අනිත් කොන

සායනික සටහන් නොවේ

වෛද්‍ය බෝධිනී සමරතුංග

වෛද්‍ය බෝධිනී සමරතුංග ගේ ලිපි සන්නස පාඨකයනට ආගන්තුක නොවේ. කිවිඳියක බ්ලොග් රචිකාවියක වන බෝධිනී මේ වසරේ නෙළුම්යාය බ්ලොග් සම්මාන උළෙලේදී සම්මානයට ද පාත්‍ර වූවා ය. ශ්‍රී ලංකාවේ පුවත්පත් කීපයකම ඇගේ කොලම් පළවෙයි. නැවත වතාවක් සන්නස පාඨකයන් සමග ඇගේ අත්දැකීම් බෙදාගන්නට වෛද්‍ය බෝධිනී සමරතුංග මෙසේ අප හා එක්වෙයි.

මොනවද කරන්නේ - දිවි නහගන්නවට ?

සිය දිවි හානි කරගන්න හිතෙන අයට මොනවද කියන්න ඕනෙ කියලා කෙනෙක් අහනවා. මම නම් කියන්නේ හැකි ඉක්මනින් ඔබම,ඔහු හෝ ඇයව මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමුකරන්න කියලයි. මේ කියන්නේ මනෝ වෛද්‍ය ඒකකයක වැඩ කළ වෛද්‍ය වරයෙක් වන මමයි.

මම එහෙම කියන්නේ මනෝ වෛද්‍ය විෂය හෝ උපදේශනය සුළු කොට තකන්න පුළුවන් විෂයක් හෝ ක්‍රමවේදයක් නොවන නිසයි. කාගෙ හරි හිත හදෙන්න කතා කරන්න පුළුවන් වෙන්න පුළුවන් ඒත්, ඒකෙන් ඒ පුද්ගලයා සම්පූර්ණයෙන් සුව වෙන්නෙ නෑ. කැස්ස හෙම්බිරිස්සාව නියුමෝනියාව වගේ තමයි. හොඳ කරගන්න නිසි ප්‍රතිකාර ලැබිය යුතුයි.

අප වෙත එන රෝගීන් වුනත් උපදේශනය සඳහා අප විශේෂයෙන් උපදේශනය ගැන පුහුණුවලත් මනෝවිද්‍යා උපදේශකයන් වෙත යොමු කරනවා. ඔවුන්ව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙන් පත්කර තියෙනවා. එතකොට, ඒ වගේම මනෝ විද්‍යා සමාජ සේවක කියලා පිරිසක් ඉන්නවා (PSW) ඔවුන් එම ඒකක හරහා සමාජයේ සහ එහි එන පිරිසගේ සාමාජීය සහ පවුල්, ගෙවල් දොරවල් වල වගතුග වගේම ඔවුන්ගේ මනෝ ස්වභාවය ගැන බලපැවැත්වෙන කරුණු

උපදේශනය හෝ මනෝ විද්‍යා, හෝ වෛද්‍ය උපදෙස් මුහුණුපොතෙන් ගන්න එපා,

කාරණා සොයා බලනවා.

මනෝ විද්‍යා උපදේශනය හැමෝටම බෑ. ඒකට ඒ පුහුණුව ලැබූ අයටයි හැකියාව ඇත්තේ. එය අතිශය සංකීර්ණ කරුණක්. මුහුණු පොත හරහා එහෙම වගකිවයුතු නිළයන් දරන සහ රැකියාවේ යෙදෙන අය කිහිප දෙනෙක් මා ද හඳුනනවා.

නමුත් එහෙම නොවන අයත් ඉන්නවා. අපි දන්න කෙනෙක්ට එහෙම නොවන අයෙක්ගෙන් උපදෙස් ගන්න ගිහින් අලකලංචි ගොඩකට මැදිවෙන්න සිදුවුනා.

එනිසා උපදේශනය හෝ මනෝ විද්‍යා, හෝ වෛද්‍ය උපදෙස් මුහුණුපොතෙන් ගන්නත් එපා, ළඟම රෝහලෙන් උපදෙස් පතන්න. මනෝ ව්‍යාධි හෝ රෝග යනු බය විය යුතු ඒවා නොවේ.

ඔබටම තේරෙනවා ඇති මේ රටේ සමාජේ ප්‍රශ්න , ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසා මිනිසුන් බොහොම ලොකු ආතතියකින් පීඩනයකින් ක්‍රියා කරන බව. හරියට මේ තත්ව වටහාගන්න හෝ මනස හසුරුවාගන්න කොහෙන්වත් කවුරුවත් කියා දෙන්නේ නෑ. හැම අතින්ම අපට පීඩනය පමණයි. බොහෝ ගැහැණුන් මේ පීඩන නිසා මනෝ ව්‍යාධියෙන් පෙලෙමින් එහෙත් කෙසේ හෝ ජීවිතය ගෙවමින් සිටී.ඇතැමුන් පසු ප්‍රසව විෂාධිය වැනි තත්වයන්ට ගොදුරු වේ.

සියදිවි හානි කරගන්න හිතෙන එක ඕනේ කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන් කියන කියමන වැරදියි. මම මෙහෙම කියන්නේ මානසික රෝග ඒකකයක වැඩ කරලා ඇති නිසා. අද මම දැක්කා එහෙම හිතෙන අයට කියවන්න හොඳ පොත් මොනවද කියලා කෙනෙක් අහලා තියෙනවා. Suicidal thought හෙවත් සියදිවි නසාගන්න අදහස් තියෙන බව ඔබට කිව්වොත් කරුණාකරලා ඒ පුද්ගලයා හිලි ඉන්නා මනෝව්‍යාධියෙන් ඒ මොහොතේ හිත හදලා කියවලා කරන්න පුළුවන් ද නැත්නම් හිත සන්සුන් කරන්න, ඒ ඇවිස්සී අඩු වැඩි වී තිබෙන , මොළයේ හෝමෝන හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය අසමතුලිතතාව මුලින් මැඩ පවත්වාගත යුතුද යන්න තීරණය කරන්න ඕනේ වෛද්‍ය විද්‍යාව දන්නා කෙනෙක්.

දිවි නසා ගන්න කෙනා එහෙම කරගන්නකම් කවුරුත් නොදැන ඉන්න පුළුවන්. ඒක මුහුණෙන් හෝ හිනාවෙන් කතාවෙන් මනින්න බෑ.

කවරෙක් හෝ ආතතියෙන් හෝ පීඩනයෙන් සිටිනවානම්, දරාගත නොහැකි තරම් ප්‍රශ්න ඇත්නම්, ජීවිතේ නැති කරගන්න හිතෙනවා කියලා බැරිවෙලා හරි කියවුනොත්, කරුණාකරලා මනෝවෛද්‍ය ඒකකයකට හෝ රෝහලකට හෝ යොමු කරන්න.

එනිසා කවරෙක් හෝ ආතතියෙන් හෝ පීඩනයෙන් සිටිනවානම්, දරාගත නොහැකි තරම් ප්‍රශ්න ඇත්නම්, ජීවිතේ නැති කරගන්න හිතෙනවා කියලා බැරිවෙලා හරි කියවුනොත්, කරුණාකරලා මනෝවෛද්‍ය ඒකකයකට හෝ රෝහලකට හෝ යොමු කරන්න. ඒකයි කළ යුත්තේ ?

මේ ලියන මම මනෝ වෛද්‍යවරයෙක් හෝ මනෝ විද්‍යා උපදේශක කෙනෙක් නොවේ. එනිසා මට පණිවිඩ එව්වත් කියන්න වෙන්නෙ ළඟම රෝහලට යන්න කියන එකයි.