

# මනෝ වාද්‍යාව හා මනෝවාද්‍යාඥයින් සමාජයට ලබා දෙන දායකත්වය කුමක්ද?

## මනෝ වාද්‍යාව යනු කුමක්ද, මනෝ වාද්‍යාඥයින් ගේ කාර්ය භාරය කුමක්ද?

මිනිසාගේ සිත්වල, හැමෝම හා වර්ගයන්ගේ ස්වභාවය හා වර්ධනය පිළිබඳ පුද්ගල හා සමාජ මට්ටමින් අධ්‍යයනය කොට දැනුම සමපාදනය කිරීමේ වාද්‍යාව මනෝ වාද්‍යාවයි. අසීමාන්තික මිනිස් අත්දැකීම්වල සෑම අංශයකටම වාගේ භාවිතා කළ හැකි ස්වාධීන විෂය ධාරාවකි. මානව ක්රියාකාරීත්වය පවතින ඕනෑම තැනකට ගැලපෙන පුළුල් පරාසයකි. මනෝවාද්‍යාත්මක වාද්‍යාවන් මගින් සමාජ, සංස්කෘතික හා භාෂාමය සන්දර්භය තුළ පුද්ගලයාගේ වර්ගව පිළිබඳ අපගේ අවබෝධය පුළුල් කරයි. මනෝවාද්‍යාත්මක වාද්‍යාවන් මගින් සමාජ, සංස්කෘතික හා භාෂාමය සන්දර්භය තුළ පුද්ගලයාගේ වර්ගව පිළිබඳ අපගේ අවබෝධය පුළුල් කරයි. මානව අයින්වාසිකමේ රාමුවක සිට මානවයාගේ ජීවන තත්වය දියුණුකිරීම උදෙසා ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් උපකාරී කිරීම මනෝ වාද්‍යාඥයින්ගේ කාර්යභාරයයි.

## රජයන් වාසිත් මනෝවාද්‍යාඥයින් යොදා ගත යුත්තේ ඇයි?

යුක්ත වේදනා සමනය කිරීම සහ, ජීවන තත්වය ඔසවා තැබීමට මනෝවාද්‍යාඥයින් තීරණාත්මක ස්වාධීන දායකත්වයක් ලබා දෙන බව ආණ්ඩු වාසිත් පිළිගැනීම ඕනෑම රජයකට මානවීය වශයෙන් හා මූල්‍යමය වශයෙන් ප්රතිලාභ ගෙන දෙයි. අධ්යාපනය, ප්රමාණවත් ආහාර හා පෝෂණය, සාධාරණ ජීවන තත්වයක්, රුකියා අවස්ථා සහ සාධාරණ ලෙස සැලකීම වැනි සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සමාජ තීරණායකයන් එක්සත් ජාතීන්ගේ තිරසර සංවර්ධන අරමුණු වල දක්වා ඇති මූලික මානව හිමිකම් ලෙස පිළිගැනේ<sup>1,7</sup>. මානසික අවපීඩනය සහ කාංසාව වැනි මානසික සෞඛ්‍ය අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට අපහොසුයා වීම බොහෝ විට සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සමාජ තීරණායකයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකිරීමේ ප්රතිඵලයකි<sup>2</sup>. කසේද වෙතත්, මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයන් වලක්වා ගැනීම සහ මැදිහත් වීම ඉහළ ප්රවෘදිය වාසිදායක බව ඔප්පු වී ඇත<sup>2</sup>. මිනිසුන් ජීවත්වන, වැඩ කරන හා සලේලම් කරන සන්දර්භයන්ට මනෝවාද්‍යාත්මක වාද්‍යාව යොදන විට වාග්වේද හා පළදායිකත්වය වැඩි වේ<sup>8,9</sup>. එහෙත්, අවදානම් සහිත කණ්ඩායම් සඳහා හෝ මානසික ආබාධවල රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනු ලබන අය සඳහා අඩු වාග්වේද හා සායනිකව පළදායී සේවාවන් තිබියදීත්, ලෝකයේ සෑම රටකම පාහේ තරුණ හා වැඩිහිටියන්ගෙන් බහුතරයකට සීමිත සම්පත්, සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ හිඟකම, අපකීර්තිය හේතුවෙන් මානසික ප්රතිකාර නොලැබේ<sup>10-11</sup>.

## මනෝ වාද්‍යාව හා මනෝ වාද්‍යාඥයින් ගේ සුවිශේෂත්වය කුමක්ද?

මනෝ වාද්‍යාඥයින් ජීව වාද්‍යාත්මක, සමාජීය හා පාරිසරික පර්යේෂණ අවබෝධ කර ගන්නා අතර සංස්කෘතීන් හා භාෂාවන් හරහා මිනිස් ජීවිත වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ස්ථිර සාක්ෂි යදීමට පුහුණු කරනු ලැබේ. මනෝ වාද්‍යාඥයෙකු විමට නම් යමෙකු උසස් වෘත්තිය, වාද්‍යාත්මක හා සඳාචාරාත්මක දැනුම හා ප්රමිතීන් පෙන්වනු ලබන යුතුය. මනෝ වාද්‍යාඥයින්ගේ උසස් සුදානම මගින් ජීවිතයේ සෑම ක්ෂේත්රයකම (උදා: පවුල, පාසල, වාග්වේද වාද්‍යාල, සෞඛ්‍ය, සේවා ස්ථානය, රාජ්‍ය සේවය, සහ ප්රජාවන් කිහිපයක් තම කිරීම) මානව යහපැවැත්ම ප්රවර්ධනය කිරීම සඳහා අත්තර වාග්වේද කණ්ඩායම් තුළ තාක්ෂණික හා වාද්‍යාත්මක ස්වයං පාලනයක් සහ ස්වාධීන හිමිකාවන් අවධාරණය කරයි<sup>12</sup>. මනෝ වාද්‍යාඥයින් වැඩ කරන්නේ මානව සෞඛ්‍යය සඳහා පුළුල් හා ඒකාබද්ධ ප්රවේශයක් සැපයීම සඳහා වාද්‍යාත්මක ක්රමවේදය සහ අනුපූරක රෝග වාග්වේදය, තක්සේරු කිරීම සහ ත්ර්කානුකූල ක්‍රියාලාපය යදවීමෙනි. ස්වාධීන, තීරණ ගැනීමේ කාර්යභාරයන් සඳහා මනෝ මනෝ වාද්‍යාඥයින් සේවයේ යදවීම ඔවුන්ගේ උසස් පුහුණුව සමඟ සමපාත වේ. ලෝකය පුරා වාද්‍යාඥයින් තොරව අර්බුදයන්ට මුහුණ දෙන බැවින්, පුද්ගලයන්, කණ්ඩායම් සහ ප්රජාවන් කෙරෙහි කායික, චිත්තවේගීය හා මානසික බලපෑම අවම කිරීම සඳහා මනෝ වාද්‍යාඥයින්ගේ දායකත්වය ඉතා වැදගත් වේ<sup>13</sup>.

- 1 Hays, P.A. & Iwamasha, G.Y. (2006). *Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision*. American Psychological Association
- 2 Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, Vol.3, 415-424. DOI: <http://doi.org/10.1016/S2215-0366>.
- 3 Adler, E. N., & Newman, K., (2002) Socioeconomic disparities in health: pathways and policies, *Health Aff (Millwood)*, Vol.21 Iss.2, DOI: <http://doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60>
- 4 Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M., (2014) Social determinants of mental health, *International review of Psychiatry*, Vol. 26 Iss. 4 DOI: <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- 5 Saegert, S., Evans, G. W., (2003) Poverty, housing niches, and health in the United States, *Journal of Social issues*, Vol. 59 Iss. 3, 569-589. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00078>
- 6 Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., & Whiteford, H., (2007) Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 878-889, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61239-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61239-2)
- 7 Walker, R., Keane, C. R., & Burke, J., (2010) Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature, *Health & Place*, Vol. 16 Iss. 5, 876-884, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013>
- 8 Kelly J.G., Ryan A.M., Altman B.E., Stelzner S.P.(2000) Understanding and Changing Social Systems. In: Rappaport J., Seidman E. (eds) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_7)
- 9 Weissman, M., & Cuijpers, P., (2007) Psychotherapy over the Last four decades, *Harvard Rev Psychiatry*, Vol. 25 Iss.4, 155-158, DOI: <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000165>
- 10 Mental Health America, 2019, <https://www.uncrushed.org/content/2019/9/23/the-state-of-mental-health-in-america-2020>
- 11 Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., De Girolamo, G., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Kessler, R., Koenigs, V., Lane, M. C., Lee, S., Levinson, D., Ono, Y., Et al., (2007) Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in WHO world mental health surveys, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 841-850. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- 12 Huppert, A. H., Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences, (2009) *Health and Well-Being*, Vol. 1 Iss. 2, 137-164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 13 Wandersman, A., & Florin, P., (2003) Community interventions and effective prevention, *American Psychologist*, DOI: <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441>