

වයස්ගතවීම මනෝ විද්‍යාත්මක ඇසින්

වෛද්‍ය බ්‍රිද්ධි ප්‍රභා පතිරණ

වයස්ගතවීම යනු කුමක්ද?

මානව සංහතිය ගැන සලකන විට වයස්ගතවීම ඔවුන් කෙරෙහි ධනාත්මක ලෙස සහ නිෂේධාත්මක ලෙස බලපාන ඉතාම සාමාන්‍ය සහ නිත්‍ය ක්‍රියාවලි අතරින් එකක් ලෙස හැඳින්විය හැක. වයස්ගතවීම කායික විද්‍යාත්මක සහ ශාරීරික වෙනස්කම් සමග එක් එක් පුද්ගලයා තුළ මනෝවිද්‍යාත්මක වෙනස්කම්ද ඇති කරන බව හඳුනාගෙන ඇත. මුළු ජීවිත කාලය පුරාම වයස්ගත වීම සිදු වන නමුදු වයස්ගතවීමේ වඩාත්ම සැලකිය යුතු අවධිය ලෙස මැදිවියේ සිට මහළු වියට පා තැබීම සැලකිය හැක.

මානව වයස්ගතවීම පැහැදිලි කෙරෙන ක්‍රියාවලි

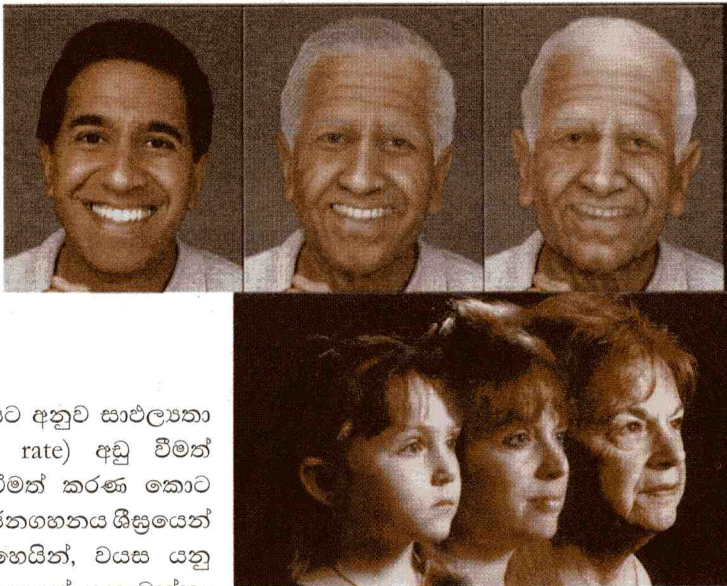
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සාප්ලාන්තා අනුපාතිකයෙහි (Fertility rate) අඩු වීමත් ජීවිතාපේක්ෂාවෙහි වැඩි වීමත් කරණ කොට ගෙන ලෝකයේ වයස්ගත ජනගහනය ශීඝ්‍රයෙන් වැඩි වෙමින් පවතී. එහෙයින්, වයස යනු හුදෙක් අංකයට සීමා වූ දෙයක් නොවන්නා වූ මහලු විය ද ඇතුළත්ව ජීවිතයේ විවිධ අවධි වලදී සිදු විය හැකි මනෝ විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් පිළිබඳව වටහා ගැනීම අප සියලු දෙනාටම වැදගත් වනු ඇත.

වයස අවුරුදු 40ට ළඟා වන්නේ තමා වයසට යන්නේ යැයි ජීවිතය පිළිබඳ නිෂේධාත්මක අදහස් දරන්නන් මෙන්ම තමා මහළු වන්නේ අවුරුදු 60ත් පසුව යැයි හිතකර අදහස් දරන්නන් ද අප අතර සිටින නිසා වයස පිළිබඳ ප්‍රස්තුතයට විශාල ලෙස මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑමක් තිබෙන බව පැහැදිලිය. වයස යනු තම සෞඛ්‍ය තත්වයේ සහ හිසකෙස් සුදු වීම, සම රැළි වැටීම හා මාංශ පේශි වල දුබලතා ඇති වීම යනා දී ශාරීරිකව විද්‍යමාන වන ලක්ෂණවල මිම්මක් ලෙස එක් එක් පුද්ගලයාට දෙන නව සොයාගෙන ඇත. බොහොමයක් දෙනා සිරුර හා සම්බන්ධ කරුණු කාරනා හඳුනාගනු ලබනුයේ දේහය මූලික

කොට ගෙනය. එබැවින් ශරීරය වයසට යෑම ස්වභාවයෙන්ම මනස වයස්ගත වීමට ද බලපායි. තව ද ශරීර ශක්තිය හීන වීමත් සමග මානසික ශක්තිය දුබලවීම සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. එමෙන්ම දුබල මානසික ශක්තිය යමෙකුගේ ශාරීරික සුවතාවය කෙරෙහි ද බලපායි. ලෝක සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු වන බවක් පෙන්නුම් කරමින් පසුගිය වසර කිහිපය තුළ පුද්ගලයින්ගේ ජීවිතාපේක්ෂාව සැලකිය යුතු මට්ටමකින් ඉහළ ගිය ද වයසත් සමග ජීවිතයේ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව

බොහෝ දෙනා තවමත් බිය මුසුව කල් යැවීමට පෙළඹී ඇත. මනෝවිද්‍යාවේ දී එරික් එරික්සන් විසින් මනෝවිද්‍යාත්මක විකසනයේ සමහර අවධි මහලු වයසට මෙන්ම වැඩිහිටි වයස නොඑසේ නම් මැදිවයස කෙරෙහි උපයෝගී වන ආකාරය විස්තර කරනු ලැබ ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු තම ජීවිතයේ විවිධ අවධි පසු කරමින් යන විට, මනෝවිද්‍යාත්මකව, එම පුද්ගලයා තම රැකියාව සහ පවුල් ඒකකය වෙත වැඩි නැඹුරුවක් ඇති කර ගැනීමට පෙළඹෙන මැදිවියේ දී තම අවධානය

යොමු කරනු ඇත්තේ අක්‍රිය ජීවිතයක් ගත කිරීමට නොව උත්පාදනය සඳහා කටයුතු කිරීමටය. උත්පාදනය තෝරා ගන්නා මිනිසුන් විසින් තම රැකියාව හෝ තම කුටුම්භ සංරක්ෂණය හෝ ඒ දෙකම සඳහා හෝ තම හැකියාවන් යොදා ගැනීම සාර්ථක ලෙස සිදු කරනු ඇත. අක්‍රියවීමත් සමග නිශ්චල බවක් ඔවුන්ට දෙනෙන්නු ඇත. එරික්සන්ගේ මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයට අනුව, මහලු වියේ දී සිදුවන්නා වූ අවසන් අදියර තුළ එක් එක් පුද්ගලයා ගත කළ ජීවිතය දෙස ආපසු හැරී බලන විට තමා විසින් ඉටු කරගත් දෑ සහ දක්වන ලද කුසලතාවයන්ට අනුරූපව තමා ලැබූ සම්පූර්ණත්වය සහ අභිමානය පිළිබඳ හැඟීමක් හෝ බලාපොරොත්තු කඩවීම් පිළිබඳ හැඟීමක් හෝ දෙනෙන්නු ඇත. එරික්සන්ට අනුව මහළු විය යනු ස්වයං ආවර්ජනයක් සිදු කෙරෙන කාලපරිච්ඡේදයක්



වන අතර සාමාන්‍යයෙන් මෙහි දී බලාපොරොත්තු කඩ වීම හෝ තෘප්තිය පිළිබඳ හැඟීම් ජනිත වනු ඇත.

කෙසේ වෙතත් සමහර ප්‍රාඥයන් සලකන්නේ මැදි වයස මූලික වශයෙන් ද්‍රව්‍යමය හෝ ලෝකික අවශ්‍යතා මත පදනම් වන බවත් මහළු විය අධ්‍යාත්මික සහ අලෝකික වුවමනාවන් මත පදනම් වන බවත්ය. මැදිවිය 'ජීවත් වීම' සඳහා ය. එහි දී නියමාකාර ලෙස ජීවත් වීම සහ එක් එක් පුද්ගලයා තම වත්කම්, දේපළ සහ අනාගතය සඳහා ඉදිකිරීම් වැඩ කර ගැනීමට මෙන්ම ඉෂ්ටාර්ථයන් පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි. මහලු විය 'පැවැත්ම' සඳහා වන අතර මේ කාලය තුළ සෞඛ්‍ය තත්වය, ලෙඩ-රෝග, සහ මරණය පිළිබඳ කරුණු කෙරෙහි මූලික වශයෙන් අවධානය යොමු කෙරෙනු ඇත. සමහර අවස්ථාවල මරණය පිළිබඳ සිතිවිලි සමහරුන්ගේ සිත් තුළ ඉතා ප්‍රබලව නැගී සිටින අතර ඒ අනුව ඔවුහු තම ජීවිතයේ එල්ල සිටීම සඳහා පවුලේ කටයුතු සහ තම මරණයෙන් පසුව පවා ඉතිරි වේ යැයි සිතන නොයෙකුත් නිර්මාණශීලී කටයුතුවල යෙදීමට පෙළඹෙති.



යම් පුද්ගලයෙකුගේ පැවැත්ම සාධාරණීකරණය කෙරෙන ධනාත්මක බලවේගයකට වඩා නිෂේධාත්මක බලවේගයක් ක්‍රියාත්මක වන විට වයසට යෑම හුදෙක් කාලයට අනුවම සිදු වන ක්‍රියාවලියක්ම නොව මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් බව පැහැදිලි වේ. දරුවෙකු පවා වයස්ගතවීමේ ක්‍රියාවලිය හරහා ගොස් වැඩිහිටියකු බවට පත් වෙයි. නමුත් දරුවා ලෝකය දෙසට පිය නගන්නෙකු සහ ලෝකය පිළිබඳ තමාගේ දැනුමෙහි නිම්වළලු පුළුල් කර ගන්නෙකු බැවින් දරුවා පිළිබඳ වයසට යෑම ධනාත්මක වූවකි. මෙම ප්‍රාථමික වයසට යෑමේ සංසිද්ධිය තුළින් දරුවා 'දැනුම ලබා' වැඩිහිටියෙකු වූ විට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය දැන ගනියි. ජීවිතය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රාථමික පෙළඹවීම වනුයේ තමන්ට ආවේණික අනන්‍යතාවයක් ගොඩ නගා ගැනීම වන අතර පුද්ගලයෙකු තව යොවුන වැඩිහිටි බවට එළඹීමත් සමග තමන් ලද දැනුම උපයෝගී කරගෙන මුදල් ඉපයීම, කීර්ති ප්‍රශංසා ලබා ගැනීම, හෝ සම්බන්ධයකට පත්වීම වුව හෝ ඉටු කර ගැනීමේ ස්වභාවයට ඔවුන් වහ වහා ළඟා වනු ඇත. මිළඟට 'ජීවත්වීමේ' අවධිය වන මැදිවියට එළඹෙනු ඇත. මෙම ලිපියේ මුල් කොටසේ සාකච්ඡා කර ඇති පරිදි මැදිවියට එළඹීමට පෙර මුදුන්පත් කර ගත් දෑ වල ප්‍රතිඵල ලැබීම පමණක් නොව එම කාලය තුළ ආරම්භ කරන

ලද සිය පවුල සහ වෘත්තීමය ජීවිතය සඳහා අධිකාලමක් සැකසීම මගින් මූල්‍යමය සහ භාවාත්මක සුරක්ෂිතතාවය සහිත අනාගතයක් ද සකසනු ඇත. දැනුම් තේරුම් සහිත වීම, ඉෂ්ටාර්ථයන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීම, සහ ප්‍රාණවත්ව ජීවත් වීම යන සියලුම අවධි, ඒවාට විශේෂිත වූ ගැටළු තිබිය හැකි නමුදු ධනාත්මක අවධි ලෙස හැඳින්විය හැක. එහෙත් 'පැවැත්ම' පිළිබඳ වන අවසාන අවධිය මූලික ලෙස මරණයට ඇති බිය මගින් යම් යම් පෙළඹවීම් ඇති කරනු ලබන අතර මෙම සංඛ්‍යාත්මක බලවේගය වයසට යෑමේ නියමාකාර ක්‍රියාවලියට ඉඩ කඩ සලසයි. මේ නිසා වයසට යෑම මූලික වශයෙන්ම මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් වන්නේ මන්දැයි පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකිය. මහළු වියේ දී වඩා ප්‍රබලව නැග එන මරණය පිළිබඳ හැඟීම ජීවිතයට නිෂේධාත්මක බලවේගයක් කැන්දන අතර මෙම නිෂේධාත්මක බලවේගය කෙසේ හෝ ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙසට

නොඑසේ නම් ධනාත්මක බවට පෙරළිය හැකි නම් වයසට යෑමේ ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් නිෂේධාත්මක හෝ අන්තරාදායක හෝ ලෙස නොදකිනු ඇත.

වයසට යෑම පිළිබඳ මූලික මනෝවිද්‍යාත්මක මිට්ත මත/ වැරදි ආකල්ප

1. **මහළු වියට පත් වීමෙන් එහාට කිසිත් නැත** - තව දුරටත් සක්‍රීයව වැඩ කටයුතුවල නියැලීමට හැකියාවක් හෝ විභවයක් නොමැත. වයසට යෑම යනු දුක්ඛ සන්තාපයට හෝ දොම්නසට හෝ නියත වශයෙන්ම මග පාදන, සියල්ල නැතිවී යාමක් හෝ පිරිහීමක් හෝ නොවේ. සමහරුන්ට එය එසේ විය හැකි නමුදු සියල්ලන්ටම එසේ සිදු නොවේ. වයෝවෘද්ධ බොහෝ අය ඉතා හොඳින් වැඩ කටයුතුවල නියැලෙන්නෝය.
2. **මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයේ පිරිහීම** - බොහෝ දෙනාට වඩාත්ම බිය ගෙන දෙන මිථ්‍යාව මෙයයි. එසේ වීමෙන් (හෝ කායික රෝගී තත්ව නිසා) තමාගේ ස්වාධීනත්වය නැති වී යාමේ බිය, වයසට යෑම පිළිබඳව අපගේ මිථ්‍යා මත සහ වැරදි ආකල්ප සියල්ලට මුල් වේ.

3. වයසක පුද්ගලයින් තම පවුල් වලින් අත්හැර දමනු ලබන බව - කෙසේ වත් මෙය නියමයක් නොවේ. වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයෝ බොහෝ දෙනෙක් තමාගේ දූ දරුවන් මුණුපුරු මිනිසිරියන් සහ යහළුවන් සමග නිරන්තර සම්බන්ධතා පවත්වති.

මෙවැනි මිට්‍යා මත සහ වැරදි ආකල්ප ඇති වීමට හේතුව කුමක්ද?

- මෙවැනි මත ඇති වන්නේ එවැනි දෙයක් සිදුව ඇති කෙනෙකු පිළිබඳ අප දන්නා නිසාය. යම් කෙනෙකුට එවැනි දෙයක් සිදුවී ඇති නිසාය. මිනිස් ස්වභාවයට අනුව අපි එම නිෂේධාත්මක දෘෂ්ටියට නැඹුරු වීමට ප්‍රවණතාවයක් දක්වන්නෙමු. ආඝාතයකින් පීඩා විඳින, විශාදයකින් පෙළෙන, රෝද පුටුවක සිටින යම් කෙනෙකු දුටු විට 'වයසට ගියහම ඔහොම තමයි' කියා අපි අපටම කියා ගන්නෙමු.
- සියලුම වැඩිමහලු පුද්ගලයන් එකම ජන කණ්ඩායමකට ගොනු කිරීමේ කැමැත්තක් අප තුළ ඇත. නමුත් වැඩිමහල් යන මැයෙන් අවු.40ක හෝ 50ක හෝ කාලාන්තරයක් ආවරණය කළ හැකිය. උපතේ සිට අවුරුදු 50 තෙක් කාලය සමාන ලෙස සැලකීමට නොයනවා මෙන්ම වැඩිහිටියන් සඳහා ද එය කළ නොහැකිය. වයස්ගත පුද්ගලයෝ විවිධත්වයෙන් යුත් කණ්ඩායමක් වෙති. මිනිසුන් වයසින් මුහුකුරා යන විට කනවැන්දුම් වීම හෝ තම පවුලේ සිදු වන අනෙකුත් වෙනස්වීම් හෝ වැනි තමාට බලපාන වැදගත් සිදුවීම් කරණ කොට ගෙන හෝ ඔවුහු එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වන තත්වයකට පත් වේ. වයස හැරුණු කොට සැලකීමට ලක් කරන වැඩිමහල් කණ්ඩායමක් අතර වෙනත් පොදු සාධකයක් නොමැත.
- මානසික පිරිහීමක් පිළිබඳ මිට්‍යා මතයක් ද ඇත. අප තරුණ වයසේ සිටිය දී පවා අපට යම් යම් දෑ අමතක වේ. අප තරුණ වයසෙහි සිටින විට දී සලකනු ලබන අවස්ථාවක අපගේ සිත් තුළ බොහෝ දෑ රැඳී තිබෙන බැවින් මෙවැනි අමතක වීමක් පිළිගැනීම/ ඉවතලීම සිදු කරන්නෙමු. නමුත් වයෝවෘද්ධ අවධියේ දී යම් යම් දේවල් අමතක වූ විට නිරායාසයෙන්ම අපි අපගේ වයසට දොස් නගන්නෙමු.
- පාර හරහා ගමන් කරන අවස්ථාවල වර්ණ සංඥාවලට අනුව කටයුතු කරන විට දී ශක්තිමත් පුද්ගලයන් ද අපහසුතාවයට පත් වන අවස්ථා ඇත. වයස්ගත පුද්ගලයින්ට එසේ වූ විට එය වයස්ගත වීම නිසා සිදු වන්නක් බවට ඉදිරිපත් කෙරෙන "පාරිසරික/සමාජමය" සාධක ද මෙවැනි මිට්‍යාවන්ට අනුබල දේ. පාර හරහා මාරු වන වයස්ගත පුද්ගලයාට ගැටළුවක් නොමැති අතර ඕනෑම කෙනෙකුට වර්ණ සංඥා එළි වෙනස් වීම වේගවත්



වැඩි විය හැකිය. ඇසුරුම්වල මුද්‍රිත ඉතා කුඩා අකුරු, ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල මන්ද දීප්ත ආලෝකය, සෝපාන වල දක්නට ඇති අලු පැහැති පසුබිම් යොදා ඇති අලු පැහැති ස්විච් සියල්ල වයස්ගත වූවන් "අසාර්ථක" බවට පත් කිරීමට සැකසූ දේවල්ය.

ජීවිතයේ ස්වභාවිකව ඵලඹෙන අවධියක් ලෙස නොසලකා වියපත් වීම ගැටළුවක් ලෙස සලකන්නේ ඇයි?

සමාජය කිසියම් අවස්ථාවකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ හෝ මැදිහත් වීම සිදු කරනුයේ ගැටළුවක් ඇති වූ විට පමණය. ඒ කෙනෙකුට අවශ්‍යතාවයක් ඇති වූ විටය. එනිසා යමෙකුට උපකාරයක් අවශ්‍ය වූ විට, ඔහු/ඇය වයස්ගත කෙනෙකු නම්, මෙහි දී එම අවශ්‍යතාවය මතු වීමට හේතු වූ ගැටළුව ලෙස දකිනු ලබන්නේ වයස්ගත වීමය. අනෙක් අතට සමාජය මැදිහත් විය යුතු යැයි සිතෙන "අවශ්‍යතාවයක්" ඔබට තිබේ නම් ඔබට "ගැටළුවක්" තිබිය යුතුමය.

සැබැවින්ම, වයස්ගතවීමේ ක්‍රියාවලිය ධනාත්මක දෙයක් බවට හරවා ගැනීම කෙසේ කළ යුතු ද යන්න වටහා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. වයසට යෑමේ ක්‍රියාවලිය විශාල ලෙස කායික විද්‍යාත්මක දෙයක් බව, හැකි තාක් ධනාත්මක ලෙස පිළිගත යුතු තත්වයක් බව හෝ සභවාලිය යුතු බව හෝ (උදා: කොණ්ඩය වැඩි කිරීම, සම සිනිඳු කිරීම වැනි දෑ) පුළුල් ලෙස සාහිත්‍ය, පුවත්පත් ලිපි, රූපවාහිනී වැඩසටහන්, ගුවන් විදුලි සංදර්ශන, සහ පුවත්පත් තීරු ලිපි යනාදිය මගින් හුවා දක්වනු ලැබේ. වයස්ගත වීම යම් ආකාරයක නිෂේධාත්මක දෙයක් වුව ද ධනාත්මක ලෙස එදෙස බැලිය යුතු වේ. වයසට යෑමේ ක්‍රියාවලිය 'මරණයට ඇති බිය' යන්නෙන් පැහැදිලි කළ ආකාරයට මූලික වශයෙන් මනෝ විද්‍යාත්මකය. මෙකී නිෂේධාත්මක බලවේග සහජයෙන් නොලැබෙන අතර ඒවා ධනාත්මක බවට පත් කර ගැනීමේ හැකියාව අප සතුවය. බාහිර ශල්‍ය කර්මයක් මගින් ශරීරයේ ස්වරූපය වෙනස් කර ගැනීමක් මෙහි දී යෝජනා නොකෙරෙන අතර දේහ ස්වරූපයට වඩා

'අධ්‍යාත්මික අනන්‍යතාවයක්' වර්ධනය කර ගැනීමෙන් වයසට යෑමේ ක්‍රියාවලිය සුවිශේෂී වෙනසකට ලක් කළ හැකි බව කිව හැක. මුනිවරයන් කරන ආකාරයට තමාගේ අධ්‍යාත්මය හඳුනා ගැනීම සහ තමා තුළ අධ්‍යාත්මික ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් වයස්ගත වීමේ මනෝවිද්‍යාත්මක භාවය සහ එමගින් කායික විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ සත්‍ය වශයෙන්ම වළක්වා ගත හැකි වනු ඇත. පුරාණ කාලයේ දී මිනිසුන් අතිශයින් අධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ගත කළ අතර එනිසාම දිගු කලක් ජීවත් වීමට ද අපට වඩා තරුණ පෙනුමකින් යුක්ත වීමට ද ඔවුන්ට හැකි වී තිබේ. ආත්ම ගවේෂණය, මරණයට ඇති බිය දුරු කිරීමට උපකාර වේ. මහලු විය යමෙකුගේ අවසන් ආධ්‍යාත්මීය පූර්ණ භාවය ලබා ගැනීම සඳහා තබන පියවරක් නම් සහ පෙරදී නොසලකා හරින ලද ජීවිතයේ නිර්මාණශීලී භාවය ගවේෂණයට නිසි කාලය නම්, එකී මහලු විය යමෙකුගේ වඩාත්ම ඵලදායක සහ ධනාත්මක අවධිය බවට පත් විය හැක.

අපගේ සමාජයේ "වයසට වෙනස්කම් කිරීම" තිබේද?

- එවැන්තක් තිබේ. එය විශ්වාස කළ නොහැකි තරම් වංචනික වූවකි. එය වයස්ගත ජනගහනයෙහි වටිනාකම අවප්‍රමාණය කරමින් සමාජය තුළ මුල් බැසගෙන තිබේ.
- වයස්ගතවූවන් අතර රැකියා විසුකි වේගය සහ ඔවුන් සඳහා සම්පත් වෙන් කිරීම (දිගු කාලීන රැක බලා ගැනීමේ පහසුකම් කපා හැරීම) වැනි දෑ මගින් "වයසට වෙනස්කම් කිරීම" සමාජය තුළ විද්‍යමාන වේ.
- වයසක පුද්ගලයින්ට පරිභව කිරීම-වයසක මිනිසුන් මහ මගට ඇද දැමීම ද එවැනි තත්වයන්ය.

වයස්ගත වීම හා සබැඳුණු ශ්‍රෝණික සාධක

මතකය

බොහෝ විට හඳුන්වනු ලබන 'මතක නැති වීම' යනු සැබැවින්ම කරුණු මතකයට නගා ගැනීමට ඇති හැකියාව මන්දගාමී ස්වරූපයකට පත්වීමයි. යමෙකු වයසට යන විට ඔහුගේ/ඇයගේ මතකය තවමත් එලෙසම තිබෙන මුත් එයට ප්‍රවේශ වීමේ වේගය පෙර පුරුදු තරමට නොමැති වේ. වයසට යෑම නිසා වචන හැසිරවීමේ ව්‍යක්තභාවය අඩු විය හැකිය (උදා: යමෙකුට 'නම්' මතකයට නගා ගැනීම අපහසු කටයුත්තකි). කෙසේ වෙතත්, වැඩිමහලු පුද්ගලයන්ට අපහසු ඉලක්ක ජය ගැනීම අමාරු කර්තව්‍යයක් බවට මතයක් ගොඩ නැගෙමින් පවතී. වයසට යෑමත් සමගම ඔවුන් තුළ දැනුම, නිපුණතා සහ ලෝකය පිළිබඳ වටහාගැනීම යනාදිය එක්රැස් වීම කරණ කොට ගෙන මේ සියල්ල මතකයේ රඳවා ගැනීම

අපහසු කටයුත්තක් විය හැක.

අපගේ මතකය ඉහළම මට්ටමක රඳවා ගැනීමට කළ හැකි දෑ කවරේද?

මතකය 'සැකසීම' - කියවීම, හරස් පද ප්‍රෙහේලිකා විසඳීම, සහ එවැනි ක්‍රියාකාරකම් මතකය 'ශක්තිමත්ව' තබා ගැනීමට වැදගත් වේ.

සංස්කෘතිය සහ වයසට යෑමේ මනෝවේදය

වයසට යෑම පිළිබඳ තමන් දරන මතය අනුව විවිධ සංස්කෘතීන් එකිනෙකට වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද?

- උතුරු ඇමරිකානු සංස්කෘතිය තුළ තරුණයන් හට ඉහළම වටිනාකමක් හිමිවේ. වයස අවුරුදු 65ට වැඩි ඇමරිකානුවන් අතරින් 8%ක් පමණක් තමා විස්තර කිරීමෙහි ලා "මහළු" යන පදය භාවිත කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන බව බෙට් ග්‍රිඩන්ගේ "ගවුන්ටන් ඔෆ් ජීවිත" නමැති කෘතියෙහි සඳහන් කර ඇත. බහුතරයක් "වයසක ඇමරිකානුවා", "වයසක පුද්ගලයා" යන පද වලට සහ "මැදි වයස් පුද්ගලයා" යන්නටත් විරුද්ධත්වයක් දක්වති. අඩකටත් අඩු පිරිසක් "ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියා", "පරිණත ඇමරිකානුවා", හෝ "විශ්‍රාමලත් පුද්ගලයා" ලෙස ඇමතීම සුදුසු බව පිළිගෙන ඇත. "වයසක" යන පදය භාවිත කෙරු විට සමහර ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසි සමාජ තම සාමාජිකයන්ට දඩ නියම කර ඇති බව ග්‍රිඩන් වාර්තා කර ඇත.
- ආසියාව තුළ වයසක පුද්ගලයන් බොහෝමයක් තම දරුවන් සමග ජීවත් වන නමුදු මූල්‍යමය සහ සෞඛ්‍ය තත්ව දියුණු වීමත් සමග මේ රටාව එතරම් සුලබ නොවන තත්වයකට පත්වෙමින් තිබේ. කෙසේ වෙතත් සාපේක්ෂව සලකන විට ආසියාතිකයින් තම ජ්‍යෙෂ්ඨයින් කෙරේ හක්තිමත් සහ ගෞරවපූර්වකව කටයුතු කරන බව කිව හැක. වැඩිමහල්ලන්ගේ දැනුමට සහ අත්දැකීම්වලට ගරු කිරීමක් මෙම සමාජය තුළ ඇත.

වයසට යෑම පිළිබඳ මනෝවේදය-ශ්‍රී ලාංකික පැතිකඩ

ශ්‍රී ලංකාව වයසට යමින් පවතී. සෑම පුද්ගලයින් සිව් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු වයස අවුරුදු 60ට වඩා වැඩි බව වාර්තා වී ඇත. ශිෂ්‍යයන් අභාවයට යමින් පැවතුනද ශ්‍රී ලාංකික සමාජය තවමත් වැඩිහිටියන්ට ගරු කරන අතර බොහෝ දුරකට වර්තමාන සමාජයේ පවා සාම්ප්‍රදායික ලෙස පවුල තුළ වැඩිහිටියන් රැකබලාගැනීම සිදු කරනු ලබයි. ශ්‍රී ලංකාව තුළ වැඩිහිටි නිවාස සඳහා සීමිත ප්‍රවේශයක් තිබුණ ද වැඩිහිටියන් බොහෝමයක් දෙනා තම පවුලේ සාමාජිකයන්

සමග නිවෙස් වල ජීවත් වේ. මෙය බුදුදහමේ බලපෑම (උදා: වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම, දෙමව්පියන් රැක බලා ගැනීම, බෙදා-හදා ගැනීමේ සංකල්පය, දානමය ක්‍රියා) යැයි සිතිය හැක.

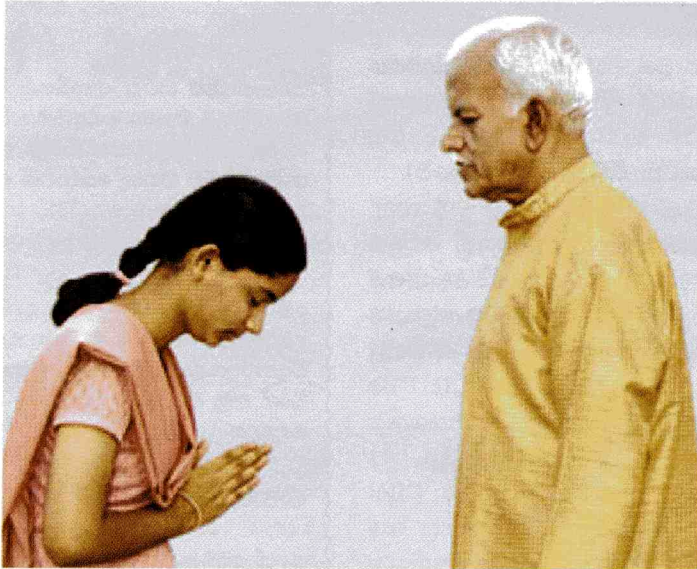
වයසට යෑම හා සම්බන්ධ මනෝ විද්‍යාත්මක ගැටළු

විෂාදය

වැඩිහිටියන් අතර විෂාදය කෙතරම් සුලබද?

මෙය ඔබ විෂාදය යන්න තේරුම් කරන ආකාරය මත රඳා පවතී. එය දෙයාකාරය.

1. "තදබල අසනීපය" ශායනික විෂාදයක්. දළ වශයෙන් අවුරුදු 65ට වඩා වැඩි අය අතරින් 2-5%කට (සාමාන්‍ය ජනගහනයේ ද වැඩි වෙතසක් නැත) මෙම තත්වය පවතී. සාත්තු නිවාස තුළ හෝ ආරෝග්‍යශාලාවල හෝ මෙම තත්වය 25%ක් පමණ වේ.



2. තනිව දැකිය හැකි විෂාදී ලක්ෂණ වඩා බහුල වේ. නිරෝගී වැඩිමහල්ලන් අතරින් 15-20%කට විෂාදී ලක්ෂණ එකක් හෝ දෙකක් තිබිය හැකි නමුදු එය ශායනික විෂාදය ගණයෙහිලා සැලකිය නොහැක.

මුලදී විෂාදයට පාත්‍ර නොවූ වැඩිමහල්ලන් "පසුකාලීනව හටගන්නා" විෂාදයට පාත්‍ර වීමට ඉඩ කඩ ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු ඉහළ වයස් මට්ටමක් දක්වා සම්පූර්ණ නිරෝගීව ජීවත් වී ඉන් අනතුරුව විෂාදයට ලක් විය හැක. මෙවැන්නක් සිදු වන්නේ නම් ඒ හා බැඳුණු වෛද්‍යමය හේතුවක් ද ඇත.

ආසානය

වයස්ගත පුද්ගලයන් අතර ඉතාම සුලබ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටළුව ලෙස ආසානය හට ගැනීම පෙන්වා දිය හැක. බහුලව ඇති වන ආසාන වන්නේ මොළයේ නියුරෝනවලට (ස්නායු සෛල වලට) ඔක්සිජන් සහ අනෙකුත් අවශ්‍යතා සපයන කුඩා රුධිර වාහිනී (කේශනාලිකා) තුළ රුධිර කැටියක් හිරවීමයි. මෙසේ වූ විට ඔක්සිජන් නොලැබී යාමෙන් බොහොමයක් නියුරෝන මිය යයි. නිරන්තරයෙන් මෙය සිදු වන්නේ නම් එම පුද්ගලයාට බහු-අකර්මන්‍ය විෂාදය ඇති විය හැක. ඔවුන් ව්‍යාකූලභාවයට සහ අන්දමන්ද ස්වරූපයට පත් විය හැකිය.

සමහරුන් වික්ෂිප්ත වීමට මෙන්ම අන්ද මන්ද වීමට, ඉබා ගාතේ යාමට පෙළඹෙන අතර එමගින් අතරමං වීම ද සිදු විය හැක. සමහරුන්ට අලුත් මතකයන් ගොඩ නගා ගැනීමේ හැකියාව නැතිවේ. බොහෝ අයට සාංකාව සහ විෂාදය වැනි විත්තවේගී ගැටළු ඇතිවේ.

ඇල්සීමර් රෝගය

වයස අවුරුදු 65ට වඩා වැඩි මිනිසුන්ගෙන් 8-15% දක්වා ප්‍රමාණයකට බලපාන වැඩිමහල්ලන් හට ඇති වන ප්‍රධාන වැදගත් කමකින් යුත් ආබාධයක් ලෙස ඇල්සීමර් රෝගය හැඳින්විය හැක. මතකය කෙරෙහි ක්‍රමානුකූලව, නිර්දය ලෙස බලපාන ප්‍රහාරයක් වන හෙයින් ඇල්සීමර් රෝගය ඉතාමත් බිය ජනක මානසික ආබාධවලින් එකක් ලෙස හැඳින්විය හැක. කෙසේ වෙතත් එකම භානිය

මතකය නැතිවීම පමණක් නොවේ. භාෂා උභ්‍යාස, යම් යම් දේ හඳුනා ගැනීමේ දුර්වලතා, සහ වැඩකටයුතු කිරීමේ දුබලතා දක්වා රෝග ලක්ෂණ ව්‍යාප්තවේ.

මනෝවිකාරය, ආවේගශීලීබව, විෂාදය සහ ඉබාගාතේ යෑම වැනි වර්ධාත්මක රෝග ලක්ෂණ රැකබලාගන්නන්ට ඉමහත් පීඩාවක් ගෙන දේ. ජෛවවිද්‍යාත්මක සලකුණුකාරක නොමැතිවීම, නොදැනී මතු වීම, සහ උමතු බවට හේතු වන අනෙකුත් කාරණා බැහැර කිරීමට සිදු වීම යන කරුණු හේතු කොට ගෙන මෙහි දී රෝග විනිශ්චය සිදු කිරීම ඉතා අපහසු මෙන්ම අභියෝගාත්මක කටයුත්තක් වේ. ඇල්සීමර් රෝගය විනිශ්චය කිරීමේ දී මතක භානිය තිබීම පමණක් නොව භාෂාව සම්බන්ධ ගැටළු, වැඩකටයුතු කිරීමේ දුබලතා යනාදී අනෙකුත් ඥානන උභ්‍යාස ද සැලකිය යුතුය. රෝග විනිශ්චයේ දී, ක්‍රියාකාරිත්වයේ සැලකිය යුතු හීන වීමක් පෙන්නුම් කෙරෙන සමාජ සහ වෘත්තීමය ක්‍රියාකාරිත්වයට සිදුවන හානිය පිළිබඳව ද සැලකිල්ලට භාජනය කෙරේ.

වයසට යෑම පිළිබඳව ඇති යහපත් දේ කවරේද?

- තමන්ට සෞඛ්‍ය ගැටළු තිබුන ද වයෝවෘද්ධයින් බහුතරයක් තමන් සතුටින් සිටින බව ප්‍රකාශ කර ඇත. වයසට යත්ම මිනිසුන් තමන්ගේ ඉලක්ක වෙනස් කරමින් පරිසරයට අනුව හැඩ ගැසේ.

- ප්‍රමුඛත්වයන්හි වෙනස්වීම් - අවුරුදු 20-30-40 කට පෙර පීඩාවක් ගෙන දුන් දෑ මේ වන විට වැදගත් නොවනු ඇත. වෙනස් කළ නොහැකි දෑ ඇති බව වැඩිමහල්ලන් විසින් ලබා ගත් ප්‍රඥාව මගින් ඔවුන්ට පිළිගැනීමට සලස්වා ඇත.

හිතකර ලෙස වයසට යෑමේ දී වඩාත්ම වැදගත් දේ කුමක්ද?

- ආකල්ප - ජීවිතයේ අරුතක් සහ අරමුණක් තිබීම (ඔබගේ ජීවිතයට අරුතක් ලබා දෙන්නේ කුමක් ද යන්න වැදගත් නැත. එය මුද්දර එකතු කිරීම වැනි දෙයක් වුව ද විය හැකිය. එය අගය මත සිදු කරන විනිශ්චයක් නොවේ).
- රික් හැත්සන් හෝ ටෙරි ෆොක්ස් වැනි මිනිසුන් අපගෙන් වෙන් කිරීමට එකම හේතුව ජීවිතය කෙරෙහි ඔවුන්ගේ ආකල්පයයි. ඔබට යහපත් එමෙන්ම ධනාත්මක ආකල්ප ඇත්නම් ඔබට අඩු පාඩුවක්වූ බොහෝ දෑ වෙනුවට හිලවු කළ හැකි වනු ඇත.



වෛද්‍ය බුද්ධි ප්‍රසාද්‍යානි පතිරණ
පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ
දර්ශන විද්‍යා හා මනෝ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජ්‍යෙෂ්ඨ කටයුතුකරුවරියක ලෙස කටයුතු කරයි.

විදුරාව විද්‍යා සඟරාව - ඉදිරි කලාප

- විදුරාව 2009 ජුනි (26 වෙළුම 01 වන කලාපය)
නේමාව: **විද්‍යාව සහ ජාතික ආරක්ෂාව**
- විදුරාව 2009 දෙසැම්බර් (26 වෙළුම 02 වන කලාපය)
නේමාව: **විද්‍යාව ජනමාධ්‍යය තුළින්**

විද්‍යා විත්ති

2008 වර්ෂයේ නොබෙල් ත්‍යාග දිනුවෝ

සාමය

ගින්නෙන් හේ නිවසු ජනාධිපති මාර්ටි ඇ(හ)ට්සාර් - 71 හැවිරිදි ඇ(හ)ට්සාර් මහතා ඉන්දුනීසියාව, (අවේ) නැගෙනහිර ටිමෝරය නැමිබියාව, කොසෝවෝ සහ ඉරාකයේ ගැටුම් වළක්වා සාමය ඇති කිරීමට මහඟු සේවාවක් ඉටු කර ඇත.

භෞතික විද්‍යාව

මෙවර භෞතික විද්‍යාව සඳහා වන නොබෙල් ත්‍යාගය මකොනො කොඩයම්, කොසිනි දී මසුකාව, සහ යොහිසිරො නැමිබු යන විද්‍යාඥයන්ට හිමි වෙයි. ඔවුන් තිදෙනාට මෙම ත්‍යාගය හිමි වූයේ අණු-පරමාණුක භෞතික විද්‍යාව තුළ සිදු කළ මෙයෙහන් සඳහාය.

රසායන විද්‍යාව

ජපන් ජාතික ඔසමු ෂිමොමුරා සහ ඇමරිකානු ජාතික මාර්ටින් ඩැල්හි සහ රොජර් සේන් යන විද්‍යාඥයන් තෙපළට මෙවර රසායන විද්‍යාව පිළිබඳ නොබෙල් ත්‍යාගය හිමිව ඇත.

ජෙලිෆිෂ් නම් මුහුදු ජීවියාගේ සිරුරෙහි ඇති හරිත-ප්‍රතිදීප්ත ප්‍රෝටීනය සොයා ගැනීමෙන් එය මත්ස්‍ය සිරුරින් ඉවත් කිරීමට සමත් වීම ඇතුළු පර්යේෂණ සඳහා ඔවුනට එම සම්මානය පිරිනැමිණි.

වෛද්‍ය විද්‍යාව

මානව ප්‍රතිශක්ති උනන්දු වෛරසය (එච්.අයි.වී) ප්‍රථම වරට සොයාගත් ප්‍රංශයේ පැස්වර් ආයතනයේ වෛද්‍ය පර්යේෂක ලුක් මොන්ට්කැඳුට සහ එම ආයතනයේ මහාචාර්ය ප්‍රංශුවා ඩාරේ සිනොයුන්ට්ට හැඩ් ගෙල පිළිකාව හා මානව පැපිලෝමා වෛරසයේ සබඳතාව සොයාගත් පර්මනියේ මහාචාර්ය හැරල්ඩ් හුසේස්ටන් හට මෙවර වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ නොබෙල් ත්‍යාගය හිමිවිය.

ආර්ථික විද්‍යාව

ඇමරිකානු ජාතික ආර්ථික විද්‍යාඥ ජෝල් කෘෂ්ඩන් ආර්ථික විද්‍යාව පිළිබඳ නොබෙල් ත්‍යාගයෙන් පිදුම් ලැබීය.

සාහිත්‍යය

සාහිත්‍යය පිළිබඳ නොබෙල් ත්‍යාගය ප්‍රංශ ජාතික නවකතාකරුවෙකු වන ජෝන් මර් ඇස්ටාට්ටේ ක්ලේෂ්ගේ හට පිරිනැමිණි.