සිරකරුවකුවීම හෝ වදනාගාරගත වීම යනාදිය එම හේතූන් අතරින් කිහිපයකි. මුන්ට උදෙසා නම්

1948 දී බ්‍රිතාන්‍යයෙන් නිදහස ලද ද උපන් ලාංකිකයෝ තමන් විසින්ම නිව්මාණය කරගත් ව්‍යසන හා ස්වභාවික ව්‍යසන කිහිපයකටම මුහුණ දුන්හ. එබැවින් පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව යනු නිශ්චිත ඇගයීමකට ලක් නොවූවත් ලාංකිකයන්ගේ ජීවිතවල ප්‍රබල කොටසක් බවට පත් වූයේ අද රටේ පටන් නොවේ.

ලිංගික පීඩා සහිත අවස්ථා, අපහරණය, පහරදීම් හා තර්ජන, දරුණු රෝගීන් දැකීම, අසාමාන්‍ය හෝ රුදුරු මරණයන් දැකීම, හදිසි අනතුරු, යුද්ධය, ස්වභාවික හෝ මිනිසා විසින් සිදු කරන ව්‍යසන, හදිසියේ මළ සිරුරක් හෝ කොටසක් දකින්නට ලැබීම ආදිය ක්ලමට තත්ත්වයන් ඇති කරන අවස්ථා සමහරක් පමණක් බැව් සිහිපත් ගත යුතුය. එසේම පුද්ගලිකවම අත්දැකීමක් සාප්‍රච්ඛ නොකෙටුවද කෙරෙහිද හෝ අසාමාන්‍ය සම්පූර්ණ ජීවිතයේ මිතුරකුගේ හෝ පවුලේ අයකුගේ හදිසි මියයාම, දුර්වලතාව ඇති ප්‍රවෘත්තිය නොහැකි රෝගයක්, මරණීය තර්ජන, ආර්ථික පීඩා, දරුණු රිය අනතුරු පුද්ගලික අත්දැකීම් තරමටම ප්‍රබල විය හැකි වේ. එසේම යම් අයකු මුහුණ දුන් ව්‍යසනය, තමන් දන්නා හදුනන මුහුණකු විසින් ඔහුට හෝ ඇයට සිදු කරන ලදී නම් ද, හැතහොත් එම ව්‍යසනය කළ තැනැත්තා තමාට සම්පූර්ණ පීඩන වන්නේ නම් ද,

පශ්චාත් ව්‍යසනයේ පීඩාකාරී තත්ත්වය උග්‍රවීමට බලපෑ හැකිය.

පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව මානසික තත්ත්වයේ වෙනස්වීම් ඇසුරින් සේම පිටතට ප්‍රකට කරන ආර්ථික හා හැසිරීම් වෙනස් මගින් ද එළි දැක්වේ. PTSD තත්ත්වයක සිටින අයකුට සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු ලෙස සමාජයේ සිය වගකීම් ඉටු කිරීමට ඇති හැකියාව මදය. එය ඔවුන්ගේ විදිනෙද කටයුතු අඩාල කරන අතර රැකියාවේදී, විවාහ ජීවිතයේ දීද, දෙමව්පියන් ලෙස ද සක්‍රීය වීමට ඇති හැකියාව අඩපණ කර දමයි. ජෛව වෙනත් මානසික තත්ත්වයන් වන විශාදය හා මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍යයට ඇබ්බැහි වීම යන තත්ත්වයන් හා සම්බන්ධ වී පවතින එනම් ජීවිත රැකීමට දැඩිවනු ඇතැයි දැකිය.

ශ්‍රී ලාංකිකයින් විසින් මුහුණ දුන් ව්‍යසන

1948 දී බ්‍රිතාන්‍යයෙන් නිදහස ලද ද උපන් ලාංකිකයන් තමන් විසින්ම නිව්මාණය කරගත් ව්‍යසන හා ස්වභාවික ව්‍යසන කිහිපයකටම මුහුණ දුන්හ. එබැවින් පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට අක්‍රමතාව යනු නිශ්චිත ඇගයීමකට ලක් නොවූවත් ලාංකිකයන්ගේ ජීවිතවල ප්‍රබල කොටසක් බවට පත් වූයේ අද රටේ පටන් නොවේ. මෙය හදුනා ගැනීමට හා එයට පිලිගැනීමට අසමර්ථ වීම නිසා සමහරෙකුට වසර ගණනාවක් ද තවත් කෙරෙනකුට සිය ජීවිත කාලයම ද උපා මේ මානසිකත්වයේ හොදුරක් වන්නට සිදු වූ බැව් පැහැදිලිය.

1971 කැරැල්ල

ජනතා විමුක්ති පෙරමුණ විසින් එවකට බලයේ සිටි රජය පෙරළා දැමීම සඳහා පොළොවේ ස්ථානවලට පහර දීමෙන් ඇරඹී 71' කැරැල්ල, ලෝකයේ මෙම කලාපයේ තරුණයින් විසින් ක්‍රියාත්මක කරන ලද දැරුවන්තම අරගලය විය හැකි බව ඉතිහාසඥයන් වන කේ.එම්. ද සිල්වා පවසයි. කෙසේ වෙතත් මෙම අරගලය අවසන් වූයේ හෙබි හලිඩේගේ සංඛ්‍යා ලේඛන අනුව 12000 කට මරා කැඳවමිනි. තවත් 18000 ක් සිරභාරයට ගන්නා ලදුව සාපනය නමින්සිලිබ් බන්ධනාගාරය වැනි ස්ථානවල අතිශය පීඩාකාරී අත්දැකීම් සිරගත කොට තබන ලදී. මේ සිරකරුවන්ගේ බොහෝම දෙනෙකු කෘෂි වර්ධන බන්ධනාගාරවලට වූ අතර ඔවුන් සේම ඊට සමරුපීච

සිවිල් සමාජය ද දරුණු පීඩාකාරී අත්දැකීමකට මුහුණ දුන් අවස්ථාවක් ලෙස 71' කැරැල්ල ඉතිහාසගත විය.

ව්‍යසනයට අනතුරුව වෛද්‍ය ලීල් ගුණසේකරගේ මුලිකත්වයෙන් යුතු විශේෂඥ කණ්ඩායමකට, කැරැල්ලට සහභාගී වූ තරුණ තරුණියන්ගේ ප්‍රහාරන්තාවයන් ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් බාර කරන ලදුව, ප්‍රයෝජනීය කර්මාන්තය නියැලීමට ඔවුන් සමර්ථ වූහ. මෙම නිවැරදි කිරීමේ ව්‍යායාමයට සහභාගී වූ බොහෝ දෙනෙක් අද සාමකාමී සාමාන්‍ය ජීවිත ගතකරන අතර ඔවුන්ගෙන් 95% පමණ දෙවැනි කැරැල්ලට (88' 89') සහභාගී නොවූහ. කෙසේ වෙතත් අවස්ථානුකූලව, මානසික සහයෝගීතා පසුබිම සකස් කිරීම සිදු වුවත් දීර්ඝ කාලීන මානසික සෞඛ්‍ය සහපැවැත්ම පිළිබඳ, පීඩාවට පත්වූවන් දැනුවත් නොවූහ වන ඊට වසර 38කට පසුව මා හට මුණ ගැසුණු 71' කැරැල්ලේ සාමාජිකයන් ඇසුරින් මම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගතිමි. මාගේ සම්බන්ධතාවයට සහභාගී වූ පිරිසෙන් වැඩිමනක් තමන්ට intrriol, avoidance, සංවේදනයට ඇති අසංවේදිතාව වැනි පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමට තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙන බැව් දක්නට ලැබිණි.

1983 වර්තවාදී කෝලාහලය.

සාපනයේ නිත්‍යවේදිනිති නිත්‍ය වාසී ගුණවර්ධන අතර ශ්‍රී ලංකා යුධමුදලේ සෙබන් 13 දෙනෙකු ඝාතනය වීමත් සමඟ දකුණේ දේශපාලකයින් විසින් මෙහෙයවනු ලැබූ පීඩනය, '83 පුලි මය වර්තවාදී කෝලාහලයක් ඇති කළහ. දෙමළ ජාතියක් ඝාතනයට ලක් කෙරුණ අතර ඔවුන්ගේ දේපළ කොල්ල

කන ලදී. එකී ප්‍රතිඵලය වශයෙන් ව්‍යසනයට මුහුණ දුන් පිරිසෙන් වැඩිමනක් පශ්චාත් ව්‍යසනකාරී තත්ත්වයට ගොදුරු වූ අතර, ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදාවට එරෙහි ආයුධ සන්නද්ධ අරගලයට සහය දැක්වීමට එවකට තරුණයින් වූ දෙමළ ජාතිකයින්ට මෙම ව්‍යසනය බෙහෙවින්ම හේතු සාධකයක් විය. මීට

අමතරව දෙමළ ජනතා දහස් ගණනින් වෙනත් රටවලට සංක්‍රමණය වන්නට වූහ. මහාචාර්ය දයා සෝමපුරුෂ්ටම් අනුව ලංකාවේ උතුරේ වෙසෙන දෙමළ ජනතාවගෙන් 14% ක් PTSD තත්ත්වයෙන් පෙළුණි.

මතු සම්බන්ධයි

සන්නසා
වෙළඳ දැන්වීම් සඳහා විමසන්න
03 8707 4604 හෝ
0402 025 516
email ads.sannasa@gmail.com