WARNALEGAL
Justice for all

www.warnalegal.com

- FAMILY LAW
- MIGRATION LAW
- CONVEYANCING
- LITIGATION
- AUSTRALIAN LEGAL ADVICE
- SRI LANKAN LEGAL ADVICE
- COMMERCIAL & BUSINESS LAW
- POWERS OF ATTORNEY & WILLS
- ENGLISH/SINHALESE TRANSLATION & INTERPRETING SERVICE
- SRI LANKAN DEEDS & COMPANY REGISTRATION SERVICE

GUSS DESIGN 03 9769 0099

Madhu Warnakulasuriya *LL.B*
Solicitor and Barrister
Registered Migration Agent
(MARN 1068979)
Attorney at Law in Sri Lanka

Need Legal Help? Call us Now

03 9792 9977

Australia:
1/44 King Street
Dandenong VIC 3175
0432 480 133
+61 3 9792 9977
+61 3 9701 3718
info@warnalegal.com
warnalegal1

Sri Lanka:
01 Angampitiya Waikkala Sri Lanka
Hotline – 0776 120 008
031 22 72223 031 22 72223
warnalegal2@gmail.com
warnalegal2

භාවනාවෙන් මානසික රෝග සහනය

වෛද්‍ය රුවන් එම් ජයතුංග

භාවනා මගින් මානසික රෝග සමනය පිලිබඳව මුල් කාලයේදී මා තුල තද බල විශ්වාසයක් නොවීය. දහම් පාසලේ දී නාරද මාහිමියන් යටතේ අපව භාවනාව කෙරෙහි යොමු කෙරුවද අපි එය බරපතල ලෙස නොගත්තෙමු. නමුත් යුද හමුදා රෝහලේදී පශ්චාත් යුද විශාදිය, පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථ අක්‍රමතාවය (PTSD) මෙන්ම කායිකරූපී ආබාධ (somatoform disorders) වලට ලක් වූ සොල්දාදුවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී භාවනාව ඉතා ප්‍රබල ප්‍රතිකාරාත්මක මාධ්‍යක් බව පසක් කෙරුවෙමි. මේ සඳහා මට මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබා දෙන ලද්දේ කොලඹ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ

ආරියවංශාලංකාර හිමියන් විසිනි.

මුල් කාලයේදී යුද ආතතියට ලක් වූ සොල්දාදුවන් භාවනා පුහුණුව සඳහා මම ආරියවංශාලංකාර හිමියන් වෙත යොමු කෙරුවෙමි. මෙම සොල්දාදුවන් භාවනා මාධ්‍ය තුලින් සායනික ප්‍රගතියක් ලබා ගත්හ. එහෙත් යුද හමුදාවේ පුනරුත්ථාපන අංශයේ සිටි උසස් නිලධාරිනියක් මීට බාල්දියක් ඇද්දාය. හේතුව ඉරිසියාව මෙන්ම මුග්ධතාව නිසාය . මේ බාල්දිය හේතුවෙන් රෝගී සොල්දාදුවන් භාවනා කිරීම සඳහා යොමු කලේ මන්ද කියා එක්ස්ප්ලනේෂන් දීමට මට සිදු විය. යහපත් සිතින් කරන ලද දේ නිසා මට අනපේක්ෂිතව ඉෂ්ඨ දෙවියෙකු ගෙන් පිහිටාධාර ලැබුනි. මා වෙනුවෙන් දුර්ජන නිලධාරිනිය ඉදිරියේ ප්‍රකාශයක් දුන් ක්‍රිස්තු භක්තික විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය නීල් ප්‍රනාන්දු මහතා මා සිදු කොට තිබෙන්නේ ඉතා යහපත් ක්‍රියාවක් බවත් භාවනාව යුද ක්ලමථයට ලක් වූ සොල්දාදුවන්ට ප්‍රශස්ථ ප්‍රතිකාර මාධ්‍යක් කීම නිසා දුර්ජන බලවේග පසුබැස ගියහ. ඉන් පසුව මම භාවනා ප්‍රතිකාර සඳහා ආරියවංශාලංකාර හිමියන් වෙත සොල්දාදුවන් යොමු කරා පමණක් නොව උන් වහන්සේ අපගේ වාට්ටුවට ගෙන්වා ගෙන භාවනා සැසියක් ද පැවැත්වූයෙමි. මේ සඳහා මේජර් අත්තනායක අගනා සහයක් මට දුන්නේය. තවද ආරියවංශාලංකාර හිමියන් මගින් මම භාවනා ක්‍රමද උගත්තෙමි.

භාවනා ප්‍රතිකාරය මගින් යුද ආතතියට ලක් වූ සොල්දාදුවන් බොහෝ දෙනෙකු සුවය ලැබූහ. මින් එක් සොල්දාදුවෙක් මට තවමත් මතකය. ඔහු සිංහ රෙජිමේන්තුවේ සාජන්වරයෙකි. ඔපරේෂන් මිඩ් නයිට් එක්ප්‍රස් ක්‍රියාන්විතයේදී මානසිකව තුවාල ලබා පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථ අක්‍රමතාවයට ලක්ව සිටියේය. යුද ක්ලමථය නිසා වරක් ඔහු රාගම දුම්රිය පොලේදී කෝච්චියකට පැන දිවි තොර කර ගැනීමේ මානසිකත්වයෙන් ද සිටියේය. ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් ආනාපානාසති භාවනාවට යොමු වූ ඔහු ලබා ගත් සායනික ප්‍රගතිය මම නිරීක්ෂණය කලෙමි. වසරක් තුලදී ඔහු තුල තිබූ පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථ අක්‍රමතාවයේ රෝග ලක්ෂණ අඩුවී යනු මම දුටුවෙමි. තවද යුද ආතතිය නිසා සමායෝගී ආබාධයකට ලක්ව සිටි එතරම් උගත්කමක් නොතිබූ සොල්දාදුවෙකු ලබා ගත් සායනික ප්‍රගතිය මා පුදුමයට පත් කලේය. එසේම මෙම සොල්දාදුවාව දැන සිටි සිටි විජයබා පාබල ඒකකයේ නිලධාරියෙකු වූ මේජර් ප්‍රියන්ත පොන්වීර ද ඔහු පෙරදා මෙන් නොව ඉතා හොඳින් ඒකකයේ සේවය කරනවා කීවේය.

කැනඩාවට පැමිනීමෙන් පසු මම භාවනාව ප්‍රතිකාරක මාධ්‍යක් ලෙස යොදා ගැනීම ගැන වඩාත් ගැඹුරෙන් අධ්‍යනය කලෙමි. ටොරොන්ටෝ විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්‍ය රොබට් මැක්ෆාඩින් , මයිකල් ඇපොල්ලෝ , මැක් මාස්ටර් විශ්ව විද්‍යාලයේ කැනේඩියානු භික්ෂු යුක්තධම්ම යන ප්‍රවීණයන් මගින් භාවනාව මනෝ චිකිත්සක මාධ්‍යක් ලෙස උගත්තෙමි. එසේම මැසචූසෙට්ස් විශ්ව විද්‍යාලයේ මනෝ වෛද්‍ය මහාචාර්‍ය Amy B' Wachholtz සමග පරියේෂණ පත්‍රිකාවක්ද එළි දැක්වූයෙමි

වෛද්‍ය ඊලෑන් නහීම් විසින් මනෝ ප්‍රතිකාර සඳහා මා වෙත යොමු කරන ලද ,ã, මහතා හෙරොයින් භාවිතාවට හුරුව සිටියේය. ක්‍රොනික් ඩිප්‍රෙෂන් හෙවත් නිදන්ගත විශාදය ඔහුගේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතාව උත්සන්න කරන ලදි. ,ã, මහතා මා යටතේ ඉතා උනන්දුවෙන් ආනාපානාසති භාවනාව වැඩුවේය. මාස හතරක් වැනි කාලයක් තුල ඔහුගේ විශාදය අවම වී ගියේය. මේ අතර ඔහුගේ හෙරොයින් භාවිතය අඩු වූ අතර වෛද්‍ය නහීම් විසින් සොබොක්සෝන් නම් ඖෂධය ආරම්භ කරන ලදි. මෑතකදී මෙම රෝගියා මා වෙත පැමිණි අතර පසුගිය මාස 3 තුල ඔහු හෙරොයින් ශිරා වලට විද නොගත් බව මට දැන්වීය. ඔහුගේ මුත්‍රා පරීක්ෂා කල වෛද්‍ය නහීම් එහි හෙරොයින් හෝ වෙන යම් මත් ද්‍රව්‍ය නොවූ බව සනාත කලේය.මේ පුද්ගලයාගේ සායනික ප්‍රගතිය සඳහා භාවනාවද ඉවහල් වූ බව මම සිතමි.

බටහිර ලෝකයේ මනෝ විද්වතුන් විසින් භාවනාව මනෝ ප්‍රතිකාර මාධ්‍යක් ලෙස දැන් රෝහල් තුල පවා යොදාගනිමින් සිටිති. මේ සඳහා මැසචූසෙට්ස් විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය ජෝන් කැබට් සින් විසින් කරන ලද භාවනා ආශ්‍රිත පරියේෂණ ඉවහල් විය. ඔහු බෞද්ධ භාවනා වලට විද්‍යාත්මක අර්ථ කථනයක් දුන්නේය. මේ නිසා ඇති වූ පුනරුදය දැන් බටහිර ලෝකයේ දැකගත හැකිය.