

ලමා සහ යොවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
කුමුදු රත්නාසක
 හත්ටා - හිව් ඉන්සලන්ඩ් ඒරියා හෙල්ත් සර්විස්
 හිව් කාසල්, හිව් සවුත් වෙල්ස්

දරුවන්ගේ සහ ශ්‍රේණිවන්දන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය අපි කතා කරමු -3

ලමා සහ මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රෝහිත රණසිංහ
 සවුත් වෙස්ට් හෙල්ත් කොයා, වෝනමුල්



"මොකද ඩොක්ටර් කිව්වෝ?"

සර්ට් ඉවසුම් හැකිබව හිතා දන්නවා.

"දුමටත් වගේද"

"ඇත්තද?"

දුරකතනයෙන් ඇසෙන සර්ට්ගේ හැඩි ඇති සතුට වගේම සිසුම් වේදනාවත් හිතාට තේරුම් ගන්න අපහසු වූයේ නැහැ.

"කොයි වගේද? මම වගේද ඔයා වගේද?"

"මි.....පුළු වී නැහැත් කියනවා, හරියට දැනගන්න. මම වගේද, ඔයා වගේද කියන්න තරම් හරියට පේන්න නැහැනෙ."

දුරකතනයෙන් කතාකරන පැය භාගය, තත්පර හිතියමක් කරවන්න දින හැකිබව දෙදෙනාම තේරුණේ සර්ට්ගේ කාර්මික ඉවර වෙලා කතාව අතරටම නතරවුනහමයි.

"මයා ලග හිටිය නම්....." හිතා තමන්ටම කියන්නෙත, කළු හටත්තගන්න අසාර්ථක උත්සාහයක් දරන ගමන්.

දරුවකු පිළිබඳවැනම් පිටිතය සන්ධිස්ථානයක් කියල කතාවත් කියනවා. මේ ගැන ටිකක් කතාකිරීම සුදුසුයි කියල අප හිතුවා. මවත් වීම ගැන ටිකට් රත්නාසකගේ ගීතයක කියැවෙන්නේ "පිටිතයෙන් පිටිතයක් ගෙනදී, ඒ පිටිතයට කිරිදී පණදී වැඩීමක් හැටියටයි.

දරුවකු පිළිබඳ ගැනුණු දවසේ සිට නොයෙකුත් ආර්ථික වෙනස්කම් මවත් අත්විඳිනවා. මේ ආර්ථික වෙනස්කම් පිළිවත්ත දරුවකු දරාගීමටත්, දරුවකු ඉබේමටත්, ඉන්පසුව දරුවා පෝෂණය කිරීමටත් මවගේ ශරීරය සුදානම් කරවීමටයි. මේ ආර්ථික වෙනස්කම් වගේම මානසික සහ සමාජීය වෙනස්කම් රැසකටත් දරුවකු බලාපොරොත්තුවන මවුපියන්ට මුහුණදීමට සිදුවනවා. මේ සිදුවන වෙනස්කම්ද, ආර්ථික වෙනස්කම් වගේම, දරුවකු මෙහෙවර බිහිවුණු පසු ඒ දරුවා පිළිගැනීමටත්, හදාගැනීමටත් අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කරනවා. මේ පසුබිම නැතහොත් "සුදානම්වීම" අලුතින් ඉපදෙන දරුවකුට ඉතාම අවශ්‍යයි.

මෙම මානසික හා සමාජීය සුදානම්වීම ගැන කොයා බැලීම වටිනාව. මවකගේ ශරීරය තුළ කලලයක් කුමයෙන් වර්ධනය වන විට ඒ මවගේ මනස තුළ ඉපදීමට සහ දරුවා පිළිබඳ විභූතයක් කුමයෙන් වර්ධනය වෙන්නවා.

"මගේ දරුවා කොයි වගේ වෙයිද? ඔහු හෝ ඇය හිරෝනිව් ඉපදෙයිද, මට දරුවාව පහසුවෙන් බලාගත හැකිවෙයිද?" ආදී වූ ප්‍රශ්න මාලාවක් මවකගේ සිතට ගලා එන්නේ නිරන්තරයෙන්. මව වගේම දරුවාගේ පියාත්, පවුලේ අනෙකුත් දැන-හිතමිතුරුන් ඉපදෙන්නට ඉන්න දරුවා ගැන විභූතයක් දරුවා ඉපදීමට පෙරම මවුන්ගේ හිත්තුළ මවාගන්නවා.

දරුවකු ඉපදෙන්නේ මේ පසුබිම තුළයි. මේ ගොඩනගන ලද පසුබිම දරුවාගේ අනන්‍යතාව ගොඩ නගා ගැනීමටත්, ඔහු හෝ ඇය තව පුද්ගලයකු ලෙස පිළිගැනීමටත්, දරුවාගේ මානසික හා පෞරුෂ වර්ධනයටත් අතිශයින්ම වැදගත්වනවා.

හිතාගේ දරුවා ඉඳිමට පෙර, හිතාගේ මව ඇයට හිතරම් කිව්වේ "මට ඔයා හම්බුවෙන්න ඉන්නකොට වගේමයි" කියායි. හිතාගේ වැඩිමහල් සොහොයුරිය හිතා ගැන හිතර සොයා බැලුවත්, ඇය තමන්ට දරුවන් නොදැනීම පිළිබඳව මොනතරම් වේදනාවකින් පසුවනවාද යන්න හිතාටත්, පවුලේ අනෙකුත් අයටත් රහස්‍යයක් නෙමේ. දරුවා දුටත් බව දැනගැනීම සර්ට්ගේ පවුලේ අයට විශේෂවූයේ සර්ට්ගේ පවුලේ පළවන ගැහැණු දරුවා ඇය විය හැකි වීම නිසායි."

දරුවකු පිළිගැනීමට මා පියන් සහ ආර්ථික මිතුරුන් ගොඩනගන පසුබිම කොහොට්ටි සාදා සහගත වූකන්, හමුත් මේ විභූත වේදනාවක් හෝ අවිනිශ්චිත වන අවස්ථා ද වර්ල නැහැ.

පළමු දරුවා සම් හේතුවක් නිසා රෝගී වූ අවස්ථාවක, හැඩිසාවකට හෝ අලුරු මරණයකට නොදුරු වූ අවස්ථාවක මවත් තම ඉපදූ තනට ඉන්න දරුවා පිළිබඳ බියෙන් හා අවිනිශ්චිතතාවයෙන් පසුවීම තේරුම් ගැනීම අපහසු නැහැ. මීට හේතුව මවත්-පියෙත් තම දරුවා පිළිබඳ අනාගත විභූත ගොඩනගන්නේ අහිත අත්දැකීම් ඇසුරු කරගෙන වීමයි.

මෙවැනි අවස්ථාවලදී පවුලේ අනෙක් අය අතර ඇතිවන කතාබව තව දෙමාපියන්ගේ සිත්තුළ ගොඩනගෙන විභූතයට බෙහෙවින් බලපානවා.

"හිතාට මාස 2 ක් වන විට හිතාගේ මවට, ඇගේ මව ඇතිම වූ කතාව හිතා ඇය හිඹුණේ වරක් දෙවරක් නොවෙයි. මේ අත්දැකීමේ බැරෑරුම් කමත්, වේදනාවත් හිතා අලුත් විදිනකට තේරුම් ගන්නට පටන් ගන්නේ ගැබ්බිනි සමයේ ආරම්භ වූ දරුවා පිළිබඳ ඇගේ මවගේ ආදරයත්, රැක බලාගැනීමත් ඇයට ගැනීමට බැර වූ විටයි. දරුවකු පිළිබඳ ගැනීම හිතාත්, මවත් අතර බැඳීම මෙතෙක් තලයකට ගෙනවා.

දරුවකු බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින කාලය තුළ පුද්ගල සම්බන්ධතා විශාල වශයෙන් වෙනස්වනවා. මවත් හා පියෙත් වීමට සුදානම් වන අයෙක් තමන් ඉපදුණු,නැදුණු වැඩුණු පවුල පිළිපදව විශේෂයෙන්ම තම දෙමාපියන් සමඟ පැවති සබඳතා පිළිබඳව වෙනස් ආකාරයකට දැකින්නට පෙළඹෙනවා. බොහෝ දෙනෙක් මේ කාලය තුළදී තම දෙමාපියන් තමන් හදා වඩා ගැනීමට කල කැපකිරීම ගැන සිතුව පුර්වකව සිතිපත් කරනවා. ලමා විශේෂී දෙමාපියන් ඇතිම වූ අය, අපයෝජන හා වෙනත් අම්බරි අත්දැකීම් වලට මුහුණ දුන් පුද්ගලයන්, එම මතකයන්ගෙන් මේ අවධිය තුළ ගැටලු විසඳා ගැනීමට පත්වන අවස්ථා ද වර්ල නැහැ. මේ අත්දැකීම් කෙතෙකුගේ ආත්ම විශ්වාසය පළමු කිරීමටත්, තමන්ට "හොඳ මටත් හෝ පියෙක්" විය හැකිය යන විශ්වාසය කෙරෙහි ඇතිනකර ලෙස බලපාන්නට ඉඩ තියෙනවා.

බොහෝ දෙනෙකුට මෙවැනි අම්බරි අත්දැකීම් තවත් කෙතෙකුට

පවසීම අපහසුයි. ඔබ මවක් හෝ පියෙක් වීමට සහ කෙතෙක් නම්, ඔබට කෙතරම් දුරකට මෙවැනි අත්දැකීම් බලපානවාද යන්නත්, මේ අත්දැකීම් කොතෙක් දුරකට ඔබගේ ඒදිනෙකු පිටිතයට හා ආත්ම විශ්වාසයට බලපෑම් ඇති කරන්නේද යන්නත් සිතා බැලීම වටිනාව.

ඔබට තනිවම මෙවන් අත්දැකීම් වලට මුහුණ දීම අපහසුයි කියා හැඟෙනවානම් විශ්වාසවන්ත මිතුරුකුට හෝ විශ්වාසවන්ත හෝ වැඩිහිටියකුට ඒක ව පැවසීම ඇතැම් විට ඔබට උපකාරී විය හැකියි. බටහිර රටවල නම් මනෝ සෞඛ්‍යය උපදේශක යන් :ෆැමිලියාදර්" හමුවීමද ඇතැම් විට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකියි.

ගැබ්බිනි සමය සාමාන්‍යයෙන් මවකගේ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කරන අවධියක්. විශාලය :ෆැමිලියාදර්" වැනි මානසික රෝග තත්ව වුවත් කරමක් දුරට ගැබ්බිනි සමයේදී අඩුවීමක් දැකගත හැකියි.

ඉපදීමට සිටින දරුවා ගැනත්, තමන් සහ පවුල ගැනත් ටිකක් වැඩිපුර සිතීම රෝගීතත්වයක් ලෙස ගනන් ගත යුතු නැහැ. ටිකක් වැඩිපුර සිතීම රෝගී තත්වයක් ලෙස ගනන් ගත යුතු නැහැ.

එසේ වෙතත්, මෙවැනි සිතුවිලි එදිනෙකු පිටිතයට සහ සමාජ සම්බන්ධතාවලට බලපෑම් ඇති කරනවා නම් ඔබ ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

ගැබ්බිනි සමයේ මෙන් නොව දරුවකු බිහිවූ මුල් කාලය, මානසික අපහසුතා සහ මානසික රෝග වැඩිකරන කාලයක් ලෙස සැලකිය හැකියි. විශාලය "Degression", ද්වි-ධූරීය අවපාතය (Bipolar Disorder) , සයිකෝසිසය (Psychosis) වැනි රෝග ඉතිහාසයක් ඇති බවත්, දරු උපතට පෙර එම රෝගී තත්වය පාලනය කරගැනීමත්, දරු උපතෙන් පසු අදාළ තත්වය වැඩි නොවන බවට විශ්වාස ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් පැකීමත් මවගේ මෙන්ම අලුත උපත් දරුවාගෙන් යනපත් මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වනවා.

දරුවකු බලාපොරොත්තුව වන කාලය තුළ සුළුකමේ සම්බන්ධතාවන් ද වෙනස් වනවා. ගැබ්බිනි මවක් වැඩිවශයෙන් දරුවා පිළිබඳ සිතීමත්, පියෙක් තමන් පිළිබඳ භාර්යාව විසින් පෙර තිබූ අධ්‍යයන අඩුවීම පිළිබඳ කණස්සැලවීමත් සාමාන්‍ය අත්දැකීම්, හොඳ බැඳීමක් හා එකිනෙකා පිළිබඳ වැරදිමත් ඇති සුළුකමට මෙවැනි අවස්ථා ගැන අවධියෙන් සිටීමටත්, එකිනෙකා සමඟ විවෘතව කතා බව කර තත්වය තේරුම් ගැනීමටත් අපහසු නැහැ. සුළුකම සහකේතයෙන් මෙවැනි අත්දැකීම් වලට මුහුණදීම, ඉපදීමට සිටින දරුවාට ශක්තිමත් පවුල් පදනමක් මුලසිටම ඇතිකර දීමට උපකාරී වනවා.

ශ්‍රී ලංකාව වගේ අධ්‍යාපන රටවල දරුවකු බිහිකිරීමට සිටින මවකට තම දෙමාපියන්ගේ විශේෂයෙන්ම මවගෙන් සහ සොහොයුරියන් ඇතුළු වෙනත් ආදාන මිතුරන්ගෙන් විශාල සහායක් ලැබෙනවා. වෙනස්වන සමාජයක, පුද්ගලයන් වෙනත් රටවලට හිතර සංක්‍රමණය වන සුලනය, බොහෝ දෙනෙක්ට තම දෙමාපියන්ගෙන්, හුරුපුරුදු පවුල් සහ සාක්ෂාතික පසුබිමක් ඇත්ව දරුවන් හදා-වඩා ගැනීමට සිදුවනවා. මේ අවස්ථාවලදී තරුණ මවුපියන් මානසික සහ සමාජීය තනිවීමකට ලක්වීම සිදුවිය හැකියි. එවැනි මවුපියන්ට සහය වන සේ-වාචවන් මුස්ට්‍රේටියාව වැනි රටවල සුලභව ඇතිබව බොහෝ දෙනා දන්නේ නැහැ.

විශේෂයෙන්ම ගැබ්බිනි මවුපියන්ටත්, කුඩා දරුවන් සිටින මවුපියන්ටත් කුඩා කණ්ඩායම් (mother's groups) ඇති කර ගැනීමටත්, මේ කණ්ඩායම් තුළදී මවුපියන්ට තම අත්දැකීම් බෙදා-නදා ගැනීමටත් මේ කණ්ඩායම් තුළදී මවුපියන්ට තම අත්දැකීම් බෙදා නදා ගැනීමටත්, එකිනෙකාට උපකාරීවීමටත් අවස්ථාවන් සැලසෙනවා. බොහෝ මාතෘ සායන දෙමාපියන්ට පෙර සුදානම් වීමට "පන්ති" (prenatal classes) පවත්වනවා. මෙවන් තොරතුරු බොහෝවිට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවකාර්යාලයන් හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ලබාගත හැකියි.

බොහෝ වෙලාවකට ගැබ්බිනි මවකට ඇතිකරම සහාය ලැබෙද්දී, පියවරන්ට සහාය ලැබෙන්නේ බොහෝ අඩුවෙන්. ඒත් දැන් දැන් පියවරන්ට වැඩි වැඩියෙන් කුඩා දරුවන්ගේ කටයුතු කෙරෙහි යොමු වීමටත්, දරුවන් රැක බලා ගැනීමේදී වැඩියෙන් දායක කරගැනීමට පෙළඹීමට දැනින්නට පුළුවන්.

නව පර්යේෂණ වලින් අනාවරණය වන්නේ දරුවන් සමඟ වැඩිපුර කාලය ගතකරන,සැල්ලම් කරන පියවරන්ට, එය ඔවුන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනයටත් ආත්ම ශක්තිය වැඩිකිරීමටත් උපකාරී වන බවකුයි.

