දරුවන්ගේ සහ යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

අපි කතා කරමු -5

ළමා සහ යෞවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රෝහිත රණසිංහ
සවුත් වෙස්ට් හෙල්ත් කෙයා, වෝනබුල්

ළමා සහ යෞවන මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
කුමුදු රත්නායක
හන්ටා - නිව් ඉන්යලන්ඩ් ඒරියා හෙල්ත් සර්විස්
නිව් කාසල්, නිව් සවුත් වේල්ස්

තම පළමු දරුවා බලාපොරොත්තුවෙන් පසුවන නීතාත් සරතුත් ගැන ඔබට පසුගිය කලාපයක කියවන්නට ලැබුනා. මේ එම ලිපියේ දෙවැන්නයි.....

"මටනම් දැන් බලාගෙන ඉඳලා ඇතිවලො." ගැබිනි සමයේ අවසාන සති කිහිපය මාස ගනනක් වගෙයි නීතට දැනුනේ. එන්න එන්නම වැඩිවන ශාරිරික අපහසුවයි, දරු පැටියාගේ මුහුණ බැලීමට ඇති නොඉවසිල්ලයි ඊට හේතු වුනා. "දැන් ඔහොම කියයි. බබා හම්බුණාම බලමුකො." සරත් විහිළු කලා. මේ කතාවෙන් වැඩි කලක් නොගොස්ම නීතා දරුවා ලැබෙන්නට රෝහල්ගත වුනා. රෝහලට ගිය ගමනත්, දරු උපතත්, රෝහලේ ගත කල දින කිහිපයක් නීතාගෙත් සරත්ගෙත් ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් කල දින කිහිපයක්. සරත් වැඩකරන රටට පැමිණ, ඔහු සමග මේ අත්දැකීමට මුහුණ දීමට හැකිවීම නීතාට ශක්තියක් අස්වැසිල්ලක් වුනත්, තම උපන් රටටත් ඈත්ව, වෙනත් රටක නුපුරුදු පරිසරයක මෙම අත්දැකීමට මුහුණදෙන්නට සිදුවීම නීතාගේ හිතට සෑහෙන චකිතයක්. අම්මා ලඟ නැතිවීම ඇයට තදින්ම දැනුනු අඩුවක්. දරු උපත ගැන නොයෙක් දේ අසා තිබුණත් එම අත්දැකීමට තමන් මුහුනදුන් මොහොත ඒ සියල්ලටම වඩා වෙනස් බව වටහා ගන්නට නීතාටත් සරත්වත් වැඩිවෙලා ගතවුනේ නැහැ.

දරු උපතක් අතිශය සුන්දර ජීවිතය වෙනස් කරන අත්දැකීමක් වගේම, අපහසු වේදනාත්මක අත්දැකීම් වල විගුහයක්. දරුවකු බලාපොරොත්තුවන යුවලකට මේ අංශ දෙක ගැනම ප්‍රායෝගික සහ තුලනාත්මක අවබෝධයක් තිබීම ඔවුන් ඒ අභියෝගයට මුහුණදීමට මුහුනදීමට උපකාරි වෙනවා. මි අවස්ථාවේදී ඔවින්ට විශාල සහයක් ඥාති මිත්‍රාදීන්ගෙන් සහ ඒ සඳහාම වෙන්වුනු සේවාවන්ගෙන් ලැබිය යුතුයි, ලබාගත හැකියි. අවබෝධයෙන් විවෘත්ත මනසකින් ඊට මුහුන දෙන මව්වරුන් එම අත්දැකීමට හොඳින් මුහුනදීමේ හැකියාව වැඩිවන අතර අත්දැකීම් අඩු, නිතරම ජීවිතය ගැන කනස්සල්ලෙන් සිතන, අනෙක් අයගෙන් උපකාර ලබාගැනීමට මැළිවන සහ තම ජීවිතයේ සෑම අංශයක්ම සම්පූර්ණයෙන් පාලනය කරගත හැකියැයි සිතන මව්වරුන් මෙවන් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවකදී පසුබට විය හැකියි. දරු උපතට මුහුනදීමේදී තමන් ජීවිතය දෙස බලන ආකාරය ගැන මඳක් විමසා බැලීමක් තමන් සිතන ආකාරය ගැන අවධිමත් වීමත් ඒ අත්දැකීම හොඳින් විඳ ගැනීමට මවකට සහ පියෙකුට උපකාරි වේවි.

"කොච්චර වේදනා වුනත් බබා අතට ගත්තම ඒවා කොහෙන් ගියාද නෑ." නීතා සරත්ට කිව්වේ ඉගවනා ගිය සතුටින්. "නීතා ගන්නත් බෑ" නීතාත් සරතුත් අලුත උපන් දරුවා දිහා බලාගෙන සිටියේ සතුට, විස්මය, ආඩම්බරය කැවිකරගෙන. පවුල් සොබ්‍ය සේවිකාවන් දරුවාට කිරි දෙන්න නීතාට උදව් කළා. දරුවා බලාගන්න හැටිත් තමන්ගෙ සොබ්‍ය රැකබලාගැනීම ගැනත් නීතා රෝහලේදී බොහෝ දේ ඉගෙන ගත්තත් දෙවන දවසේ දරුවත් රැගෙන ගෙදර යනකොටත් නීතා හිටියෙ තවමත් සිහින ලෝකයක පාවෙන බඳු හැඟීමකයි. නිදන බිළිඳු ලඟට වරින් වර ගොස් 'මේ ඇත්තක්මදැයි' බලන්නටත්, දරුවා තවමත් හුස්ම ගන්නවාදැයි බලන්නටත් නීතාත් සරතුත් නිතර වෙහෙසුනා. කුඩා බිළිඳු බලාගැනීමේ භාරදූර බව නීතාට දැනෙන්නට ගත්තේ දවස් කිහිපයක් යනකොටයි. තුන්වන දවසේ සරත් ගෙදර එනකොට නීතා හොඳටම හෙම්බත් වෙලා. නීතා නොනවත්වාම හඬන්නේ ඇයිදැයි ඔහුට තේරුම් ගන්නට අපහසු වුනා.

දරු උපතට මුහුණදෙන කාලය තුල මවකගේ මනස ඉතාම සංවේදීයි. එසේම නිතර වෙනස්වන සුළුයි. කුඩා දේවත් අතිශය සතුටට පත්වීමත්, දුක් වී හැඩීමත් මේ කාලය තුල අසාමාන්‍ය නොවේ. කුඩා බිළිඳකුගේ වගකීම කරට ගැනීම, දෛනික ජීවිතයේ සිදුවන විශාල වෙනස්කම් වගේම ශාරිරිකව සිදුවන විශාල වෙනස්කමුත්, හෝමෝනවල වන වෙනස්කමුත්, නිදි වැරීමත් සහ අවිවේකයත් අළුත් මවක් මානසික විසනයට පත් කරන හේතුයි. මවක් දරු උපතින් තුන්වන හතරවන දින අත්විදින තාවකාලික අවපසන තත්වය සුලබ අවස්ථාවක්. එසේ වතුදු එම ත්තවය දිගට පවතිනම් එය වහා ප්‍රතිකාර ගතයුතු අවස්ථාවක්.

"බබා ගෙදර ගෙනාවට පස්සෙ ජීවිතයේ සිදුවුනු ලොකු වෙනස්කම්වලට ටික ටික හැඩගැසෙන්න නීතාටත් සරත්ටත් සති කිහිපයක් ගතවුණා. මුලදි පොඩි සද්දයකටත් ඇහෙරුනු, රෑ පුරා නිදි නැතිව හිටි නිදි නැතිව හිටි නීතා ටික ටික දුවට බඩගිනි වෙන වෙලාවල් අඳුරගන්නත් ඒ අනුව තමන්ගෙ දවස හැඩගසාගන්නත් ඉගෙන ගත්තා. ඒ එක්කම බබා රෑට වැඩිපුර නිදාගන්නත් දවල් දවසෙ වැඩිපුර අවදිවෙන් ගත කරන්නත් පටන් ගත්තා. තරමක විවේකයක් තින්දක් ලැබීම නිසා නීතාට දුවත් එක්ක දවල්වරුවෙ ගතකරන කාලය සතුටින් ගෙවන්නට ටිකක් ඉඩ ලැබුණා. "වුටි මගේ මුන දිහා බලාගෙන ඉන්න-කොට ඇස් අහකට ගන්න හිතෙන්නෙම නෑ." නීතා සරත්ට කිව්ව දුව දිහා බලාගෙන ඉන්න ගමන්. "ඒ පොඩි හිතේ මොනවා ඇතිද ?" සරත් කිව්වෙ දුව තමන් අතට ගනිමින්. ඒ එක්කම දුව අඩන්න පටන් ගත්තා. "ආ නාත්තා එපා වෙලා" සරත් කිව්වෙ තරමක දුකින්. "නෑ ඒ බඩගිනි වෙලා" කිරි බොන්න පටන්ගත්තු ගමන් ඇඩිල්ල නැවතුනෙ නීතාගෙ කීම තහවුරු කරන්න වගේ.

දරුවකු ඉපදී ගතකරන මුල් මාස කිහිපය තුල පවුලේ දෙමාපියනගේ ජීවිතයේ විශාල වෙනස්කම් ඇතිවන සේම කුඩා බිළිඳකු තුලද පිටින් පෙන්නුම් කරන සහ නොකරන විශාල වෙනස්කම් රැසක් සිදුවෙනවා. ශරීරයේ අනිකුත් අවයව වල සේම සීඝ්‍ර වර්ධනයක්ද මෙම කාලයේදී සිදුවනවා. මොලයේ ස්නායුවල සිදුවන මෙම වර්ධනය බිළිඳට නොයෙක් දේ 'ඉගෙන ගැනීමට' උපකාරි වනවා. මෙම කාලයේදී බිළිඳු මොලය පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් වලට අතිශය සංවේදීයි. උදාහරනයක් ලෙස, බිළිඳකු මෙලොව එලිය දකින විටම ඔහු හෝ ඇය තම මවගේ කටහඬ හඳුනාගැනීමටත්, මිනිස් මුහුනේ හැඩරුව ගැන විශේෂ අවධානයක් දීමටත් සමත්. ඉපදුනු පසුව මවගේ මුහුන හිතර දකින බිළිඳු එම මුහුන වරින් වර කටහඬ සමග සම්බන්ධ කර මවගේ රූපය ගොඩනගා ගන්නවා. එසේම බිළිඳකු ඉපදෙන විට තම ශාරිරික අවයව හොඳින් තිබුනද, ඒවා තමන්ගේ පාලනය කල හැකි බවත්, පාලනය කරන ආකාරයත් සෙමින් ඉගෙන ගන්නවා. පුදුමයෙන් මෙන් බොහෝ වේලාවක් තම දෑත් දෙස බලාසිටින බිළිඳුන් සමහරවිට ඔබ දැක ඇති. තම ශරීරයට පිටතින් සහ ඇතුලතින් දැනෙන සංවේදක හඳුනා ගැනීමට බිළිඳුන් ඉගෙන ගන්නේද එම සංවේදන වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නට ඔවුන් ඉගෙන ගන්නේද මෙම කාලය තුලදීයි. සංවේදකයන් යහපත්, අයහපත් ලෙස වෙන් කර ගැනීමට ඔවුන් ඉගෙන ගන්නේද මෙම කාලයේදීයි.

උදාහරනයක් ලෙස බඩගිනි දැනීම බිළිඳකුට මුලදී දැනෙන්නේ තම ශරීරය තුල ඇතිවන 'කුනාටුවක්' ලෙසයි. බඩගින්න සමග බිළිඳු හඬන හැඩුම මවක් සහ පියෙකු තේරුම් ගෙන, බිළිඳු අතට ගෙන ඔහු හෝ ඇයට කතා කරමින් බඩගිනි නිවීමට කිරි දීම යන ක්‍රියාවලිය තුලින් තමන්ට දැනුනු හැඟීම බඩගින්නක් (වචනයෙන් නොවේ) බවත්, හැඩීම ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාවක් බවත් බිළිඳු ඉගෙන ගන්නවා. එසේම බිළිඳුගේ ස්නායු පද්ධතිය සහ අනෙකුත් ශාරිරික පද්ධතීන් ක්‍රමයෙන් දියුණු වීමත් සමග ඔහු හෝ ඇය ක්‍රමයෙන් "රටාවන්ට" පුරුදු වෙනවා. උදාහරනයක් ලෙස දවසේ පුරුදු එකම වෙලාවකට නින්දට යෑමට, කිරි ඉල්ලා හැඩීමට, මලපහ කිරීමට වැනි දෛනික ශාරිරික කෘත්‍යයන් රටාවකට හැඩ ගැසෙන්නේ මෙම කාලය තුලදීයි. තම මවගේ හෝ පියාගේ මුහුනේ පලවන හැඟීම්ද දල වශයෙන් තේරුම් ගැනීමටත් ඊට ප්‍රතිචාර දක්වීමටත් බිළිඳුන් මේ කුඩා අවධියේ සිටම ඉගෙන ගන්නවා.

කුඩා බිළිඳගේ ඉහත 'ඉගෙන ගැනීමට' සහ විශේෂයෙන් මොලයේ වර්ධනයට බිළිඳගේ පරිසරයෙන් සහ රැක බලාගන්නා අයගෙන් ඇතිවන උපකාරය සහ බලපෑම අතිශය වැදගත්.

බිළිඳකු තම මව පියාගේ දෑස් දෙස බලා සිටින බැල්ම ඔවුන්ට මිනිස් හැඟීම්, සිතන ආකාරය ගැන ඉගෙන ගැනීමට විශේෂයෙන් උපකාරි වනවා බිළිඳුන් ලෝකය ගැන ඉගෙන ගන්න ලෙසම බිළිඳුන් දෙස විමසිලිමත්ව මවුපියන් බලා සිටියොත් ඔවුන්ට තම බිළිඳුන් ගැන බොහෝ දේ ඉගෙන ගැනීමට හැකි වේවි. මුලදි තම දරුවා හඬන්නේ ඇයිදැයි විපිළිසර වන මාපියන් තරමක් කල්යාමේදි බිළිඳුන්ගේ හැඩීමේ ඇති සියුම් වෙනස්කම් ද එම වෙනස්කම් වලින් හඟවන්නේ තමන් ද යන්නත් ක්‍රමයෙන් වටහා ගන්නවා. වැඩිහිටියන් තම අදහස් සහ හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන්නට භාෂාව භාවිතා කරත් බිළිඳුන්ට ඇති එකම ප්‍රකාශ කිරීමේ 'භාෂාව' හඬීමයි. ඇතැම්විට ඔවුන් කරන මේ භාෂාව නිසි පරිදි භාවිතා කරන ආකාරය තවම ඉගෙන ගන්නවා වන්නට පුළුවන්. බිළිඳුන්ගේ හැඩීම 'කරදරයක්' හෝ වහා නැවැත්විය යුතු දෙයක් ලෙස නොව ඔවුන් තමන්ට යමක් පැවසීමට දරන උත්සහයක් ලෙස දෙමාපියන් තේරුම් ගන්නේ නම්, තමන් ඔවුන් පැවසීමට උත්සහ දරන දෙය තේරුම් ගන්නට බව බිළිඳුන්ට නැවත දැනුම් දීමට හැකි නම් බිළිඳුන්ට තම 'හැඩීමේ' භාෂාව ඉක්මනින් ඉගෙන ගැනීමටත් දෙමාපියන්ගේ භාෂාව ඉක්මනින් ඉගෙන ගැනීමටත් එය මහත් රුකුලක් වේවි.

දෙමාපියන් මෙම තේරුම් ගැනීම බිළිඳුන්ට අස්වැසිල්ලක් වන අතර එය මාපිය - දරු සම්බන්ධතාව වැඩිදියුණු කිරීමට සහ දරුවන්ගේ මානසික සහ පෞරුෂ වර්ධනයට මහත් රුකුලක් දෙනවා.

බිළිඳකු හඬන විට මව බිළිඳු අතට ගෙන "ආ ඔයාට බඩගිනියි. ඉන්න මම කිරි දෙන්නම්" නැතහොත් "මි ආ හරි හරි" වැනි අස්වැසුම් පද වලින් බිළිඳට කතා කිරීම ඉහත සංවේදනයට සරල උදාහරනයි.

බිළිඳකු නින්දට යෑම, බඩගිනි වීම වැනි දෛනික ශාරිරික රටාවන් පුරුදු වීමේදීද පරිසර බලපෑම වැදගත් වේ. දෙමාපියන් රටාවකට අනුව බිළිඳට කිරිදීමෙන් රටාවකට අනුව නිදි කරවීමෙන් මෙම ක්‍රියාවලිය පහසු කල හැකියි. මෙහිදී වැදගත් වන්නේ නියමිත කාලසටහනකට හරියටම එකම වෙලාවට මේ දේ කිරීම නොව බිළිඳු පළකරන සංඥා එනම් නිදිමත, බඩගින්න, අපහසුව හඳුනා ගැනීමට ඉගෙන ගැනීමත් ඊට ප්‍රතිචාර දක්වීමත්ය. අලුත උපත් බිළිඳුන්ට තමන් තනිව නින්දට යෑමට හැකියාවක් නැත. මවගේ හෝ පියාගේ උපකාරය එනම් නැලවිල්ල, නැලවිලි ගී වැනි දේ ඔවුනට වැදගත් වන්නේ එබැවිනි.

අප මෙහි සඳහන් කල බොහෝ දේ සරල දරුවන්ට ආදරය කරන බොහෝ දෙමාපියන් නිසර්ගයෙන් නිතර සිදුකරන දේයි. එසේම ඒ බොහෝ දෙමාපියන් ඔවුන් කුඩා දරුවන්ව සිටින කාලය තුල හෝ කුඩා කල ලැබූ අත්දැකීම් අනුසාරයෙන් ඉබේම මෙන් ඉටු කරන කටයුතුයි.

ගැටළු පැන නගින අවස්ථා වන්නේ ඇතැම් දෙමාපියන් කුඩා කල යම් හේතු නිසා මේ අත්දැකීම් නොලැබුණු හෝ කටුක අත්දැකීම් වලට මුහුන දුන් අවස්ථාවලදී ඔවුන් දෙමාපියන් ලෙස දරුවන් හදා වඩා ගැනීමට සැරසෙන අවස්ථාවලදීය. එසේම ඕස්ට්‍රේලියාව වැනි රටවල දරුවන් හදාවඩා ගැනීම ගැන ඇති විවිධ මත සහ උපදෙස ඇතැම් විට අලුත් මා පියනට ගැටළු ඇති කරවීමට සමත් වේ.

වැදගත් වන්නේ එදිනෙදි ජීවිතයේ ඔබට ඇති පීඩනය අඩුකර ගැනීමත්, තරමක් හෝ දරුවා සමග සතුටින් සහ විවේකයෙන් ගතකිරීමට කාලය සොයා ගැනීමත්ය. මෙය දරුවාට මිලදී ගන්නා මිල අධික සෙල්ලම්බඩු වලට වඩා ඔහුට හෝ ඇයට වටිනවා වනු ඇත.

දරුවන් දෙමාපියන් සමග ඇති කරගන්නා භාවමය සම්බන්ධතාවයේ "එ-ජ්ජයපඤ්ඤ සෑක්එසදඛියසව" ඇති වැදගත්කමත්, මෙම සම්බන්ධතාවය ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ මානසික පෞරුෂ සහ සමාජයීය වර්ධනයට බලපාන ආකාරයත්, මවක් සහ පියෙක් ලෙස එම සම්බන්ධතාව දියුණු කිරීමට රුකුල් දිය හැකි ආකාරයත් ගැන ඊළඟ ලිපියක අපි කතා කරමු.