

තේජා කවුගම්පල

සමාජයේ පිවිත්වන ඔබට මට අපි කාටත් වැඩියෙන්ම වටිනෙන අපේ නිරෝගි කම. උණක් හැදුණොත් බෙහෙතක් ගන්නම ඒක ඉවරයි. ඒත් හිතේ පුරුණ. උත්තර භෞතයන් හරිම අමාරයි. ලේසි නැහැ. ඉතින් මම හිතුවා ඒ ගැන කතා කරන්න. අද මා සමග ඉන්නවා වෛද්‍ය තනුජා රණතුංග. අද අපි කතා කරන්න යන්නේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන.

තේජා මානසික සෞඛ්‍යය කියලා පුළුල් වැදගත්කම හැඳින්වුවම මෙයින් අපි අපගේ කරන්නේ කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ මානසික වශයෙන් සහ සමාජයීය වශයෙන් සංවි

ලක්ෂණ වලට. උදාහරණයක් හැටියට කිව්වොත් අදික රුධිර පීඩනය. ඒව ගේම අපේ ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම. ඒ විතරක් නෙවෙයි. හෘද රෝග අදහන වැනි දරුණු රෝග තත්ව වලට මුහුණ දෙන්න තියෙන ප්‍රවණතාව වැඩි වෙනවා ඒ අයගේ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වය දුර්වල වීම නිසා. ඒ නිසා මානසික සෞඛ්‍යය කියන්නේ පුද්ගලයෙකු පිටතයේ ඉතාම වැදගත් සෞඛ්‍ය තත්වයක්.

බව.. එතකොට මානසික සෞඛ්‍ය දුබල කරන්න දුර්වල කරන්න පුළුවන් තත්ව මොනවාද?

මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන කාරණා පුළුල් වශයෙන් කාණ්ඩ දෙකකට බෙදන්න පුළුවන්. එකක් තමයි බයොලොජිකල් ෆැක්ටර්ස් - කෙනෙකුගේ සහජ ගති ලක්ෂණ නිසා කෙනෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වය දුර්වල වෙන්න පුළුවන්. ඒව ගේම එන්වයර්මන්ටල් ෆැක්ටර්ස් - ඒ කියන්නේ පාරිසරික සාධක.

# මානසික සෞඛ්‍යය හා විගාමික ශ්‍රී ලාංකික සමාජය

## වෛද්‍ය තනුජා රණතුංග සමග කතාබහක්



විද්‍යාත්මක වශයෙන් ඒ අය ළඟ තියෙන ශක්තිය. ඒ කියන්නේ මනුෂ්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ පිටතයේ අපි එදිනෙදා මුහුණ දෙන ගැටළු වලට මුහුණ දෙන ශක්තිය. ඒව ගේම තමන්ගේ පවුල සහ සමාජ ප්‍රජාව සමග සංකීර්ණවෙන් පිවිත්වීම. මේම තීරණය කරන්නේ ඒ පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යය මතයි. එහෙම බලනකොට අපට ඉතාම පැහැදිලිව පේනවා ශාරීරික සෞඛ්‍යය ගැන අපි සැළකිලිමත් වෙනවා වගේම ඊට වඩා උනන්දුවකින් අපේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන සැළකිලිමත් විය යුතු බව. මයා ඇතුළුවා ඇයි වැදගත් වෙන්නේ මානසික සෞඛ්‍යය කියලා. අපි දන්නවා අපේ මානසික සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය අතර බැඳීම ගොඩක් වැදගත්. මානසික සෞඛ්‍යය ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බලපානවා වගේම ශාරීරික සෞඛ්‍යය මානසික සෞඛ්‍යයට බලපානවා. අපි ඉතාම හොඳින් දන්නා කාරණා කීපයක් මම මතක් කරලා දෙන්න කැමතියි අපේ මානසික සෞඛ්‍යය අඩුවීම පැහැදිලිවම බලපානවා අපේ සමහර ශාරීරික රෝග

මේ අපි පිවිත් වන පරිසරය අපි අවට සිටින පුද්ගලයන් අපේ පවුලේ අය අපේ හිතවත් අය අතර තියෙන අපේ සබඳතාව ඒව ගේම අපේ අනෙකුත් රෝග . දියවැඩියාව වැනි සමහර රෝගී තත්ව මානසික සෞඛ්‍යය කෙළින්ම බලපෑම් ඇති කරනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි. මත්ද්‍රව්‍ය මත්පැන් සමහර බෙහෙත් වර්ග පවා අපේ මානසික තත්වයේ දුබලතා ඇති කරන්නට හේතු වෙන්න පුළුවන්.

**අපේ ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාව ගැන හිතලා බැලුවොත් ශ්‍රී ලාංකික අපට මේ තත්ව මොන ආකාරයට බලපාන්න පුළුවන්ද?**

මේ ප්‍රශ්නය පුළුල් ප්‍රශ්නයක් හැටියටත් මම දකින්නෙ තේජා. ඔස්ට්‍රේලියාවේ පිවිත් වන ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාව කියලා පුළුල්ව හිතුවම මේක ඇතුළු කාණ්ඩ කීපයක් මට දකින්න පුළුවන්.

මුලින්ම අපේ ෆස්ට් ජෙනරේෂන් මයිග්‍රන්ට්ස් . ඒ කියන්නේ ශ්‍රී ලාංකාවේන් මෙරටට සංක්‍රමණ වන්නට තීරණයක් අරගෙන තනිවම හෝ පවුල සමගින් සංක්‍රමණය වෙවිම අය. ඒ එක කණ්ඩායමක්.

ඊළඟට ඒ අයගේ කුඩා දරුවන්. පාසල් යන අවධියේ හෝ පෙර පාසල් අවධියේ හෝ ඉන්න ඒ දරුවන් දෙවන කාණ්ඩය හැටියට මම දකිනවා.

ඒ වගේම ජාත්‍යන්තර අධ්‍යාපනය සඳහා - ඉන් ටනැෂනල් එඩියුකේෂන් - ඔස්ට්‍රේලියාවට පැමිණෙන අපේ තරුණ පරපුර. මේ අයත් විශේෂ කණ්ඩායමක් හැටියට මම දකිනවා.

ඊළඟට මේ සංක්‍රමණය වෙවිම අයගේ වැඩිහිටි දෙමාපියන්. බොහෝ අයගේ දෙමාපියන් අද මෙහෙ ඇවිල්ලා තාවකාලිකව හෝ ස්ථිර වශයෙන් හෝ අපත් එක්ක මේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ පිවිත් වෙනවා. මේ වැඩිහිටි කාණ්ඩය අපේ ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාව ඇතුළු ඉන්න වැදගත් කොටසක්.

**මම මගේ පිටිතයේ සතුවත් ඉන්නවද? මම වෙනද ඉන්නවට වඩා දුකෙන්ද ඉන්නෙ. මට වෙනදට වඩා ගොඩක් තරඟ යනවද? මම මගේ දරුවන්ට වෙනදට වඩා කෘ ගහනවද? මගේ පවුලේ අය එක්ක මගේ තියෙන සම්බන්ධතාව වෙනදට වඩා ගොඩක් පළුදු වෙලාද? ඒ විතරක් නෙවෙයි මගේ ළඟ සාඵවො ඉස්සර වගේ මා එක්ක කතා නොකරන්නේ ඒ මගේ එක්ක බිඳුලද? මේ ගොඩක් දේවල් එකතු වෙනකොට මට හිතන්න පුළුවන් මෙතනදී මමද වැරදි කියන එක.. මම හිසා පුරුණයන් ඇතිවෙලාද? මගේ මානසික තත්වය මම වෙනදට වින්දට වඩා අඩු වෙලාද?**

යාඵවො ඉස්සර වගේ මා එක්ක කතා නොකරන්නේ ඒ මගේ එක්ක බිඳුලද? මේ ගොඩක් දේවල් එකතු වෙනකොට මට හිතන්න පුළුවන් අපි බොහොම කැමතියි හිතන්න "ඒක ඒතොල්ලන්ගේ පුරුණයක්. මගේ නෙවෙයි" කියලා අතින් අයට වරද පටවන්න. ඒක සමහර විට ඇත්තක් ඇති. නමුත් සමහර වෙලාවට වටහනව තමන් ගැනත් හිතලා බලන්න මෙතනදී මමද වැරදි කියන එක.. මම හිසා පුරුණයන් ඇතිවෙලාද? මගේ මානසික තත්වය මම වෙනදට වින්දට වඩා අඩු වෙලාද?

ඒ වගේම වැදගත් දෙයක් හිතන්න ඕනෙ මං වෙනදට සතුව වෙවිම දේවල් - මගේ විනෝදාංශ - මං අහපු සිත්ද අහනකොට මට ඊළා ලැබිවිස සතුව අද මට ලැබෙනවද? මේව වැදගත් ප්‍රශ්න තමන් තමන්ගෙන්ම ඇසිය යුතු .

තමාගේ හිත්ද යන තත්වය කොහොමද? හිතර හිත්ද කැඩෙනවද? මට සෞඛ්‍යාත්මක හිත්දක් ලැබුණො හැද්ද?

ඒ වගේම ආහාර අරුචියක් තියෙනවද? මේව හුගක් සරළ රෝග ලක්ෂණ. නමුත් අපි අවබෝධ කරගන්නොත් - ඒවා මුල් කලයේ අදහන ගන්නොත් - අපට අපි විසින්ම මේවා බරපතල රෝග තත්වයන් බවට පත් වන්නට කලින් වළක්වා ගන්න පුළුවන්. පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ අවබෝධය සහ හඳුනා ගැනීම. අප වෙන්වෙන්ම කලයක් ගත කිරීම. විනාඩි කීපයක් හෝ දවසකට අරගෙන තමන්ට තමන්ගේ මහස නිදහස්ව තියා ගෙන ඉන්න පුළුවන් තැනකට යන්න එහෙම ඉන්න පුළුවන් දෙයක් කරන්න. උදාහරණයක් හැටියට තමන් ප්‍රිය කරන තමන් කැමති සංගීතයක් අහගෙන ඉන්න පුළුවන්. තමන් කැමති නම් තමන් ප්‍රිය කරන ආගමික ස්ථානයකට ගිනිත් මානසික සහනය ලැබෙන විදිනට විනාඩි කීපයක් ගත කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමන්ගේ හිතට සතුව දෙන සහනය දෙන හිතවතු ඉන්නවා. ඒ අය එක්ක කතා කරලා මට මේ දුර්වල වීමක් හිතට හරි නැහැ. මත් පොඩ්ඩක් කතා කරන්නද. මං හිතන්න නැහැ අපි එහෙම ඇතුළුවොත් කිසිම කෙනෙක් ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරයි කියලා.

ඒ නිසා තමා තමා ගැන සැළකිලිමත් වීම අපට සතුව දෙනෙදේ සඳහා පුළුවන් විදිනට අවසර ලබා ගැනීම සහ අපේ හිතවත් අය සහග නිරෝගී සම්බන්ධතා තිරෝගී මානසික සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කර ගැනීම වැනි දේවල් අප විසින් අපටම කරගත හැකි දේ හැටියට මම දකිනවා තේජා.

**අප අපි කතා කළේ මානසික සෞඛ්‍යය ගැන. ඒ වගේම මාචන්ද්‍රික සෞඛ්‍යය පිරිසිදුකරන කොහොමද වැනි කාරණා තමයි අද අපි කතා කළේ. ඒ වෙනුවෙන් අද අපත් එක්ක එකතු වූ වෛද්‍ය තනුජා රණතුංගට ස්තූතියි.**