

# මානසික සුවතාවට රංග විකිත්සාව

කේ ජී මනෝජා සන්ධාරණී

මනෝ උපදේශිකා හා

භාණ්ඩාගාරිකා-රංග විකිත්සකයින්ගේ සංගමය

ඔක්තෝබර් 05 වැනි දින රංග විකිත්සා දිනය සැමරීමට කටයුතු යොදා තිබෙනවා. රංග විකිත්සාව ශ්‍රී ලංකාවේ මානසික සෞඛ්‍යය ක්‍ෂේත්‍රයට අළුතින් හඳුන්වා දී ඇති කලා විකිත්සන ක්‍රමවේදයක්. මේ වන විට රංග විකිත්සාව ගැන විශාල උනන්දුවක් ලංකාව තුළ ඇති වී තිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම නාට්‍ය හා රංග කලාව හදාරන බොහෝ විශ්ව විද්‍යාල ශිෂ්‍යයින් තමන්ගේ අවසාන වසර පර්යේෂණ සඳහා රංග විකිත්සාව තෝරාගෙන තිබෙනවා. මනෝ උපදේශකයින් අතර රංග විකිත්සාවට ඇත්තේ විශාල ඉල්ලුමක්. ඒ සේවාලාභියා සමග මුහුණට මුහුණ කරන කතාබහට වඩා සේවාලාභියාව ක්‍රියාකාරීව තම ගැටලුව ගවේෂණය කරන්න යොදා ගැනීමට රංග විකිත්සාව මගින් විශාල පිටිවහලක් ලැබෙන නිසා. පාසැල් ගුරුවරුන්ට සහ කාර්යාල සේවක ප්‍රජාවට ද, තමන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් මට්ටමින් පවත්වා ගැනීමට කල්පනා කරන සියලු දෙනාට ද, වයස්ගත ඩිමෙන්ෂියාවෙන් පෙළෙන පිරිසට ද, ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝම වැනි වර්ධන අක්‍රමතා ඇති පුද්ගලයින්ට ද, ගැටලුකාරී වර්ගයන් ඇති තරුණයින්ට ද, පවුල් සම්බන්ධතා යහපත් කරගැනීමට ද, සහ ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයකට අයත් පිරිසට රංග විකිත්සාව ඉවහල් වෙනවා.

වර්තමානයේ එංගලන්තය, ඇමෙරිකාව ඇතුළු සියලු යුරෝපීය රටවල රංග විකිත්සාව ප්‍රබල ලෙස භාවිතා වෙනවා. ඒ රටවල රාජ්‍ය මට්ටමින් රංග විකිත්සාව පිළිගැනීමට ලක්වී තිබෙන අතර ඒ සඳහා විශේෂිත විශ්ව විද්‍යාල පාඨමාලා ද පැවැත්වෙනවා. එම රටවල රෝහල් පද්ධතිය තුළ රංග විකිත්සාව ඉතා සාර්ථක මනෝ විකිත්සන ක්‍රමවේදයක් ලෙස පිළිගැනෙනවා. ශ්‍රී ලංකාවේ රංග විකිත්සාව පිළිබඳව පිළිගත් සහතික පත්‍ර පාඨමාලාවක් මේ වන විට ක්‍රියාත්මකව පවතිනවා. එය තෘතීයික සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිසම මගින් අනුමත පාඨමාලාවක්. එම පාඨමාලාවේ ආරම්භක අධ්‍යක්ෂවරයා වන්නේ ආචාර්ය රවින්ද්‍ර රණසිංහ යි. ඔහු ඇමෙරිකාවේ නිව් යෝර්ක් විශ්ව විද්‍යාලයේ පිහිටුවා ඇති ලෝක රංග විකිත්සන සංගමයේ ආරම්භක සාමාජිකයෙක් සේම රංග විකිත්සකයින්ගේ සංගමයේ සභාපතිවරයායි.

අද දවස වන විට සමාජය තුළ පැතිරෙමින් පවතින ප්‍රවණ්ඩත්වය, විරසක බව අපට පැහැදිලි කර දෙන්නේ මිනිසා තමාගෙන් හා අනෙකාගෙන් විශාල ලෙස ඇත්වෙමින් ඇති බවයි. මිනිස් සිතීම ඉතා අහිතකර ලෙසින් තමාට එරෙහිවත්, අනෙකාට එරෙහිවත් යොදාගෙන තිබෙනවා. මෙම ගැටළුවල බරපතලකම කෙසේද යන්න සාධනය කිරීමට දිනෙන් දින ඉහළ යන කායික හා මානසික රෝගීන් ගේ සංඛ්‍යාත්මක වර්ධන වේගයම ප්‍රමාණවත්. සිය දිවි නසා ගැනීම, මිනී මැරීම, විවිධ අපරාධ හා අපවාර මෙන්ම ඇබ්බැහිවීම්ද දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතිනවා. මින් මොනවට පැහැදිලි වන්නේ වත්මන් ජන සමාජය තුළ බහුතර පිරිස විවිධාකාර වූ මානසික ගැටළු හා රෝගී තත්වයන්ගෙන් අපහසුතාවට හා අසහනයට පත් ව සිටින බවයි. මෙවැනි පසුබිමක රංග විකිත්සාව මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස භාවිතා කිරීමෙන් රෝගී තත්වයට ඇද වැටෙන විශාල පිරිසකට තම ගැටලුවෙන් වැළකීමට අවස්ථාව සැලැසෙනවා.

අද බොහෝ දෙනා තමන්ගේ ඇති ගැටලුව තව කෙනෙක් සමග බෙදා ගන්න ඉදිරිපත් වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම තව කෙනෙකුට ඇහුම්කන් දෙන්නක් සමාජය සුදානම් නැහැ. නිවෙස් තුළ ගැටලුවට මැදිව සිටින පිරිසට උදව් කරන්නත් නිවසේ සාමාජිකයන් සුදානම් නැහැ. ප්‍රතිකර්ම යෙදිය හැකි පුද්ගලයින් අපේ සමාජය තුළ විශාල ලෙස සිටිනවා. විශේෂඥයෙක් වෙත යොමුවෙනවාට අකමැති අයට තමන්ට විශ්වාසවත්ත, කිට්ටු අයෙකුට තම ගැටලුව ගැන කතා කරන්නට පුලුවන්. නමුත් සමාජයේ තියෙන විනිශ්චයකාරී, සමච්චල්කාරී ආකල්ප නිසා මානසික සහනය අවශ්‍ය බොහෝ දෙනා තම නිවෙස්වලම කොන් වී, සිරවී සිටිනවා. මෙය අද දවසේ පුද්ගල සුවතාවට එල්ල වී ඇති විශාල තර්ජනයක්.

පුද්ගල සුවතාව ගැන අද බොහෝ රටවල් අවධානය යොමු කර තිබෙනවා. අපේ රට තවමත් ඒ ගැන ප්‍රතිපත්තියක් ගොඩ නගා නැහැ. සතුට කියන දේ මිනිසුන්ගේ සෞඛ්‍යයට අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් බව තේරුම්

ගන්න අපේ ජනතාවට අපහසුවෙලා තිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම පාසැල් පද්ධතිය ගත් විට අසංතෝෂය විශාල ලෙස පවතින තැනක්. බොහෝ ගුරුවරුන් සේම දරුවන් ද ඒ අසංතෝෂයේ කොටස්කරුවන්. ඔවුන් අවසානයේ ඉගෙන ගන්නේ අමානුෂික තරඟකාරිත්වය පමණයි. ඒ තරඟකාරිත්වය ඔවුන් සමාජයට දායක කරනවා. ඉතින් මුලු රටම එකම විනාශකාරී ගමනක යෙදෙනවා. මේ තත්ත්වයෙන් ගොඩ එන්නට අප කටයුතු කල යුතුයි.

ලමුන්ට අවශ්‍ය කරන්නේ සෙල්ලම් කරන්නට අවකාශයක්. තමන්ගේ ජීවිතය අත් දකින්නට අවකාශයක්. ආත්ම ප්‍රකාශනයට ඉඩ ලබා දෙන තැන දරුවන් වැඩෙනවා. ඔවුන්ට උගන්වන්නට අවශ්‍ය කරන්නේ නැහැ. ඔවුන් ජීවිත අත්දකීම තුළ ඉගෙනම් ගන්නවා. අපි මේ සත්‍යය දකින්න මැලිවෙනවා. අපට අවශ්‍ය කරන්නේ මනස තොරතුරුවලින් පුරවන්න. ජන මාධ්‍යය ද ඊට විශාල ලෙස දායක වෙලා තිබෙනවා. ජන මාධ්‍යය ජනතාවට උගන්වන්නේ නිතර කැලඹිලිකාරී සිතුවිලි ඇතිව ජීවත්වෙන්න. දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් අද ජීවත්වන්නේ මේ කැලඹිල්ලෙන. ඉතින් ඔවුන්ට මානසික සුවතාව ගැන කල්පනා කරන්නට වෙලාවක් නැහැ. අවසානයේ අපේ සමාජයේ සිතීම පාලනය කරන්නන් බවට ජනමාධ්‍යය පත්වෙලා. මේ විෂම වක්‍රයේ සිරවුණු මිනිසුන්ට ගැලවීමක් තිබෙන්නට ඕනේ.

රංග විකිත්සාව කියන්නේ මානසික ගැටළුවකින් පෙළෙන සේවාලාභියාට තමන්ගේ විභව ශක්තිය උරගා බලන්නට අවකාශය ලබා දෙන විකිත්සන ක්‍රමවේදයක්. මේ නිසා තමන් තුළ මර්ධනය කෙරී ඇති සියලු කුසලතා යළි ඵලයට ඇද ගන්නට, ඒවා සමග පෙරහුරුවක යෙදෙන්නට සේවාලාභියාට රංග විකිත්සාව හරහා ඉඩ ලැබෙනවා. තමන්ගේ ජීවිතය ගවේෂණය කරන්නට චිත්‍රය, වලනය, සංගීතය, වෙස් මුහුණු, සහ නොයෙකුත් සංවේතාත්මක මෙවලම් රංග විකිත්සාව තුළ පුද්ගලයාට හිමිවෙනවා. මේ නිසා කැමැත්තෙන්, ආසාවෙන් තමන්ට සිදුවී ඇත්තේ කුමක්දැයි සොයා යන්නට මේ මෙවලම් හරහා සේවාලාභියා පෙළඹෙනවා.

අප දන්න විදිහට රඟපෑම කියන්නේ මිනිසා සතු විශේෂ හැකියාවක්. හැම මොහොතකම මිනිසුන් විවිධ භූමිකා නිරූපණය කරනවා. මේ විවිධත්වය තුළ ශක්තිවන්තයින් සේම දුර්වලයින් ද සිටිනවා. ජයග්‍රාහකයින් සේම පරාජිතයින් ද සිටිනවා. තමන් තෝරගන්න භූමිකාව මත පුද්ගලයා තමන්ගේ ජීවිතය පවත්වාගන්නා නිසා ඔහුට සිදුවෙනවා ඒ භූමිකාවට එල්ල වන අභියෝග වලට ද මුහුණ දෙන්න. ඒ මුහුණ දීමේ හැකියාව නොමැති කල පුද්ගලයා මානසිකව කඩා වැටෙනවා. කණස්සල්ල, විශාදය යන තත්ත්වයන් ඇතිවෙන්නේ ජීවිතය විද දරා ගන්නට නොහැකි අවස්ථාවල. ස්වභාවික විපත්වලට සහ මිනිසා විසින් ඇති කල ව්‍යසනයන් ට ලක් වුණු අයද කම්පනයන් ට ලක්වෙනවා. ඒ කම්පනයෙන් කඩා නොවැටී සිටින්න පුලුවන් වෙන්නේ ජීවිතය දිනා අලුතින් බලන්න පුරුදු වුනොත් විතරයි. තමන්ව සුවපත් කරගන්න තියෙන ශක්තිය අත්හදා බලන්න බොහෝ පිරිස උත්සාහ කරනවා. නමුත් ඉතා සුලු පිරිසක් සියයට දෙකක් හෝ තුනක් වැනි පිරිසක් තමන්ගේ කම්පනයේ ගොදුරු බවට පත්වෙනවා. ඒ අයට රංග විකිත්සාව ඉතා හොඳ මැදිහත්වීමක් බව සඳහන් කරන්න පුලුවන්.

රංග විකිත්සාව කියන්නේ කුමක් ද යන්න දැන හඳුනාගන්නට අවස්ථාවක් ඔක්තෝබර් 05 වැනිදාට එළඹෙනවා. ඒ රංග විකිත්සා දිනය සමරන අවස්ථාවයි. පෙරවරු 9 සිට පස්වරු 5 දක්වා විවිධ රංග විකිත්සන සැසි පැවැත්වෙනවා. ඒවාට සහභාගිවීමෙන් අලුත් අත්දකීමක් ජීවිතයට එක් කරගන්නට අවස්ථාව උදාවෙනවා. රංග විකිත්සා දිනය පැවැත්වෙන්නේ කොළඹ 02 හයිඩ් පාර්ක් කෝනර් හි පිහිටා ඇති නෙලුං ආර්ට්ස් සෙන්ටර් හි දී ය. මෙය පොදු ජනතාවට විවෘත වූ අවස්ථාවක්.