

**දරුණු ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා සහ මිනිස් ජීවිත නැතිවීම් ඇතිවූ කාලවලදී
දරුවන් සමග කටයුතු කිරීමට
දෙමව්පියන්ට ළමා මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක උපදෙස්**

අප ශ්‍රී ලාංකිකයින් ලෙස පසුගිය දශක ගණනාව පුරා විවිධ ප්‍රචණ්ඩ (mass violence) අවස්ථාවලට කෙලින්ම හෝ වක්‍රව මුහුණ දී ඇත්තෙමු. අද දෙමව්පියන් වන බොහෝ ශ්‍රී ලාංකිකයින්, දරුවන් ලෙස යුද්ධයේ බිහිසුණුව සැබෑ පරිසරයේ මෙන්ම ජනමාධ්‍ය තුළින් ද අත් දැක ඇත. එහෙත් වර්තමානයේ, ශ්‍රී ලාංකික දරුවන් සමහරක් මෙවැනි කුර්ඪ මිනිස් ජීවිත නැතිවීම් දැක නැතිවීමට ඉඩ ඇත. පසුගිය දශකය පුරා රට තුළ පැවති සාමකාමී තත්ත්වය මෙයට හේතූන් විය.

ඔබ දරුවා රටේ ඇතිවී ඇති ප්‍රචණ්ඩ සිද්ධීන් ගැන මාධ්‍ය මගින්ද, යහළුවන්ගෙන්ද, නිවසේ කතා බහින්ද දැනුවත් වනු ඇත. මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලින් පෙනී ගොස් ඇත්තේ එවැනි බිහිසුණු අත්දැකීම් වලට වක්‍රාකාරව මුහුණ දීමෙන්ද මනෝ කම්පන තත්ත්වයන් දරුවන් තුළ ඇතිවිය හැකි බවයි. එමගින් සමහරක්විට දිගුකාලීන අතිසි ක්‍රෝධයක් හෝ අවිනිශ්චිත මනෝබාවයක් ඇතිවිය හැක. නමුත් බොහෝ දරුවන් දෙමව්පියන් සහ ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ රැකවරණය මගින් මෙවැනි සංකූලතා අත් නොවිඳුණු ඇත.

**මනෝ කම්පන (psychological trauma) තත්ත්වයන්හිදී
දරුවන් තුළ ඇතිවිය හැකි ලක්ෂණ**

- ❖ නින්ද නොයාම සහ නරක සිහින දැකීම
- ❖ පාසැල් කටයුතු වලට අවධානය යොමුකිරීමට අපහසුවීම
- ❖ දැඩි දුකක් සහ බියක් ඇතිවීම
- ❖ මෙවැනි දෙයක් නැවත වෙයැයි දැඩි බියක් ඇතිවීම
- ❖ තනිවී සිටීමට උත්සහ කිරීම
- ❖ බිහිසුණු සිද්ධීන්ට අදාළ රූප සහ මතකයින් නැවත නැවත සිතට වද දීම
- ❖ වෙනදා ප්‍රියතාවයෙන් කලදේ එපාවීම
- ❖ දිගටම පවතින හිසේ කැක්කුම සහ වෙනත් ශාරීරික හේතූන් නිසා නොවන වේදනා
- ❖ සුලුදෙයින් තිගැස්සීම සහ කලබල ස්වභාවය

විවිධ වයස්වල දරුවන් හට දෙමව්පියන් කටයුතු කල යුත්තේ කෙසේද?

විවිධ වයස් කාණ්ඩවල සහ විවිධ සංවර්ධන අවස්ථා වල (cognitive developmental stages) සිටින දරුවන්ට අවශ්‍ය සහනය ඔවුන්ට ගැලපෙන ලෙස ලබාදිය යුතුය. දළවශයෙන් එය පහත ආකාරයෙනි. එහෙත් එය අදාළ දරුවාගේ අවශ්‍යතා මත වෙනස් විය හැක.

අවුරුදු 2 සිට 6 දක්වා

හැකිතරම් ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වලට අදාළ ප්‍රවෘත්ති වලින් ඔවුන්ව ඉවත් කරන්න. ඔවුන් නින්දට ගිය පසු අදාළ දේ ගැන ඔබට කතා කිරීම කල හැක. ඔවුන් අසන්නේ නැත්නම් ඒ ගැන කිවීම අවශ්‍ය නැත. ඔවුන් යම්කිසි දෙයක් දන්නේ නම් ඔබ ඔවුන්ව ආරක්ෂා කරන බවත් පවුලේ අය ආරක්ෂා සහිත බවත් පවසන්න (assure safety).

අවුරුදු 7 සිට 12 දක්වා

ඉහත මනෝ කම්පන ලක්ෂණ දරුවන් තුළ තිබේදැයි සැලකිලිමත් වන්න. මේ වයස්වල දරුවන්ට කරුණු පැහැදිලි කිරීමට පෙර ඔවුන්ගේ ඒගැන අවබෝධය පරීක්ෂා කරන්න. ඉතා දරුණු අවස්ථා ගැන ඔවුන්ට අලුතින් පැවසීම අනවශ්‍යය. ඔවුන්ට හොඳින් සවන් දෙන්න (listen carefully and attentively). අවංකව ඔබ දන්නා දේ ඔවුන්ට තේරෙන අයුරින් කියා දෙන්න. මෙවැනි දේ වලට වගකිවයුතු අයවලුන් විරසිත නොවන බව කියන්න (discuss sensationalism). නමුත් කිසිවිටෙකත් ඔවුන්ගේ මනස ක්‍රෝධයෙන් පිරවීමෙන් වලකින්න (prevent stereotypes).

නව යොවුන් දරුවන්

මෙම වයසේ දරුවන් බොහෝවිට මෙවැනි ක්‍රියා ගැන දැනටම දැනුවත් වී සිටිනු ඇත. එහෙත් ඔවුන්ගේ එම දැනුම වැරදි ප්‍රවෘත්ති මාර්ග මගින් ලබාගත්තා වියහැක. උදාහරණයක් ලෙස සමහරක් යහළුවන්ගෙන්, සමාජ මාධ්‍ය ජාලා (social media) සහ අන්තර්ජාලයේ (internet) විවිධ වෙබ් අඩවි මගින් ඔවුන් වැරදි අවබෝධයක් ලැබිය හැක. ඔවුන්ට සවන් දී, ඒගැන විමසා කාරුණිකව දැනුවත් කරන්න. බොහෝවිට පෙනෙන දේට වඩා ගැඹුරු අර්ථයක් (a deeper socio-cultural meaning) මෙවැනි දේවල ඇති බව පහදා දෙන්න. රට ගැන ඉතා පසුගාමී අදහස් ඇතිවීමට සැලසෙන දේවල් පැවසීමෙන් වලකින්න. උදාහරණයක් ලෙස, “මේ රටට නම් කවදාවත් හරියන්නේ නෑ” වැනි දේවල් පවසන්න එපා. සමාජය, ශ්‍රී ලංකාව, සමගීය සහ අනාගතය ගැන බලාපොරුත්තු ඇති කරන්න. ඔබේ පරිසරයේ ආරක්ෂාව අනුව, සියලු දරුවන් හැකි ඉක්මනින් ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය දින වර්ෂාවන්ට ගෙන එන්න.

උදව් කොහෙන්ද?

ඔබට ලහිනම ඇති ශික්ෂණ රෝහල, මහ රෝහල හෝ මූලික රෝහලේ ළමා සහ යොවුන් මනෝ වෛද්‍ය උපදේශන සායන (Child & Adolescent Guidance Clinic) හෝ මනෝ වෛද්‍ය සායන (Psychiatry Clinic) මගින් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැක.

මෙය සැකසුවේ සුවහසක් ශ්‍රී ලාංකික දරුවන්ගේ අද සහ හෙට යහපත උදෙසායි!

වෛද්‍ය මියුරු වන්ද්‍රදාස - ළමා සහ යොවුන් මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ

MBBS (Colombo) MD Psych (Colombo) Child Psych AdvCert (Australia) MRCPsych (United Kingdom)

උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, රාගම - වෛද්‍ය පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය