

මෙම ඒකකයේ දී කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය අතර පවතින අන්තර් සම්බන්ධතාව, මානසික ගැටලු සහ මානසික රෝග සඳහා වන ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ ඔබට ඉගෙන ගැනීමට හැකි වේ.

සුවබර ජීවිතයක් සඳහා කායික මෙන් ම යහපත් මානසික තත්ත්වය ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. සමාජයේ බොහෝ පිරිසක් විවිධාකාරයේ මානසික ගැටලුවලින් පීඩා විඳියි. දුක, සතුට, ක්‍රෝධය, පසුතැවිල්ල ආදී විවිධ හැඟීම්වලට හොඳින් මුහුණ දීමට මානසික ශක්තිය ලබා ගැනීම මානසික යෝග්‍යතාව ලෙස හඳුන්වමු. ඉවසීම, අවස්ථාවට ගැලපෙන ලෙස කටයුතු කිරීම, ගැටලු හොඳින් විසඳා ගැනීම, ජය පරාජය යන දෙකට ම සතුටින් මුහුණ දීම වැනි හොඳ ගුණාංග මානසික යෝග්‍යතාව ඇති අය තුළ දැකිය හැකි ය. කෙසේ නමුත් හඳුනාගත් මානසික රෝගයක් නොමැති වීම ම යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් ඇති බවට දර්ශකයක් නොවේ.

මානසික සෞඛ්‍ය යනු

තමාගේ ශක්‍යතාවන් තේරුම් ගෙන,
 ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ආතතිය සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්,
 අභියෝග ජය ගෙන,
 ඵලදායී පුද්ගලයකු හැටියට සමාජයානුගත වීම ලෙස දැක්විය හැකි ය.

14.1 කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන හේතු

බුදු දහමට අනුව කය හා මනස අතර ඇත්තේ අන්‍යෝන්‍ය සබඳතාවකි. කායික හා මානසික රෝග ඇතිවීමෙහි ලා කායික හා මානසික හේතු ඇති බව බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. කායික හා මානසික රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු පහත සඳහන් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

- කායික රෝග සඳහා කායික හේතු ඇත.
- කායික රෝග සඳහා මානසික හේතු ඇත.
- මානසික රෝග සඳහා කායික හේතු ඇත.
- මානසික රෝග සඳහා මානසික හේතු ඇත.

කායික රෝග සඳහා කායික හේතු ඇත

කායික හේතු නිසා කායික රෝග ඇතිවීම යනු අපට ඵදිනෙදා දක්නට ලැබෙන සාමාන්‍ය තත්ත්ව වේ. එනම් නිසි පෝෂණය, ව්‍යායාම ආදිය නොලැබීම නිසා ශරීරයේ ඇති වන රෝගී තත්ත්වයන් ය.

කායික රෝග සඳහා මානසික හේතු ඇත

මානසික හේතු නිසා කායික රෝග ඇතිවීම යනු මානසික හේතු නිසා ඇතිවන කයේ රෝගී භාවයයි. බොහෝ විට මානසික රෝගවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කායික රෝග හට ගනියි. නූතන බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ සොයා ගැනීම්වලට අනුව මිනිසා තුළ නිධන්ගතව නොසිඳි පවත්නා විවිධ වූ සිතුවිලි ඉතා බරපතල ඒවා නොවූව ද සියුම් සිතුවිලි මුල් කරගෙන පහත සඳහන් කායික රෝගී තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැකි බව දක්වා තිබේ.

- ★ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ
- ★ අධික රුධිර පීඩනය
- ★ හෘද ස්පන්දනයේ වෙනස්වීම්
- ★ ශ්වසන ආබාධ
- ★ මස්පිඬු වේදනා
- ★ රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ යෑම
- ★ කාන්තාවන් ගැබ් ගැනීමේ ආබාධ

ඉහත සඳහන් කායික ආබාධ සඳහා මිනිසා තුළ පවතින අයහපත් මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්ව හේතු විය හැකි බව සොයා ගෙන ඇත.

වර්තමානයේ බෝ නොවන රෝග හටගැනීමේ වැඩි නැඹුරුතාවක් පෙන්වයි. ඊට හේතු ලෙස මානසික ව්‍යාකූලතා ද වේ. අධික ලෙස කාර්යබහුල වීම, සංකීර්ණ ජීවන රටාවකට හුරු වීම, අවිචේකි බව ඒ සඳහා ආසන්නත ම හේතු ලෙස දැක්විය හැකි ය.

මනෝකායික ව්‍යාකූලතා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ මානසික ව්‍යාකූලතාවක් නිසා ශරීරයේ සිදුවන ඉන්ද්‍රිය ආබාධයකි. උදාහරණයක් ලෙස විභාගයකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවක දී වමනය, බඩේ අජීරණ තත්ත්ව ආදිය සරලව දැක්විය හැකි ය.

දසන්තක ජාතකයේ ප්‍රිය දේවිය වෙන් වීමෙන් රජුට ඇති වූ ලේ අතීසාරය ද කාමනීය ජාතකයේ බොහෝ ලාභයෙන් පිරිහීම නිසා රජුට ඇති වූ ලේ අතීසාරය ද කේසව ජාතකයේ ප්‍රිය විප්‍රයෝගය නිසා කේසව තාපසයන් හට ඇති වූ ලේ අතීසාරය ද මණිකුණ්ඩල ජාතකයේ රජුට ඇති වූ කායික වේදනාව ද මනෝකායික අක්‍රමිකතා ලෙස දැක්විය හැකි ය.

මානසික රෝග සඳහා කායික හේතු ඇත

කායික හේතු නිසා මානසික රෝග ඇතිවීම යනු සමහර අවස්ථාවල දී කායික රෝගී තත්ත්වයන් නිසා මානසිකව ද විවිධ ගැටලුකාරී තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය. උදාහරණයක් වශයෙන් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් සිටි අයෙකුට පිළිකාවක් වැනි රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිවීම නිසා මානසික බිඳ වැටීමකට ලක්විය හැකි ය.

මානසික රෝග සඳහා මානසික හේතු ඇත

මානසික හේතු නිසා මානසික රෝග ඇති වීම යනු බොහෝ විට මානසික ව්‍යාකූලතා හේතු කොට ගෙන මානසික රෝග තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීම ය. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, විභාග අසමත් වීම, ඉච්ඡා භංගත්වය, විරැකියාව ආදී මානසික ගැටලු මත මානසික රෝගවලට ගොදුරු වීමට හැකියාව ඇත.

14.2 මානසික රෝග

වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව මානසික රෝගියකු යනු මානසික යහපැවැත්මට හානියක් සිදු වූ අයෙකි. එනම්, සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් සිතීමේ හැකියාව සහ යමක් තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව නොමැති වෙනස් ආකාරයේ හැසිරීමක් ඇති අය ලෙස මොවුන් හඳුන්වා දිය හැකි ය. වර්තමානයේ සුලබව දැකිය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය මානසික රෝග කිහිපයක් පිළිබඳව ඉදිරියේ දී සාකච්ඡා කෙරේ.

මොළයේ විවිධ රසායනික සංයෝගයන්ගේ වෙනස නිසා අදාළ පුද්ගලයාගේ සංවේදන වෙනස් වේ. ඔවුන්ට භෞතික ලෝකයේ නොමැති දේ ඇසීම, දැනීම ආදිය සිදු වේ. අතීතයේ දී මේවා බාහිර බලපෑමක් නිසා සිදුවන දේ ලෙස සැලකුව ද එසේ වනුයේ මොළයේ තත්ත්වවල රසායනික වෙනස නිසා ය. එනිසා වඩාත් බුද්ධිමත් ම ක්‍රියා මාර්ගය විය යුත්තේ මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමු වීම ය.

මානසික රෝග ඇති වීමට හේතු

මානසික රෝග ඇතිවීම සඳහා බලපාන හේතු ජානමය හේතු හා පාරිසරික හේතු ලෙස දෙයාකාර වේ.

- ජානමය බලපෑම
- ගර්භිණී අවධියේ දී ඇතිවන අනතුරු හා රෝග
 - » ගර්භිණී සමයේ වැලඳෙන රෝග
- පවුල් පරිසරයේ ගැටලු
 - » දෙමාපියන්ගේ අසමගිය
 - » පවුල්වල ඇතිවන ආරවුල්
 - » කුඩා කළ සිදුවන නොසලකා හැරීම්
 - » මානසික අසහනය ඇතිවන පවුල් පරිසර

- සමාජ තත්ත්වය
 - » ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා ඇති වන මානසික පීඩනය
- මොළයේ ඇතිවන රසායනික හා ක්‍රියාකාරීත්වයේ අක්‍රමිකතා



අමතර දැනුමට

මානසික රෝගයක් යනු කායික රෝග මෙන් ම ඕනෑම කෙනෙකුට වැලඳිය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි. ඒ සෑම රෝගයකට ම කායික රෝගවල දී මෙන් සාර්ථක ප්‍රතිකාර ඇත. එම නිසා මානසික රෝගයක දී සැඟවීම හෝ ලැජ්ජාවට පත්වීම සුදුසු නොවේ.

14.2.1 විෂාදය/මානසික අවපීඩනය

අප රටේ උග්‍ර මානසික රෝග අතරින් බහුලව ම පවතින්නේ මෙම රෝගයයි. එය සමස්ත ජනගහනයෙන් 10%ක් පමණ වේ. විෂාදයේ දී විවිධාකාර රෝග ලක්ෂණ ලෙස මතු විය හැකි ය.

විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණ

- විඩාව සහ ශක්තියක් නොමැති සේ දැනීම
- සිත එකඟ කරගැනීමට, මතක තබා ගැනීමට සහ තීරණ ගැනීමට අපහසු වීම
- වරදකාරී හැඟීමක්, තමා නොවටිනා බවක් සහ අසරණ බවක් දැනීම
- නින්ද නොයාම, කලින් අවදිවීම හෝ අධික ලෙස නිදා ගැනීම
- බලාපොරොත්තු රහිත ස්වභාවයක් දැනීම සහ නිතර අශුභවාදීව සිතීම
- වෙනදා කැමැත්තෙන් කරන ක්‍රියා කෙරෙහි කැමැත්තක් නැතිවීම
- නුරුස්සනාසුලු වීම සහ නොසන්සුන් වීම
- කෑම අරුවිය හෝ පාලනයකින් තොරව ආහාර ගැනීම
- දිගට ම හෝ නිතර ම දුක, අනිසි බිය හෝ හිස් බවක් දැනීම
- සාමාන්‍ය පරිදි ප්‍රතිකාර ගත්විට පවා සුව නොවන දිගට ම පවත්නා ශාරීරික වේදනා, හිසේ රුදාව හෝ අජීරණ තත්ත්ව පැවතීම
- සිය දිවි භානිකර ගැනීමට සිතීම හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම
- උකටලී බව

විෂාදය ඇතිවීමට හේතු

මෙම රෝගය ඇති වීමට ජානමය හේතු හා පාරිසරික හේතු ඇති බව අපි ඉගෙන ගත්තෙමු. මෙහි දී බලපාන පාරිසරික හේතු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පුද්ගලයා ලොව දකින ස්වභාවය
උදා :- හැම දෙයක් ම සර්ව සම්පූර්ණ ලෙස සිදු විය යුතු යැයි යන මතයේ සිටීම
- විශේෂිත වූ අසහනකාරී සිදුවීම්
උදා :- අපවාර, අපයෝජන, අනතුරු, විපත්
- කල්පවතින ජීවිතකාරී තත්ත්ව
උදා :- බීමත් සැමියෙකු සිටීම

මෙහි හයානක තත්ත්වය වන්නේ විෂාදයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ගෙන් 15 - 20% අතර සංඛ්‍යාවක් සියදිවි හානි කර ගැනීමයි.

විෂාදය ඇති අයෙක් සිය දිවි හානිකර ගැනීමට ඉඩ ඇති බවට අනතුරු හඟවන ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ඉතා දුකෙන් පසු වී එකවර ම ඉතා සන්සුන් හෝ සතුටින් සිටිනා බවක් පෙනීම
- දුක, කිසිවක් කෙරෙහි කැමැත්තක් නැති වීම, නින්ද නොයාම, අධිකව නිදා ගැනීම, ආහාර නොගැනීම, අධිකව ආහාර ගැනීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ක්‍රමයෙන් උත්සන්න වීම
- නිතර මරණය ගැන සිතීම හෝ කථා කිරීම
- එදිනෙදා කරන දේවල් කෙරෙහි පවා කැමැත්තක් නොමැති වීම
- අන්තිම කැමැත්ත ගැන සිතීම හෝ කථා කිරීම
- ඉරණම පරීක්ෂා කිරීම සඳහා මරණය පවා සිදුවිය හැකි අවදානම් ක්‍රියා කිරීමට පෙලඹීම
- බලාපොරොත්තු රහිත භාවය, අසරණ භාවය හෝ තමා නොවටිනා කෙනෙක් යැයි ප්‍රකාශ කිරීම
- එකිනෙකට පෙළගස්වා යුතුකම් සහ වගකීම් අවසන් කිරීමට කටයුතු කිරීම
- කුමන ආකාරයකින් හෝ සියදිවි හානිකර ගැනීම පිළිබඳ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම

සියදිවි හානිකර ගැනීමට අදහස් හෝ සිතුවිලි ඇත්තෙකු කිසි විටෙකත් නොසලකා හැරීම නොකළ යුතු ය. විෂාදය ඇති අයෙක් ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ පෙන්නවයි නම්, ඉතා ම ඉක්මනින් ක්‍රියාත්මක වී මානසික වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු වේ.

නව යොවුන් වියේ පසුවන අය අසතුටෙන් සිටීම නිතර දැකිය හැකි කරුණකි. එය සති දෙකකට වඩා පවතී නම් සහ විෂාදයේ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ පවතී නම්, ඔහු හෝ ඇය නව යොවුන් විෂාදයෙන් පෙළෙනවා විය හැකි ය. සෑම නව යොවුන් වියේ දරුවන් අට දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් පමණ විෂාදයේ බලපෑමට නතු විය හැකි ය.

14.2.2 කාංසාව

කාංසාව යනු හිතේ ඇතිවන භාවමය තත්ත්වයකි. අනියත, බවක් දැනුණු විට සිතට කාංසාව ඇති වේ. විශේෂයෙන් ම අපට ආදරය ඇති අයෙකු හෝ වැදගත් දෙයක් හෝ අපට අහිමි වේ දෝ යන අවදානම සමඟ අපට කාංසාව ඇතිවිය හැකි ය.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබ ඉදිරිපත් වන ශිෂ්‍ය තරගයක් ගැන සිතන්න. එම තරගය ජයග්‍රහණය කිරීම ඉතා වැදගත් නමුත් එය එතරම් පහසු කාර්යයක් නොවේ යැයි සිතමු. මෙම අවස්ථාවේ දී තරගයට ඉදිරිපත් වන ඔබට බයක් ඇති වේ. මෙවන් අවස්ථාවක දී සිතේ ඇතිවන මනෝ භාවික ස්වභාවය කාංසාව වේ.

කාංසාවේ රෝග ලක්ෂණ

- වේගයෙන් හදවත කම්පනය වීම
- යමක් ගැන බිය වීම හෝ වද වීම
- හොඳින් දැන සිටි දේ සිහි කර ගැනීමට බැරි වීම
- හදිසියේ ම නොසිතූ ලෙස වැසිකිළි යාමේ අවශ්‍යතාව පහළ වීම
- ඔළුව කැක්කුම හෝ ඔළුවේ කරකැවීම/තෝන්තු ගතිය
- අයුතු ලෙස දහඩිය දැමීම

කාංසාව රෝගයට හේතු

- අනියත බව
- හිතෙහි කෙනෙකු හෝ වැදගත් දෙයක් හෝ අපට අහිමි වේ දැයි අතිවන අවදානම

මානසික ගැටලු ගණයට අයත් වන සියලු කාංසා තත්ත්ව උපදේශනය ඇතුළු මනෝ ප්‍රතිකාරවලින් සම්පූර්ණයෙන් සුවපත් කළ හැකි ය.

14.2.3 ක්ලමටය හෙවත් මානසික පීඩනය

පුද්ගලයෙකුගේ මුළු ජීවිත කාලය ම ක්ලමටය ඇතිකරන විවිධ සිදුවීම්වලින් ගහන ය. එදිනෙදා විවිධ සිදුවීම් නිසා ක්ලමටය ඇතිවන අතර ම නව යොවුන් වියේ පසුවන උදවිය තුළ ක්ලමටය ඇතිවීමට එම වයසේ දී සිදුවන කායික වෙනස්කම් හා පරිවර්තනය විත්තවේගික ස්වභාව හේතු වේ.

ක්ලමටයේ රෝග ලක්ෂණ

- මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වීම
- අවධානය එක තැනක රඳවා ගැනීම අපහසු වීම
- නිතර බිය සහගත සිතුවිලි ඇති වීම
- නිවැරදිව තීරණ සහ නිගමනවලට එළඹීමට නොහැකි වීම

- සෘණාත්මක සිතිවිලි ම ඇති වීම
- නිතර වැලපීම
- ඉක්මණින් කෝපයට පත් වීම
- තමා තනි වී ඇතැයි යන හැඟීම
- අසහනකාරී බව හා සැහැල්ලු වීමට අපහසු යැයි හැඟීම
- කයේ නිතර කැක්කුම් හා වේදනා ඇති වීම
- රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණයේ අඩු වැඩි වීම්, අජීරණය, කරකැවිල්ල, හිසරදය වැනි රෝග ඇති වීම
- වැසිකිළි යාම අක්‍රමවත් වීම

ක්ලමටය ඇතිවීමට හේතු

- වෘත්තීයමය ගැටලු ඇති වීම
- අප ළඟින් සිටින අය සමඟ ඇති සබඳතාවල වෙනස්කම් සිදු වීම
- නිවසේ හා එහි ක්‍රියාකාරකම්වල වෙනස්කම් සිදු වීම
- අභියෝග (විභාග, තරග, සම්මුඛ පරීක්ෂණ)
- නව අත්දැකීම්
- රෝගාබාධ, හදිසි අනතුරු

ක්ලමටය (මානසික පීඩනය) පාලනය කරගැනීම

දිනෙන් දින වෙනස්වන ලෝක යථාර්තයක් සහිත සමාජ රටාවක් තුළ ක්ලමටකාරක සිදුවීම් වලක්වා ගැනීම ඉතා අසීරු ය. කුමන ස්ථානයක වුව ද ජීවිතය පුරා ම අඩු වැඩි වශයෙන් ක්ලමටකාරක සිදුවීම්වලට අපි මුහුණ දෙන්නෙමු.

- නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- එදිනෙදා කාර්ය සැලසුම් සහගතව සිදු කිරීම
- කාල කලමණාකරණය ආදී කරුණු ජීවිතයට එක්කර ගැනීමෙන් ක්ලමටය පාලනය කරගත හැකි වේ.

14.2.4 මානසික ආතතිය

මානසික ආතතිය යනු මිනිසාට ඇතිවන ස්වාභාවික හැඟීමකි. ඔබ මානසික පීඩනයක් යටතේ හෝ චිත්ත ආවේගයකින් කටයුතු කරන විට, මානසික ආතතිය ඇති වේ. එමෙන් ම දෛනික කටයුතු කරගෙන යාමේදීත්, ඔබට මානසික ආතතිය මදක් ඇති විය හැකි ය. එය ඔබගේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය කෙරෙහි බලපාන අතර ඔබට දෛනික කටයුතු ක්‍රියාශීලීව කිරීමට උනන්දුව ඇති කරයි. නමුත්, ඔබ අධික මානසික ආතතියක් යටතේ කටයුතු කරයි නම්, එය ගැටළුවක් බවට පත්විය හැකි ය.

මානසික ආතතිය දරාගැනීමට ඇති හැකියාව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එමෙන් ම මානසික ආතතිය මගින් ඔබගේ සිතුවිලිවලට සහ ක්‍රියාකාරකම්වලට බලපෑම් කිරීමට හැකියාව ඇත.

මානසික ආතතියේ රෝග ලක්ෂණ

- නුරුස්සනා සුලඛව
- අනිසි බිය
- මනෝභාවය (mood), ආත්ම අභිමානය පහත වැටීම
- සෘණාත්මක සිතුවිලි ඇතිවීම
- අධික මත්පැන් භාවිතය සහ දුම්පානයට යොමු වීම
- වැඩිපුර කපා කිරීම
- ආහාර පුරුදු වෙනස් වීම
- තීරණ ගැනීමට අපහසු වීම
- කායික අපහසුතා ඇති වීම
- මුතු පිටවන හා වැසිකිළි යන රටාව වෙනස් වීම
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
- ලිංගික කටයුතු අකර්මණ්‍ය වීම

මානසික ආතතිය නිසා ඇතිවන මෙම රෝග ලක්ෂණ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු

මානසික ආතතිය ඇතිවීමට සැබෑ හේතුව හෝ හේතු හඳුනා ගැනීම අපහසු ය. ඒවා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. ඇතැම් සුලඛ හේතු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ආර්ථික ගැටලු
- රැකියා ගැටලු
- සම්පතමයෙකුගේ මරණය
- පවුලේ ඇතිවන ගැටලු
- අන් අය සමග පවතින සම්බන්ධතාවල ගැටලු
- විභාග, රෝග ආදී අභියෝගවලට මුහුණ දීම
- ආදරය කරන පුද්ගලයන් අතර ඇතිවන ගැටලු



අමතර දැනුමට

ඔබ මානසික ආතතියකින් පෙළෙන විට ඔබගේ ශරීරයෙන් කෝටිසෝල් (Cortisol) නමැති ආතති හෝමෝනය (Stress hormone) වැඩිපුර ස්‍රාවය කරයි. එබැවින් ඔබට මානසික ආතතියක් ඇති විට මෙම හෝමෝනය රුධිරයට වැඩිපුර එකතු වේ. එමගින් මානසික පීඩනය සහ අවදානම සමඟ කටයුතු කිරීමට ඔබගේ ශරීරය හැඩ ගැසේ. නමුත් ඔබ දිගට ම මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන්නේ නම් ඔබගේ ශරීරයේ ආතති හෝමෝන මට්ටම දිගට ම ඉහළ ගොස් පවතින අතර, එය රෝග ලක්ෂණ ඇති කිරීමට හේතු වේ.

මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම

මානසික ආතතිය පාලනය කළ හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න උපාය මාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය. එනම්,

- සරල දිවි පෙවෙතකට හුරු වීම
- ජීවිතයට සැහැල්ලුවෙන් මුහුණ දීම
- තමාගේ හැකියාවන් අනුව තමාට ළඟාවිය හැකි ඉලක්ක පමණක් ඇතිකර ගැනීම
- තමන්ට ගැළපෙන කාලසටහනකට අනුව පැවතීම
- ඇවිදීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම ආදී ක්‍රියාවල යෙදීම
- ස්වාභාවික පරිසරයක ගත කිරීම
- ආගමික වත් පිළිවෙත් සිදු කිරීම
- සංගීතය රස විඳීම, ගීත ගායනය, කවි ලිවීම, චිත්‍ර ඇඳීම වැනි ක්‍රියාවල යෙදීම
- ගුණාත්මක චිත්‍රපටයක් නැරඹීම, පොත්පත් කියවීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
- සුදුසු භාවනාවක් පුරුදු කිරීම
- සුදුසු ගුරුවරුන්ගෙන් උපදෙස් ගැනීම වේ.

මෙම මානසික රෝග සඳහා හේතුවන පාරිසරික සාධක වෙන වෙන ම දැක්වූව ද මෙම හේතු වෙන් කර දැක්වීම දුෂ්කර ය. මෙම රෝග බොහෝ විට එකක් පමණක් නොව කිහිපයක් වැලඳිය හැකි ය. මෙම සුළු මානසික රෝගවලට බලපාන හේතුවල තීව්‍රතාව අනුව රෝගය මගින් ඇතිවන බලපෑම ද වෙනස් වේ. කාලයක් මෙම හේතු පැවතීම නිසා එය උග්‍ර මානසික රෝග තත්ත්ව දක්වා ද වර්ධනය විය හැකි ය. එබැවින් සුළු මානසික රෝග පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

14.3 බුදු දහමේ දැක්වෙන මානසික රෝග පිළිබඳ වර්ගීකරණය

ලොව මානසික රෝග පිළිබඳ මුල් ම වර්ගීකරණය සිදු කර ඇත්තේ ද අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ය. දර්මුඛ ජාතකයෙහි දක්වා ඇති විග්‍රහ මානසික රෝග පිළිබඳව නූතන මනෝ රෝග වර්ගීකරණයට සමාන වන බව බොහෝ දෙනාගේ පිළිගැනීමයි. දර්මුඛ ජාතකයේ විසංඥ වන්තා වූ උන්මාද අටක් දක්වයි. එහි එන වර්ගීකරණය මෙසේ ය.

- කාම උන්මාද (කාමුම්මත්තකො)
- ක්‍රෝධ උන්මාද (කොධුම්මත්තකො)
- දර්ශන උන්මාද (දිට්ඨුම්මත්තකො)
- මෝහ උන්මාද (මොහුම්මත්තකො)
- යක්ෂ උන්මාද (යක්ඛුම්මත්තකො)
- පිත්ත උන්මාද (පිත්තුම්මත්තකො)
- සුරා උන්මාද (සුරුම්මත්තකො)
- ව්‍යසන උන්මාද (ව්‍යසනුම්මත්තකො)

මීට අමතරව තවත් මානසික රෝග පිළිබඳ බොහෝ සූත්‍රයන් හි තොරතුරු හෙළි වේ.

14.4 මානසික රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක

මානසික රෝග කෙරෙහි බලපාන හේතු සාධක අප ඉහත දී සවිස්තරව උගත්තෙමු. මෙහි දී ඒ පිළිබඳ පොදුවේ සලකා බලමු.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්ණායකයන්ට අනුව සෑම වැඩිහිටියන් හතර දෙනකුගෙන් එක් අයකු කුමන හෝ මානසික ව්‍යාකූලතාවකින් පෙළෙන බව හඳුනාගෙන තිබේ. වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, උගත්, නුගත් බව, කුලය, ජාතිය, දුප්පත්, පොහොසත් බව ආදී වූ කිසිදු තරාතිරමකින් තොරව ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුට මානසික රෝග සහ ගැටලු ඇතිවිය හැකි ය. මානසික රෝග ඇතිවීම සඳහා ජානමය හේතු, සමාජයීය, ආර්ථික, දේශපාලනික, ආගමික ප්‍රශ්න ඊට සෘජු හෝ වක්‍රාකාරයෙන් හෝ බලපෑ හැකි ය. මානසික රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.

- ප්‍රවේණිය (ජානමය හේතු)
- පාරිසරික සාධක
 - » මොළයේ රසායනික සංයුතිය යම් වෙනසකට ලක්වීම
 - » මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

- » විෂම වූ සමාජ සංස්කෘතික තත්ත්වවල බලපෑම්
- » ස්වාභාවික ව්‍යසන
- » පෝෂණය හා රැකවරණය පිළිබඳ ගැටලු
- » අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම
- » මොළයේ රුධිර නාල අවහිර වීම
- » සමාජ අසහනය (විරැකියාව, දුගී බව, නුගත්කම)
- » දිගු කාලීනව පවතින දියවැඩියාව පාලනය නොකිරීම

මානසික රෝග නිසා ඇතිවන අහිතකර බලපෑම්

- රෝගියාගේ ඵදිනෙදා දෛනික කටයුතු අඩාල වීම හා අක්‍රමවත් වීම
- රෝගියාගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ද ආර්ථික, සමාජයීය කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
- සිය දිවි නසා ගැනීම් ආදී නොමනා ක්‍රියාවන්ට පෙලඹීම
- අන්‍යයන්ගේ උදව් උපකාර නිරතුරුව ම අවශ්‍ය වීම

14.5 මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

වෛද්‍ය නිර්දේශය අනුව ඖෂධ නිසි ලෙස භාවිතයෙන් බොහෝ මානසික රෝග සුවපත් කර ගැනීමට හා පාලනය කර ගැනීමට හැකි වන බව අපි ඉගෙන ගත්තෙමු. මානසික රෝගවලට ඉක්මන් ප්‍රතිකාර ලබා දීම අවශ්‍ය වේ. එසේ කිරීමෙන් එම පුද්ගලයන්ගේ මනස ආබාධ තත්ත්වයට පත්වීම අඩු වේ. පමා වී ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් රෝගියා සුව කර ගැනීම පමා වේ.

තම පවුලේ අයකු කිසියම් මානසික රෝගයකට ගොදුරු වී ඇත්නම් පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සැලකිය යුතු වේ. එනම්,

- වහා ප්‍රතිකාර කිරීම
- එළදායී ලෙස ප්‍රතිඵල ලැබෙන තෙක් ප්‍රතිකාර කිරීම
- නැවත නැවත රෝගය මතු වීම වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම වේ.

දීර්ඝ කාලීනව ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් මානසික රෝගවලින් සිදුවන ආබාධ වලක්වා ගත හැකි ය. එසේ ම මානසික ගැටලු බොහොමයක් මනෝ උපදේශනය මගින් සුවපත් කළ හැකි ය. පුද්ගලයාගේ සිතුවිලි, හැඟීම්, වර්තමාන විශේෂ වෙනස් කිරීමකට වඩා පුද්ගලයාගේ සිත් සැනසීම අරමුණු කරගෙන කරන මනෝ චිකිත්සාව මනෝ උපදේශනය ලෙස හැඳින්වේ. මානසික රෝගයක් වැළඳීම ලැජ්ජාවට කරුණක් නොවේ. මානසික රෝග ද කායික රෝග මෙන් ම රෝග තත්ත්වයක් පමණක් වේ.

ප්‍රතිකාරයට වඩා නිවාරණය උතුම් වේ. එබැවින් මානසික රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු සාධක තේරුම් ගෙන තම ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීම තුළින් යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් උදාකරගත හැකි වේ. වෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවන්හි දී, භාවනා, යෝග, ව්‍යායාම වැනි ක්‍රියාකාරකම්හි දී යෙදීමෙන් එය දියුණු කරගත හැකි වේ.

මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

- මානසික තත්ත්වය නඟා සිටුවීමට උපදේශාත්මකව රෝගියා හා කතා කිරීමෙන් ප්‍රතිකාර කිරීම
- සමාජයීය සහාය වැඩි කිරීම
(උදා :- පවුලේ අය සමඟ කථා කොට රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම)
- ඖෂධීය ප්‍රතිකාර
 - » පියවරෙන් පියවර රෝගයේ තීව්‍රතාව අනුව වෙනස් කරමින් යන ලෙස ඖෂධීය ප්‍රතිකාර සිදු වේ.
 - » රෝගය ඉතා උත්සන්න වූ අයට ඉක්මන් පාලනයක් ලබා දීමට හා ඖෂධ දීම අපහසු අයට විද්‍යුත් කම්පන ප්‍රතිකාර ලබා දේ.

ශ්‍රී ලාංකික මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම ගණනාවක් සමාජය තුළ පවතියි. මෙම ප්‍රතිකාර ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය. එනම්,

- ආනුභවික ප්‍රතිකාර
- අධිස්වාභාවික ප්‍රතිකාර වශයෙනි.

ආනුභවික ප්‍රතිකාර

ආනුභවික ප්‍රතිකාර යනු ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය හා බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය අනුව පරීක්ෂණ, නිරීක්ෂණ ආදිය තුළින් ලබාගන්නා තොරතුරුවලට අනුව රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීම වේ.

අධිස්වාභාවික ප්‍රතිකාර

පුද පූජාමය ප්‍රතිකාර හා අභිචාරමය ප්‍රතිකාර බොහෝ දුරට අස්වාභාවික බලවේග හා සම්බන්ධ වත්පිළිවෙත් සමඟ සම්බන්ධ වේ.

අභිචාරාත්මක ප්‍රතිකාර ගත් විට ඒවා විවිධ ආකාරයට හඳුනා ගත හැකි ය. එනම් සංකීර්ණ ප්‍රතිකාර විධි සේම සරල ප්‍රතිකාර විධි ද පවතී. මේ සියලු ප්‍රතිකාර විධි අධිස්වාභාවික තත්ත්ව හා සම්බන්ධ ය. අභිචාරාත්මක ප්‍රතිකාර යනු ඒ ආකාරයට අධිස්වාභාවික තත්ත්ව මත පදනම් වන්නා වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. ආනුභවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන්ට විරුද්ධ වූවකි.

අභිචාරාත්මක ප්‍රතිකාර විධි වර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පිරිත් කීම
- බෝධි පූජා පැවැත්වීම
- ශාන්ති කර්ම
- බලි තොවිල්
- දෙහි කැපුම් යාගය
- නූල් බැඳීම
- තෙල් මැතිරීම
- සෙත් කවි කීම



රූපය 14.1 - අභිචාරාත්මක ප්‍රතිකාර විධි

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල විද්‍යානුකූල පදනමක් ද ඇත. පිරිත් කීම තුළින් රෝග සුවපත් වූ ආකාරය පිළිබඳ පෙළ දහමේ දැක්වේ. ඊට නිදසුනක් ලෙස විශාලා මහනුවර ඇති වූ තුන්බිය දුරු කිරීමට තථාගතයන් වහන්සේ රතන සූත්‍ර දේශනාව සිදු කළ ආකාරය දැක්විය හැකි ය. ජාතක කතාවන්හි පිරිත්වලින් ලද ප්‍රයෝජන පිළිබඳ විස්තර රාශියක් ගෙනහැර දක්වයි. බෝධි පූජාව ද අර්ථවත්ව සිදු කරන්නේ නම් මානසික රෝග දුරු කර සහනයක් ලඟා කර ගත හැකි ය.



අමතර දැනුමට

මානසික රෝග සඳහා අතීතයේ සිට මේ දක්වා සිදු කළ හා සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳව පංති කාමරයේ දී කෙටි කතාවක් ඉදිරිපත් කරන්න.

14.6 මානසික සුවතාව හා භාවනාව

මානසික ගැටලු සඳහා මෙන්ම මානසික රෝග විෂයයෙහි ද භාවනාව (meditation) මනෝ විකිත්සක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. විවිධ ආගම්වල මෙන් ම පැරණි හා නූතන බටහිර රටවල ද ආගමික හා දාර්ශනික ඉගැන්වීම් තුළ භාවනාව ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගැනීම සුලභ කරුණක් වී ඇත. නමුත් ඒ භාවනාව යන අදහසින් නොව විසිරුණු මනස එකතු කරන යන අදහසිනි.



රූපය 14.2 - මානසික සුවතාව උදෙසා භාවනා කිරීම

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ ඇති භාවනාව වෙනත් කිසිදු ආගමික හා දාර්ශනික මෙන් ම විද්‍යාවක නොදකින ලද අතර බෞද්ධ දර්ශනයෙන් යුතු බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට පමණක් ආවේණික පුද්ගල මනස සංවර්ධනය කරන ක්‍රියාවලියකි.

- සමථ භාවනාව (සමාධි භාවනාව/චිත්ත භාවනාව)
- විදර්ශනා භාවනාව (ත්‍රිලක්ෂණ භාවනාව/ප්‍රඥා භාවනාව) යැයි භාවනාව දෙවැදෑරුම් වේ.

සමථ භාවනාව යනු සමාධිය දියුණු කිරීම ය. විදර්ශනා භාවනාව යනු ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම ය.

සමථ භාවනාව

බෞද්ධ නිර්වාණගාමී පටිපදාව සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂා විචරණයන් යටතේ විස්තර කෙරේ. පුද්ගල කායික හා වාචසික සංවර්ධනයෙන් තොරව සමාධි ගත වූ මනසක් අපේක්ෂා කිරීම උගහට ය. සැබවින් ම සමාධිය යනුවෙන් අවධාරණය කරනු ලබන්නේ යහපත් අරමුණක සිත පිහිටුවා තබා ගැනීමකි. එය කුසල සිතේ ඒකාග්‍රතාව (කුසලචිත්තකර්මගතා සමාධි) ලෙස දහමේ දැක්වේ. එම කුසල ඒකාග්‍රතාව ඇතිවීම පිණිස සිත පංච නිවරණයන්ගෙන් ඇත් විය යුතු අතර එවිට එම සිත විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යනුවෙන් පෙන්නවන සමාධි අංගවලින් යුක්ත වේ.

රාගය, ද්වේෂය, මෝහය ප්‍රමුඛ කොට ඇති අවිධිමත් වර්ෂා පුද්ගලයා තුළ පවතියි. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස කෝපය, නොසන්සුන් බව, දැඩි ආශාව, මූලාව, උමතු බව ආදී ලක්ෂණ විද්‍යාමාන වේ. මේ කරුණු පදනම් කරගෙන පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහෙයි. කායික සෞඛ්‍ය ද පිරිහෙයි.

අවිධිමත් වර්ෂාවන් පදනම් කොට ගෙන පුද්ගලයන් වර්ග කර ඇති ආකාරය පහත සඳහන් වේ.

- රාග වර්ත ඇත්තා
- ද්වේෂ වර්ත ඇත්තා
- මෝහ වර්ත ඇත්තා
- ශ්‍රද්ධා වර්ත ඇත්තා
- බුද්ධි වර්ත ඇත්තා
- විතර්ක වර්ත ඇත්තා

කමටහනක් යනු අවිධිමත් වර්ෂා ඉවත් කිරීමට අරමුණු කරගන්නා කරුණු ය. සමථ භාවනාව යටතේ කමටහන් (කර්මස්ථාන) හෙවත් භාවනා ක්‍රම 40ක් විශුද්ධි මාර්ග යේ දැක්වේ.

ඒ ඒ වර්තවලට ගැළපෙන කමටහන් කිහිපයක් 14.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

14.1 - විවිධ වර්තවලට ගැළපෙන කමටහන් කිහිපයක්

වර්තය	කමටහන්
රාග වර්ත	දස අසුභය කායගතාසතිය (පිළිකුල් භාවනාව)
ද්වේශ වර්ත	සතර බ්‍රහ්ම විහරණ නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යන කසින හතර
මෝහ වර්ත	ආනාපාන සතිය
ශ්‍රද්ධා වර්ත	බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, චාග හා දේවතා යන අනුස්සති භය
බුද්ධි වර්ත	මරණ හා උපසමානුස්සතිය යන අනුස්සති දෙක චතුර්ධාන චවත්ථානය ආහාරයේ පටික්කුල මනසිකාරය
චිත්ත වර්ත	ආනාපාන සතිය

මෙසේ දක්වා ඇත්තේ ඒ ඒ වර්තවලට ගැළපෙන ඉතා සුදුසු ම කමටහන් ය. මෙම වර්ත මිශ්‍ර වර්ත ද වේ. මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර ඔබට ත්‍රිපිටක ධර්මය පාඩම්වල දී ඉගෙන ගත හැකි ය.



අමතර දැනුමට

භාවනාව මගින් සිදුවනුයේ විසුරුණු මනස එක්තැන් වීම ය. මෙම එක්තැන් වූ මනස නිසා සංසිද්ධිමක් හා ප්‍රීතියක් ලැබේ. මෙම ප්‍රීතිය නිසා මොළයේ පිටියුටර් ග්‍රන්ථියෙන් "එන්ඩෝපින් (Endorphine)" නැමති හෝමෝනයක් ස්‍රාවය වේ. මෙම හෝමෝනයෙන් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වැඩි වන බව විද්‍යාඥයෝ සොයාගෙන ඇත. එම නිසා විශාල රෝග ප්‍රමාණයක් සුව කරගත හැකි වේ.

භාවනාවෙන් ඔබේ දිවියට ලගාකර ගත හැකි ප්‍රතිලාභ

- මානසික සුවය නිසා මානසික රෝග හා කායික රෝග සුවපත් වීම
- කේන්ද්‍රීය පාලනය කරගත හැකි වීම
- දුක් වේදනා ආදිය අඩුකර ගත හැකි වීම
- අධ්‍යාපනික කටයුතු හොඳින් කර ගත හැකි වීම
- ක්‍රීඩා නිපුණතා දියුණු කර ගත හැකි වීම
- සුවදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වීම
- මරණයට තැතිගැනීමකින් තොරව මුහුණ දීමට හැකි වීම

කමටහන් වැඩිම ආරම්භ කරන තැනැත්තා මූලිකව ම මෙම ක්‍රියා වැඩිම කළ යුතු ය. මෙම ක්‍රියා වැඩිමේ දී අනුපිළිවෙලට කළ යුතු ය.

- මම නිදුක් වෙමිවා, නිරෝගී වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා
- මාගේ නිවසෙහි ජීවත් වන සියල්ලෝ ම අවේරී වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා
- මාගේ ගෘහ සීමාවට අධිගෘහිත දෙවි දේවතාවෝ ම අවේරී වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා
- ගම්වාසීන් ද රටවාසීන් ද ලෝක වාසීන් ද සියලු ම සත්වයෝ අවේරී වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා

ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේ ආකාරයෙන් තමාට සමීප පුද්ගලයන්ගෙන් ආරම්භ කර අවසානයට සියලු ම සත්වයන් ඇතුළත් වන පරිදි මෙම ක්‍රියා වැඩිම යහපත් ය. තමා නිතර ආශ්‍රය කරන්නන් වෙත මෙම ක්‍රියා වැඩිමෙන් ඵදිනෙදා ජීවිතය බාධාවකින් තොරව පවත්වාගෙන යා හැකි ය. දෙවියන්ට මෙම ක්‍රියා දැක්වීමෙන් දේවාරක්ෂාව සැලසේ. ගම්වාසී ජනතාව වෙත මෙම ක්‍රියා දැක්වීමෙන් ඔවුන්ගේ අනුග්‍රහය ලැබේ. මිනිසුන්ගේ තාඩන පීඩනවලට ලක් නොවී සමාජ ජීවිතය යහපත් වේ. මෙම ක්‍රියා වැඩිම මානසික ප්‍රාර්ථනයක් පමණක් නොව මෙම ක්‍රියා සහගත සිතින්, කයින්, වචනයෙන් කටයුතු කිරීම ද අවශ්‍ය ය.

මරණසතිය යනු තමාට මරණය ඉක්මවා යා නොහැකි බව හොඳින් සිහිපත් කිරීම ය. එනම් තමා විසින් කළයුතු වගකීම් නිසි අයුරින් නිසි කළට ඉටුකර තිබීම ය. එවිට අතපසු වූ දෑ පිළිබඳව කනස්සල්ල ද ඉෂ්ට කර නොගත් බලාපොරොත්තු ද නොමැත. මරණය අමතක නොකර තමා මරණයට පත්වන පුද්ගලයකු බව නිතර නිතර සිහිපත් වන විට භාවනාව සඳහා උදාසීනත්වයක් ද ඇති නොවේ. මරණය අමතක කොට ජීවත්වන කල්හි මෙවැනි භාවනාවල යෙදීමට උනන්දුවක් ඇති නොවේ.

අසුබ සඤ්ඤා භාවනාව වැඩිම යනු අපගේ ඉන්ද්‍රියවලට අරමුණු වන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස හා පහස යන සියලු දේත්, ශරීරයට අයත් සියලු දේත් සුබ වශයෙන් නොගෙන ජරාවට, මරණයට පත්වන අසුබ දේ ලෙස යථාර්ථය දැකීමයි. තමා හා අවට ලෝකය අසුභය යන හැඟීම නිතර දියුණු කරන විට දිවා සැප සම්පත් පිළිබඳවත් රාගික වශයෙන් ඇලීමක් ඇති නොවේ. රාගය, ලෝභය ඇති අය නිතර අසුබ සඤ්ඤාව ද වැඩිය යුතු ය.

මෙම මෙම ක්‍රියා, මරණසතිය හා අසුබ භාවනා සියලු ම දෙනා විසින් පුරුදු පුහුණු කළ යුතු බව බුදු සමය දක්වයි.



සාරාංශය

- කායික රෝග හා මානසික රෝග සඳහා කායික හේතු මෙන් ම මානසික හේතු ද ඇත.
- බුදු දහමේ අන්තර්ගත සමස්ත මනෝ විද්‍යාත්මක සංකල්ප සැලකිල්ලට ගෙන විවරණය කිරීමේ දී පැහැදිලි වන්නේ පුද්ගල අසාමාන්‍ය වර්ගයා නසාලීමේ ක්‍රමවේදය බෞද්ධ සීල ප්‍රතිපදාවෙහි අන්තර්ගත බවයි.
- එසේ ම පුද්ගල මනස හා සබැඳි පවතින්නා වූ මනෝ විකෘතිතා නිවාරණය කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රවේශ සමථ භාවනාව සහ විදර්ශනාවෙහි අන්තර්ගත වන බවයි.
- සමථ භාවනාවේ පදනම සමාධිගත වූ මනස ය. විදර්ශනාව යනු නුවණින් දැකීම ය.
- බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ අත්පොත වශයෙන් සැලකිය හැකි විශුද්ධි මාර්ගය රාග, ද්වේෂ, මෝහ, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි, විතක්ක යන වර්ත හා සබැඳි අසාමාන්‍ය වර්ගයා හා මනෝ විකෘතිතා නසාලීමේ ක්‍රමවේදය මැනවින් විස්තර කරනු දැකිය හැකි ය.

අන්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. මානසික සුවතාව යන්නෙන් අදහස් වන්නේ,
 - (1) මානසික රෝගයක් නොමැති වීම ය.
 - (2) ජීවිතයේ සාමාන්‍ය ආතතිය සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීම ය.
 - (3) අභියෝග ජය ගෙන, එලදායී පුද්ගලයකු හැටියට සමාජයානුගත වීම ය.
 - (4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ම වේ.
2. යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ගොඩනගා ගත් අයෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයක් වන්නේ,
 - (1) නිතර නිතර කේන්ති යාම ය.
 - (2) අවස්ථාවට ගැලපෙන ලෙස කටයුතු කිරීම ය.
 - (3) ගැටලු හොඳින් විසඳා ගැනීම ය.
 - (4) ජය-පරාජය යන දෙකට ම සතුටින් මුහුණදීම ය.

3. අභිවාරාත්මක ප්‍රතිකාර විධියක් නොවන්නේ,

- (1) බෝධි පුජා පැවැත් වීම ය.
- (2) සෙත් කවි කීම ය.
- (3) පිරිත් කීම ය.
- (4) භාවනා කිරීම ය.

4. පුද්ගලයා තුළ දක්නට ලැබෙන වර්තන හයක් බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. ඊට ඇතුළත් නොවන වර්තනයක් වන්නේ,

- (1) ශ්‍රද්ධා වර්තය යි.
- (2) බුද්ධි වර්තය යි.
- (3) විරිය වර්තය යි.
- (4) විතර්ක වර්තය යි.

5. යනු මානසික සුවතාව ගෙන දෙන ප්‍රකට භාවනාවකි.

- (1) මරණ සතිය වැඩීම
- (2) මෛත්‍රී භාවනාව
- (3) අසුඛ භාවනාව
- (4) ආනාපාන සති භාවනාව

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- 1. කායික හා මානසික රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු ප්‍රධාන කාණ්ඩ හතරකට බෙදා දක්වයි. එම කාණ්ඩ හතර නම් කරන්න.
- 2. අභිවාරාත්මක ප්‍රතිකාර විධි පහක් ලියා සඳහන් කරන්න.
- 3. විෂාදයේ රෝග ලක්ෂණ පහක් ලියා දක්වන්න.
- 4. මානසික රෝග කෙරෙහි බලපාන පාරිසරික සාධක හතරක් ලියන්න.
- 5. බුදු සමයෙහි මානසික රෝග පිළිබඳ සඳහන් වන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.