

කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ විද්‍යා පීඨයේ සිසුන් විසින්  
සංවිධානය කරන ලද

**පිළිකාව ජයගත් අයවලුන්ගේ දිනය දා  
(Cancer Survivor's Day - 2016 අප්‍රේල් 2 වැනි දා)**

රවින්ද්‍ර රණසිංහ විසින් සිදු කරන ලද දේශනය

අද මේ විශේෂ අවස්ථාවට කථිකයෙක් ලෙස මට ආරාධනා කිරීම ගැන මේ වැඩ සටහන සංවිධානය කල කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ විද්‍යා පීඨයේ සිසුන්ට මගේ ස්තූතිය පිරිනමනවා. පිළිකා රෝගීන්ට ශක්තියක් වන්නට කලා විකිත්සාවන් ට හැකියාවක් තියෙනවා යන විශ්වාසය මේ සංවිධානයකින් තුළ තිබීම විශේෂයෙන්ම අගය කල යුතු කාරණාවක්.

කලා විකිත්සාවන් ගැන මේ වැඩසටහනට සහභාගිවෙලා ඉන්න පිළිකා රෝගීන්ගේ දෙමාපියන්ට හා සහෝදර සහෝදරියන්ට කතා කරන්නට ලැබුණු මේ අවස්ථාව මම වඩාත් අගයනවා. පිළිකාව හෝ වෙන මොනසම ම රෝගයක් වේවා මැඩ පවත්වා ගන්න තියෙන විධික්‍රම බොහොමයි. නමුත් ලංකාවේ අපි බොහෝ විට මේ විකල්ප ක්‍රම දකින්නේ නැහැ. විටෙක අපිට බටහිර වෛද්‍ය උපදෙස් හා සමගාමීව අනෙක් විකල්ප ක්‍රමවලට යොමුවෙන්නට සිදුවෙනවා. ඖෂධ වලින් විතරක් අපිට සුවය අත් කරගන්න බැරි අවස්ථා අනන්තවත් තිබෙනවා. ඖෂධවලට ගැනිවෙලා අපි අමතර ලෙඩ ඇති කරගන්නා අවස්ථාද තිබෙනවා. මේ නිසා අන්තිමේදී අපි කණස්සල්ලට, දුකට, කරදරයට පත්වෙලා අපේ ජීවිත කඩා බිඳ දමා ගන්නවා. අපේ බලාපොරොත්තු, ආශාවන්, ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ඨ නොවන බව අපිට දැනෙනවා. මේ කඩා වැටීමට මූලික හේතුව අපිට ඖෂධ හැරුණුකොට වෙන විකල්ප අප වටා තියෙන බව අපි නොදන්න නිසයි. ඒ නිසා අද මේ අවස්ථාව අපිට කලාව හා එහි විකිත්සක ගුණය ගැන කතා කරන්න ලැබුණු හොඳ අවස්ථාවක්.

කෙනෙක් පිළිකා රෝගයෙන් පෙලෙන බව දැන ගැනීම එම රෝගියා ශාරීරිකවත්, මානසිකවත් කඩා වැටීමකට ලක් කරවන කාරණයක්. තමන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ජීවිතය

පාලනය කරගන්නට තමන් අසමත් වෙලාය යන හැඟීමක් ඒ අය තුළ ඇති වෙනවා. පිළිකා රෝගීන් මුහුණ දෙන සෞඛ්‍යමය ගැටළුවලින් ඔවුන් මුදා ගන්නට සිත, කය හා ආත්මය අතර බැඳීමක් ගොඩනගන ක්‍රමවේදයක් අත්‍යවශ්‍යයි. පිළිකා රෝගියෙක් පෙලෙන අයෙකුට සුපුරුදු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන්ගෙන් හා පශ්චාත් ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමයන්ගෙන් ඔබ්බට ගිය ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍යයි.

නිර්මාණාත්මක හා ප්‍රකාශන කලා විකිත්සාවන් (creative and expressive therapy) යොදා ගැනීම මගින් පිළිකා රෝගියාට තමන් ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා කාලය තුළ තමන්ගේ කායික හා ආවේණික ගැටළු ප්‍රකාශ කරන්නට අවශ්‍ය විකල්ප විකිත්සක ක්‍රමවේදයක් ලැබෙනවා. පිළිකා රෝගියාට තමන්ගේ සෞඛ්‍යය ගැන පාලනයක් ඇති කරගන්නටත්, ආයු කාලය තවත් දිගු කරගන්නටත් කලා විකිත්සාවන් මගින් අවකාශය සලසා දෙනවා.

ලෝකයේ අද බොහෝ දියුණු රටවල රංග විකිත්සාව (Dramatherapy), සංගීත විකිත්සාව (music therapy), චිත්‍ර විකිත්සාව (art therapy), චලන විකිත්සාව (movement therapy) වැනි කලා විකිත්සාවන් බොහොම සාර්ථක විදිහට යොදාගෙන තියෙනවා විවිධ රෝගවලට ප්‍රතිකාර කරන්නට. විශේෂයෙන්ම කලා විකිත්සාවන් භාවිතා කරලා පිළිකා රෝගීන්ට සහාය වන ආකාරය ගැන පර්යේෂණ ලිපි පලවෙලා තිබෙනවා.

අද ස්නායු විද්‍යාවේ නවතම සොයාගැනීම් එක්ක කලා විකිත්සාවන් සම්බන්ධ වෙනවා. ඒ පර්යේෂණවලින් පිළිගැනෙන දේ තමයි පිළිකා රෝගීන්ගේ සෛල දේහයට කතා කරන්න කලා විකිත්සාවන් හොඳ මාධ්‍යයක් බව. මිනිස් ශරීරය කියන්නේ සෛල දේහයක් නැතිනම් සෛල එකතුවක්. හැම සෛලයක්ම කතා කරනවා නැතිනම් සන්නිවේදනයේ යෙදෙනවා. මේ නිසා බාහිරින් සන්නිවේදනය වන හැමදේටම මේ සෛල දේහය ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. ඒ ජීව සන්නිවේදනය (bio-communication) ගැන අපි දැනුවත් වෙන්නට ඕනේ. පිළිකා රෝගියාට සැනසීම, සතුට, සැහැල්ලුව දැනෙන්නේ මේ අපූරු සන්නිවේදනය නිසයි. කලාව යොදාගන්න තැන අපි අපේ සෛල දේහයට සන්නිවේදනය කරන්නේ සංතෝසය,

බලාපොරොත්තුව, නිර්භීත බව, ධෛර්යවන්ත බව හා සුන්දරත්වය ගැනයි. මේ ධනාත්මක සිතුවිලි අපේ සෛල දේහයේ විනාශකාරී කොටස් ඉවත් කරන්නට සමත්වෙන බව ස්නායු විද්‍යාඥයින් සොයාගෙන තිබෙනවා. ඒ අනුව පිළිකා රෝගියාට සුවය අත් කරගන්නට ඇති ඉඩකඩ කලාව තුළ බොහොමයි.

පිළිකා රෝගය වැළැඳුණු කුඩා දරුන්ට කතාන්දර කලාවෙන් විශාල සැනැසීමක් අත් කර දෙන පුළුවන්. කතාන්දරයකට ඇහුම්කන් දෙන වැඩිහිටියන් ද කැමැතියි. කතාව කියන කොට අපි ඉබේම අපෙන් ඇත්වෙලා වෙනම ලෝකයකට ඇදෙනවා. මෙන්න මේ අපෙන් මොහොතකට ඉවත්වෙලා යන කාරණාව ඉතාම වැදගත්. මේකට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නේ dissociation කියලා. වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී මේ තත්වය රෝගී තත්වයක් හැටියට හඳුන්වන්න පුළුවන්. නමුත් ඇත්ත තත්වය නම් මේ අපේ ඇසුරෙන් ඇත්වන මොහොත තමයි අපිව සුවපත් කරන මොහොත. නැතිනම් අපිට අපිව දැකගන්න සලස්වන මොහොත. අප කතාන්දරයට ඇහුම්කන් දෙනකොට අපි ඒ කතාන්දරයේ වරිත එක්ක කිට්ටු වෙනවා. ඒ සිද්ධිවලට කිට්ටුවෙනවා. එහෙම ඒ කිට්ටුවෙලා අපි අපේ ජීවිතේ මොනම හරි අත්දැකීමකට අර්ථයක් ඒ තුළින් ලබාගන්න උත්සාහ කරනවා.

දැන් මොහොතකට කලින් කතා කරපු කමලා මහත්මිය තමන්ගේ ජීවිතයට අත්කම් කලාව තුළින් අර්ථයක් දෙන උත්සාහ කරපු හැටි ගැන කතා කලා. ඇය තමන්ගේ පිළිකා රෝගී තත්වය ගැන වද වෙමින් ඉන්නවාට වඩා තමන්ගේ දක්ෂතාව තුළින් තමන්ට සතුටක් ලබාගන්නත්, ආර්ථික හැකියාව අත් කරගන්නත් තමන් දන්න අත්කම් කලාව යොදා ගෙන තියෙන බව අපිට පැවසුවා. කලාව තුළින් තමන්ගේ ජීවිතය ජයගන්න විතරක් නෙමෙයි, අන් අයටත් ඒ ජයග්‍රහණයේ කොටස්කරුවන් වෙන්න කමලා මහත්මිය කටයුතු කර තියෙනවා. ඇ ඇගේ කලාව තවත් පිරිසකට කියා දෙනවා. මේ හැමෝම තමන්ගේ සතුට හා ශක්තිය බෙදාගනිමින් ඉන්න කලා කරුවන්. සරලව කිව්වොත් පිළිකාවට විරාමයක් දෙන පුළුවන් බව තමයි කමලා මහත්මියගේ කතාවෙන් කියැවෙන්නේ.

අවුරුදු ලක්ෂ ගණනක් ඇතට දිවෙන අපේ ලංකාවේ සංස්කෘතිය ගැන කතා කලාම කලා විකිත්සාව මොන විදිහට ද අපේ මුතුන් මිත්තෝ භාවිතා කලේ කියලා දැනගන්න පුළුවන්. අපේ පරණ වෙදැදුරන් තොවිල් පවිල් ගැන, ගම්මඩු නැතිනම් දහඅට සන්නිය ගොඩනැගුවේ ඒවායේ තියෙන කලා ශක්තිය භාවිතා කරලා රෝගීන් සුව කරන්න. ගින්නදර, බෙර ශබ්දය, වර්ණය, අලෝකය, මන්ත්‍රය කියන මේ හැමදේම අපේ ශාන්ති කර්ම ඇතුලේ මහා කලා විකිත්සාවක් සිද්ධ කලා. එතැන තිබුනේ පැරණි වෛද්‍ය ක්‍රමයත් එක්ක කලාව සම්බන්ධ කරලා කරපු සුවපත් කිරීමයි. නැටුම, බෙර ශබ්දය, තාලය, කතාව, කවිය, වෙස් මුහුණ යන හැමදේම කලා විකිත්සාවේ ආම්පන්න. අදත් අපිට මේ හැම ආම්පන්නයක්ම අපේ පිළිකා රෝගීන් සුවපත් කරන්න යොදාගන්න පුළුවන්.

රහපැමේදී වගේම වලනයේ දී ද එන්ඩෝරින් (Endorphin) කියන රසායනයන් නැතිනම් නියුරෝන විශාල ලෙස ක්‍රියා කරවනවා. ශරීරය මෙහෙයවීම කියන්නේ ශරීර පද්ධතියේ අනෙක් කොටස්වලට උත්තේජනය ලබාදීමයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම, රුධික ධාවනය, ඇට සැකිල්ලේ මනා ක්‍රියාකාරිත්වය වගේම මාංශ ජේෂ්ඨ පද්ධතිය ද ක්‍රියාත්මක වී පිළිකා රෝගියාට වඩා ශක්තිමත්ව සිටින්නට අවස්ථාව සලසා දෙනවා. මේ නිසා රංග විකිත්සාවත් වලන විකිත්සාවත් පිළිකා රෝගීන්ට අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යන්නට.

ඇමෙරිකානු විත්‍ර විකිත්සක සංගමයට (American Art Therapy Association) අනුව පැන්සලක් හෝ පින්සලක් අල්ලාගෙන තමන්ගේ භාව ප්‍රකාශනයේ යෙදෙන්න පිළිකා රෝගියාට අවස්ථාව සලසා දීමෙන් විශාල ප්‍රථිපල අත් කරගන්නට පුළුවන්. ඒ තැනැත්තා තුළ ඇති ගැටළු විසඳාගන්නට, හැසිරීම හා ආතතිය පාලනය කරගන්නට, ආත්ම අභිමානය වැඩි දියුණු කරගන්නට, ආත්මාවබෝධය හා තමන් ගැන ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති කරගන්නට මෙන්ම අන් අයත් සමග තමන්ගේ හැකියාව බෙදා හදාගන්නට හා වැඩි දියුණු කරගන්නට විත්‍ර විකිත්සාවෙන් අවස්ථාව සැලැසෙනවා. තමන් අදින ලද විත්‍රය දිනා බලන පිළිකා රෝගියාට, තමන්ගේ ශාරීරික, ආවේගික හා අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා හඳුනාගනිමින් තමන්ව සුවපත් කරගන්නට අවශ්‍ය ධනාත්මකවූ සිතුවිලි ඇති කෙරෙනවා. සංගීත විකිත්සාවේ දී සිදුවෙන්නේ පිළිකා රෝගියාගේ

ආවේගික, මානසික, ප්‍රජානමය (cognitive), ශාරීරික හා සමාජමය අවශ්‍යතාවලට ආමන්ත්‍රණය කිරීමයි. මෙවැනි විකිත්සාවකින් අධික රුධිර පීඩනය පාලනය කරන්නත්, අධික හෘද ස්පන්දනය පාලනය කරන්නත්, විශාදය සහ ක්ලමනය ඉවත් කරන්නත් සහ නින්ද නොයෑම (insomnia) මග හරින්නත් උපකාර වෙනවා. අධික විකිරණයට හසුවුනු පිළිකා රෝගීන් වමනය කරන්නට ඇති පෙළැඹීම ඉවත් කර දමන්නට ද සංගීත විකිත්සාව ඉවහල් වෙනවා.

පොදුවේ ගත්විට කලා විකිත්සාවන් කියන්නේ අපේ සිත, කය හා ආත්මය එක් කරන සුවපත් කිරීමේ වැඩ පිළිවෙලක්. පිළිකාව පරාජය කරලා වඩාත් ධනාත්මක වූ අදහස් සමුදායක් අපි තුළ නිපදවන්නට මේ කලා විකිත්සාවන් සමත් බව දැන් අපිට පැහැදිලියි. පිළිකාව තවදුරටත් අපිව පාලනය කරන්නට නොව, අපි ඒ රෝගී තත්ත්වය නතු කොට අපේ ආයු කාලය දිගු කරගන්නටත්, වඩා යහපත් පැවත්මක් තුළින් ජීවිතය ප්‍රීතිමත් හා පූර්ණ එකක් කරගන්නටත් සමත් විය යුතුයි. ඒ නිසා මගේ කතාව අවසන් කරන්නේ කලාව තුළ අපි අත්විඳින රසය, සුවපත් වීමේ රසයක් බව සිත්හි තබාගන්නා ලෙස ඉල්ලමින්.