

මෙම වසරේ ලෝක මානසික සෞඛ්‍යය දින තේමාව වන්නේ, දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීම තුළින් මානසික ආබාධ හා සිසිදිවී නසා ගැනීමේ අවදානම අඩු කිරීම යන්නයි. වර්තමාන ලෝකයේ ප්‍රධානතම මහජන සෞඛ්‍යය ප්‍රශ්න අතර මානසික ආබාධ හා සිසිදිවී නසා ගැනීම ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ගණනය කිරීම්වලට අනුව වාර්ෂිකව සිසිදිවී නසා ගැනීම මගින් මරණ මිලියනයක් පමණ සිදුවේ. කුස්තවාදී ප්‍රහාර, යුද්ධ හෝ මිනීමැරුම්වලින් වාර්ෂිකව මියයන සංඛ්‍යාවට වඩා වැඩි පිරිසක් සිසිදිවී නසා ගැනීමෙන් වාර්ෂිකව මියයන බව ඇස්තමේන්තු කර ඇත. තව ද සිසිදිවී නසා ගැනීම මගින් මියයන පිරිසෙන් අඩකට වඩා පිරිසකට (බොහෝ විට රෝග විනිශ්චය කර නැති) මානසික ආබාධයක් හෝ මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳව ප්‍රශ්න ඇත. හඳුනා නොගත්, රෝග නිර්ණය නොකළ හා ප්‍රතිකාර නොකරන ලද මානසික රෝග මාරාන්තික විය හැක. මෙය ඉතාමත් වැදගත් ප්‍රමුඛතාවයක් ලෙස සැලකිය යුතුය. මානසික ආබාධ හා සිසිදිවී නසා ගැනීම පිළිබඳව මිනිසුන් තුළ ඇති සෘණාත්මක හා වැරදි ආකල්ප අවම කිරීම තුළින් මානසික ආබාධ සඳහා ඇති පිළියම් හා ප්‍රතිකාර ගැනීමට වැඩි පිරිසක් යොමු කළ හැක.

සිසිදිවී නසා ගැනීම සඳහා බලපාන අවධානම් සාධක රාශියක් හඳුනාගෙන ඇත. තව ද සිසිදිවී නසා ගැනීම මගින් ජීවිතය අවසාන කරගැනීම සඳහා අවධානම සාධක එකකට වැඩි සංඛ්‍යාවක් බලපාන බව ද සොයාගෙන ඇත. මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් බහුල වශයෙන් මරණයට පත්වන්නේ සිසිදිවී නසා ගැනීමෙන් නොවේ. යුරෝපයේ හා ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ සිදුකරන ලද පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය වූයේ සිසිදිවී නසා ගැනීම මගින් මරණයට පත් වූ 90% ට පමණ කවර ආකාරයක හෝ මානසික ආබාධයක් හෝ මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳ ප්‍රශ්න තිබූ බවයි.

සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල සිසිදිවී ගැනීමේ ප්‍රධානම ක්‍රමය වන්නේ කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය වේ. මානසික ආතතිය හා සමාජීය ප්‍රශ්න නිසා මෙවැනි රටවල සිදුවන සිසිදිවී නසා ගැනීම බොහෝ විට මරණයෙන් කෙළවර වේ.

මෙම කරුණු මගින් පැහැදිලි වන්නේ මානසික ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර නොලබන හෝ හරිහැකිව ප්‍රතිකාර නොගන්නා අය සිසිදිවී නසා ගැනීම සඳහා වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්වන බවයි. එමනිසා මානසික සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලයට නැවත සිතා බැලිය යුතු කාලය පැමිණ ඇත. මානසික ආබාධ සහිත පුද්ගලයන් හැකි ඉක්මණින් හඳුනා ගැනීම හා ක්‍රමවත් ලෙස ප්‍රතිකාර කිරීම ඉතා ඉක්මණින් කළ යුතු කාලය පැමිණ ඇත. සිසිදිවී නසා ගැනීමට ලක් වූ පුද්ගලයන්ගේ දැඩි ජීවිකාරී විඳවීම හා පවුලේ අය තුළ ඇති වන මානසික කැළඹීම අතිමහත්ය. එමනිසා මෙය වැළැක්වීම සඳහා සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලයට අතිමහත් වගකීමක් ඇත. මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය හා ඵලදායී මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය තුළින් සිසිදිවී නසා ගැනීම අවම කළ හැක. සිසිදිවී නසා ගැනීම වැළැක්විය නොහැකි, කණගාටුදායක සිදුවීමක් ලෙස බැහැර නොකළ යුතුයි. සිසිදිවී නසා ගැනීම වැළැක්වීම සඳහා සත්කාරක සේවා හා මහජන සෞඛ්‍ය සේවාවන් එකමුතුව වැඩ කළ යුතුයි. මානසික ආබාධ සුව කළ හැකි බව හා වැළැක්විය හැකි බව අවධාරණය කළ යුතුයි. මෙවැනි වැදගත් සෞඛ්‍යය පණිවිඩ සමාජයට ප්‍රචාරය කළ යුතුයි. එවිට අවශ්‍යතාවය සහිත පුද්ගලයන් වැඩි වශයෙන් සේවාවන් වෙත යොමු වනු ඇත.

2006 ලෝක මානසික සෞඛ්‍යය දිනය මෙම වැදගත් උපාය මාර්ග දියත් කිරීම සඳහා උපයෝගී කර ගැනීම වැදගත්ය.

මහජනතා වෙත ලබා දිය හැකි ප්‍රධාන පණිවිඩ.

1. මානසික ආබාධ: සියදිවි නසා ගැනීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන අවධානම් සාධකයක් ලෙස සැලකේ.

සියදිවි නසා ගැනීම ඉතා බරපතල මෙන්ම සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයකි.

2. මානසික ආබාධවලට ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් සියදිවි නසා ගැනීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැක.

සියදිවි නසා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවයට ප්‍රතිකාර කළ හැක. ද්වි ධ්‍රැවතා අක්‍රමතාවය සඳහා ලිහියම් ද, ප්‍රති සයිකෝසිස ඖෂධ හා ප්‍රති විශාද ඖෂධ මගින් ද සියදිවි නසා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කර ගත හැක.

3. සියදිවි නසා ගැනීම පිළිබඳව ඇති මිථ්‍යා මත විමසා බැලිය යුතුයි.

බොහෝ මතිසුන් තුළ සියදිවි නසා ගැනීම පිළිබඳව විවිධ මිථ්‍යා මත ඇත. දැනුවත් කිරීම් තුළින් මෙවැනි මිථ්‍යා මත පාලනය කළ හැක.

- තමා සියදිවි නසා ගන්නවා ශැසි පවසන අය එසේ නොකරන බව බොහෝ දෙනාගේ මතයයි. එහෙත් බොහෝ විට සියදිවි නසා ගන්නා අය එවැනි අනතුරු ගැහවීමක් කරයි.
- කෙනෙකු සියදිවි නසා ගැනීමට තීරණය කර ඇති විට එය කිසිසේත් වැළැක්විය නොහැක. නමුත් සියදිවි නසා ගැනීමට තැත් කරන බොහෝ දෙනෙකුගේ මූලික පරමාර්ථය මරණයට පත්වීම නොවේ.
- සියදිවි නසා ගැනීම ගැන කථා කිරීම මගින් කෙනෙකු ඒ සඳහා පෙළඹිය හැක. කෙනෙකුට සියදිවි හානි කර ගැනීමට අනුබල දීම නොකළ යුතුයි. යම් පුද්ගලයෙක් පත්ව ඇති දුක්ඛිත තත්වය පිළිබඳ අවංක හා ගෞරවනීය පිළිගැනීම මගින් එම පුද්ගලයාගේ දුරා ගැනීමේ ශක්තිය වැඩි කළහැකි අතර වෙනත් ඵලදායී විකල්ප සෙවීමට යොමු කළ හැක.

4. නිවැරදි හා වගකීමෙන් යුතුව සිදු කරන මාධ්‍ය භාවිතය තුළින් ඇති කරන සමාජයීය දැනුවත් කිරීම.

වගකීමෙන් යුතුව සියදිවි නසා ගැනීම ගැන දැනුවත් කිරීම් සිදු කිරීමට මාධ්‍යයන් උනන්දු විය යුතුයි. වගකීමෙන් තොරව සිදු කරන මාධ්‍ය භාවිතය තුළින් සියදිවි නසා ගැනීම පිළිබඳ වැරදි අවබෝධ හා ආකල්ප ඇති විය හැක.

5. සියදිවි නසා ගැනීම හා මානසික ආබාධ පිළිබඳව ඇති සංස්කෘතික හා සමාජයීය පසුබිම විමසා බැලීම වැදගත්ය.

සියදිවි නසා ගැනීම හා මානසික ආබාධ පිළිබඳව පවතින සංස්කෘතික, ආගමික පසුබිම හා නීත්‍යනුකූලභාවය විමසා බැලිය යුතුයි. සියදිවි නසා ගැනීම පිළිබඳව සමාජය තුළ ඇති සංස්කෘතික, ආගමික පසුබිම විමසා ඒ අනුව සමාජය තුළ දැනුවත් කිරීමේ කටයුතු සිදු කළ යුතුයි.

ලෝක මානසික සෞඛ්‍යය දිනය පිළිබඳව වැඩි විස්තර www.wfmh.org යන පරිඝණක පාල ලිපිනය මගින් ලබා ගත හැක.