



ස්වයං යොමු කාරක ප්රවණඛණ්ඩය, ස්වයං භානිකර සිතුවිලි හා හැසිරීම් රටාවක දුරාවලිය කි. එය ස්වභාවයෙන් සියදිවි නසා ගැනීමක් හෝ මරණයකට, හේතු වීමට හෝ හේතු නොවීමට ඉඩ ඇත. ලෝකය පුරාම සිටින ස්වයං භානි සඳහා යොමුවන කාන්තාවන් සහ ගැහැණු ළමයින් සඳහා උපකාර කිරීම්ට හා එයින් ඔවුන්ව මුදවා ගැනීමට, අප හට කළ හැකි දෑ පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ප්රමාණවත් තරම් අධ්යයනයන් සිදු කර නොමැති තරම් ය. නමුත් කාන්තාවන්ට ස්තරී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව සංවේදී වීම, වැළැක්වීම සඳහා ප්ර්යේෂණයන්ට සහභාගිවීමට දිගින් දිගටම ඇරැයුම් ලැබේ.

මෙම සංක්ෂිප්ත පත්රිකාව මගින් කාන්තාවන්ව ස්වයං යොමුකාරක ප්රවණඛණ්ඩයට යොමු කරවන පසුබිම් තාර්කිකත්වය ගවේෂණය කිරීම සහ වේදනාකාරී මාර්ගය ගොඩනැගීමේදී පදනම් වූ ප්ර්යේෂණ ක්රමවේදය විස්තර කරයි.

### පසුබිම

කාන්තාවන්ගේ ස්වයං භානිකරයේ භාවිතය, අවධානය ලබා ගැනීමට, ආවේගශීලීව හසුරුවන, බරපතළ නොවන, පුරුද්දක් ලෙස නිරූපණය කර ඇත. ස්වභාවයෙන්ම කාන්තාවන්ට උරුම "සියුම්" සහ "පහසුවෙන් කිපෙන සුළු" ගති ගුණ කාන්තාවක් ස්වයං භානිකර තත්වයකට යොමු වීමට ඇති අවදානම සඳහා හේතු වන බව බොහෝවිට මහජනතාව දරන පොදු මතය වේ.

කාන්තාවෝ සහ ගැහැණු ළමුන් ස්වයං යොමුකාරක ප්රවණඛණ්ඩය සඳහා යොමු වනුයේ ඇයි? කෙසේද? සහ කුමන සිද්ධිමය අවස්ථාවල දී ද යන්න අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා ගෝලීය සහ විශේෂයෙන්ම දකුණු ආසියාවේ ප්ර්යේෂණ සිදුකොට ඇත්තේ ඉතා සුළු වශයෙනි. තවද, එය සිදු වන සංස්කෘතීන් ගවේෂණය කිරීමට හෝ කාන්තාවන්ගේ ජීවිතය හා සම්බන්ධ සිද්ධි, අන්තර් පුද්ගල පැතිකඩ, හෝ අපේක්ෂාවන් අවබෝධ කර ගැනීමට ප්ර්යේෂණ සිදු කර ඇත්තේ ඉතා සුළු ප්රමාණයකි.

ස්තරී පුරුෂ භාවය කායික හා මානසික සෞඛ්යය පිළිබඳ වැදගත් නිර්ණායකයකි. ඒ මන්ද යත් ස්තරී පුරුෂ භාවය පුද්ගලික හා සාමාජීය ගති ලක්ෂණ සමග අන්තර් ක්රියා කිරීමට සෘජුව හා වක්රව පුද්ගලයින්ට බලපෑම් ඇති කරන අතරම, සෞඛ්යය සම්බන්ධ හැසිරීම් වලට සහ සෞඛ්ය පද්ධති අවශ්යතා ඇති පුද්ගලයින්ට ප්රතිචාර දක්වන ආකාරය පිළිබඳව ද බලපෑම් ඇති කරයි.

ස්තරී පුරුෂ සමාජභාවයේ ගොඩනැගීම් පුද්ගලයින්ගේ සෞඛ්ය ට බලපෑම් ඵල්ල කළ හැකිය. කාන්තාවන්ගේ ජීවිත තුළ නිතරම ක්රියාත්මක වන සාධක හා අන්තර් ක්රියා ඔවුන්ගේ සියදිවි නසා ගැනීම් සහ ස්වයං භානියට ඇති අවදානමට බලපෑම් කරනුයේ කෙසේදැයි, ස්තරී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සවිඥානික ප්ර්යේෂණ දිගු කාලයකට පසුව අවධානය යොමු කර ඇත. වේදනාකාරී මාර්ගය පිටුපස ඇති ප්ර්යේෂණය මගින් ස්තරී පුරුෂ සමාජභාවය මගින් නිර්ණය කරනු ලැබූ කාන්තාවකගේ භූමිකාව, හැසිරීම්, වගකීම්, අපේක්ෂාවන්, රැකවරණය සොයා ගැනීම්, සහ ස්වයං යොමු කාරක ප්රවණඛණ්ඩයෙන් වැළකීම සඳහා උපකාර සහ මූලාශ්ර වෙත ප්රවේශය මෙන්ම, ස්වයං භානිකර සිතුවිලි තුළින් සිදුවන සියදිවි නසාගැනීම් පිළිබඳ සියලුම අත්දැකීම් සාකච්ඡාවට බඳුන් වේ.

# ස්වයං යොමු කාරක ප්‍රවණ්ඩත්වය සහ සියදිවි නසා ගැනීම් පිළිබඳ කරුණු

## මධ්‍යම සහ අඩු ආදායම්ලාභී රටවල්:

- ගෝලීයව සිදුවන සියදිවි නසා ගැනීම්වලින් 79% මෙන්ම මාරාන්තික නොවන ස්වයං හානි ප්‍රමාණය වැඩි වීම දක්නට ලැබේ

## නැගෙනහිර ආසියාව:

- ස්වයං හානිකරනය වර්ධනයක් දක්නට ලැබේ
- ස්වයං හානිකර ගැනීමේ සුවිශේෂී ඉහළ අනුපාතයක් කාන්තාවන් අතර ඇත
- සියදිවි නසාගැනී ගැනීමේ අනුපාතය නව යොවුන් වියේ පසුවන පිරිමි ළමයින් 20 වඩා (ජනගහනය 100000 කට 21) නව යොවුන් වියේ පසුවන ගැහැනු ළමයින්ගේ (ජනගහනය 100000 කට 28) වැඩිය
- ගර්භනී සහ පශ්චාත් ප්‍රසව කාන්තාවන්ගේ සියදිවිනසා ගැනීම් වලින් වැඩි කොටසක් වළක්වලක්වාගත හැකි මරණ බව හඳුනාගෙන ඇත

## ඉන්දියාව:

- ලෝකයේ කාන්තාවන් අතර සියදිවි නසා නසා ගැනීම් වලින් 40% වේ
- ඔවුන්ගේ ප්‍රථම සිය දිවිනසා ගැනීම්වලක්වාගළක්වාගැනීමේ උපායමාර්ගය 2022 දී දියත් කළ නමුත් ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ සමාජභාවය පදනම් කරගත් සියදිවි නසා ගැනීම් වලක්වා ගැනීමේ පනත් පිළිබඳ අවධානය යොමු කොට නොමැත

## ශ්‍රී ලංකාව:

- කාන්තාවන් 4 දෙනෙකුගෙන් 1 අයෙක් (වයස 15-49 අතර) අතීතයේ තමා හට සැබැවින්ම රිදවීමට සිතීමක් හෝ සැබැවින් හානි කර ගැනීමක් සිදු කර ඇති බව වාර්තා වේ
- ඇස්තමේන්තු කර ඇති ආකාරයට සෑම සියදිවි නසා ගැනීමක් සඳහාම 13-18 අතර මාරාන්තික නොවන සිදුවීම් වාර්තා වේ
- පළිබෝධනාශක විස වීමෙන් සිදුවන සියදිවි නසා ගැනීම් අඩු කර ගැනීමේ ප්‍රයත්නයක් ලබාගෙන ඇත. නමුත් වෙනත් සියදිවි නසාගැනීමේ ක්‍රම සහ උත්තේජනයන් සම්බන්ධව විශේෂයෙන්ම ගැහැණු ළමයින් සහ කාන්තාවන් සම්බන්ධ ප්‍රමාණවත් අවධානය යොමු කර නොමැත

# පර්යේෂණ ක්රමවේදය

## අධ්යන සැකසුම

දත්ත එක්තු කිරීමේදී මැදිහත්වීමකින් ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය තෝරා ගන්නා ලදී. ඒ එම දිස්ත්‍රික්කයෙහි වර්ධනය වන නාගරික හා කාර්මික ජනගහනයක්, එමෙන්ම ග්රාමීය, අර්ධ ග්රාමීය සහ නාගරික පරිසරවල ජනගහනයක් මෙම පර්යේෂණයේ විවිධාංගීකරණය වූ සාධක ජනනයට හේතු වන බැවිනි. ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ප්රධාන නිදහස් වෙළඳ කලාප තුනක් ඇත. ප්රධාන වශයෙන් ම තම පවුල් වලින් බැහැරව ජීවත්වන තරුණියන් මෙහි සේවයෙහි යොදවා ඇති අතර, සාමාන්යයෙන් ගල්ෆ් කලාපීය රටවල් වෙත කාන්තාවන් රැකියා සඳහා සංකර්මණයට විශාල දායකත්වයක් සපයයි. ශ්රී ලංකාවේ දෙවන විශාලතමතම රෝහල වන උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල ද, ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටා ඇත. මෙමගින් දිස්ත්‍රික්කය පුරා ස්වයං යොමුකාරක ප්රවණ්ඩත්වය අත් විඳින කාන්තාවන් හඳුනා ගැනීමට හැකි විය. කොළඹ ජාතික රෝහල මගින් ශ්රී ලංකාව පුරාම ස්වයං භානියකින් පසුව විශේෂඥ ප්රතිකාර සඳහා පැමිණෙන රෝගීන්ට විශේෂ සත්කාර සපයන අතර, අප පර්යේෂකයන්ට ද අධ්යනය සඳහා අමතර පසුබිම්ක් සලසන ලදී.

## නියැදීම සහ දත්ත එක්තු කිරීම

උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂිතනිරීක්ෂණ පද්ධතියක් ස්ථාපනය කර ඇති අතර, එහිදී ස්වයං භානිකරගැනීම් හේතුවෙන් ඇතුළත් වූ වයස අවුරුදු 12 සහ ඊට වැඩි සියලුම කාන්තාවන් හඳුනා ගන්නා ලදී. මෙම ක්රියාවලිය හරහා අපි කාන්තාවන් හා ගැහැණු ළමුන් 210 (වයස 13-67 අතර) දෙනෙකුගේ සෞඛ්යය වාර්තා එක්තු කර දැනට පවතින රෝහල් දත්ත සමාලෝචනය කළ අතර ඔවුන්ගෙන් අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට කැමති 170 දෙනෙකු සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා කළෙමු.

මීට අමතරව අපි ජාතික රෝහලේ විශේෂඥ වාට්ටුවක ප්රතිකාර ලබමින් සිටි කාන්තාවන්ද සම්මුඛ සාකච්ඡා වලට බඳුන් කළෙමු. මෙම කාලසීමාව තුළදීම ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සියදිවි නසා ගැනීමට ලක් වූ කාන්තාවන් 32 දෙනෙකුගේ වාර්තා විශ්රහ කරන ලදී. මෙම මූලික දත්ත මූලාශ්ර විදුහගත කරන ලද්ද, විවිධාංගීකරණය වූ සමාජ හා සෞඛ්ය සේවා සපයන්නන් 25 දෙනෙකු විසින් ස්වයං යොමුකාරක ප්රවණ්ඩත්වය නිසා පීඩාවට පත් වූ පවුල් සමග සම්මුඛ සාකච්ඡා කිරීමෙනි. ඒ අතරම පූර්ව ප්රසව සේවාවන් වලට සහභාගී වූ කාන්තාවන් 1000 කට වැඩි පිරිසක්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ඔවුන්ගේ ස්වයං භානිකරණය පිළිබඳ අතීත සහ වර්තමාන ගර්භනී අත්දැකීම් ලේඛනගත කර මූලික සමීක්ෂණයක් මෙහෙයවන ලදී.

## දත්ත එක්තු කිරීමේ මෙවලම්

පර්යේෂණ මෙවලම් මගින් කාන්තාවන් ජීවිත කාලය පුරාවටම ලබන අත්දැකීම් ග්රහණය කරගෙන ඇත. මෙම පර්යේෂණයට යොදා ගත් මූලික මෙවලම් තුල මනෝ විද්යාත්මක සහ සමාජ විද්යාත්මක මරණ පර්යේෂණ ක්රම ඒකාබද්ධ කර ඇති අතර එය ස්වයං භානි කරණය නිසා මියගිය හෝ දිවිගලවා ගත් කාන්තාවන් වටා ඇති පුද්ගල හා සමාජීය තත්වයන් ගවේෂණය කිරීමට මග පාදයි. මීට අමතරව දිවි ගලවාගත් කතාවන් තමා රෝහලට පැමිණීම දක්වා සිදු වූ ඇයගේ කතාව විදුහාත්මක නොවූ කතන්දර භාවිතා කරමින් විස්තර කළ අතර සියදිවි නසාගැනීම් පර්යේෂණ වල (උදා: මනෝවිද්යාත්මක මරණ පර්යේෂණ) භාවිතා කරන සම්මත මෙවලම් මගින් බොහෝවිට මගහැරුණු හෝ නොසලකා හරින ලද ගැටලු (ස්ත්රීපුරුෂ භාවය) පිළිබඳව ගවේෂණය කරන ලදී.

සෞඛ්‍ය වාර්තා සහ රෝහල් නිරීක්ෂණ පද්ධතිය මගින් සමාජ විකාශන ලක්ෂණ, ජීවන තත්වයන්, ස්වයං යොමුකාරක ප්රවණධක්වයේ ක්රම සහ ඉතිහාසය මෙන්ම ස්වයං භානියෙහි අපේක්ෂිත සහ සැබෑ ප්රතිඵල පිලිබඳ තොරතුරු ග්රහණය කරන ලදී.

**දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීම**

සියලුම සංස්කෘතීන් හරහා විනිවිද දකිමින්, තේමාත්මක විශ්ලේෂණය සඳහා පර්යේෂණ කණ්ඩායම තේමා හඳුනාගෙන, ඒවා නිවැරදි ලෙස මතුකර, එකිනෙක සම්බන්ධ වන ආකාරය පිළිබිඹු කිරීමට ධුරාවලි ලෙස කාණ්ඩ ගත කරන ලදහ. (Nvivo විශේෂඥ මෘදුකාංගය සහාය විය). ස්වයං භානිකරණය මගින් දිවි අභිමි වූ හෝ දිවිගලවාගත් කාන්තාවන්ගේ අත්දැකීම් තුළින් අර්ථකථනය සහ සංවිධානාත්මකව හෙළිදරව් කරනුයේ, ස්තරී පුරුෂ භාවය මත ඒකරාශී වූ ක්රියා වලියක් ඇති බවත් එය වේදනාකාරී මාර්ගය මගින් පෙන්නුම් කරනබවයි.

**සදාචාරාත්ම සලකා බැලීම්**

ජීවත්වන සියලුම කාන්තාවන් පර්යේෂණයට සහභාගී වීමට වාචික සහ ලිඛිත කැමැත්ත ලබා දීමේ හැකියාව පෙන්නුම් කළ යුතු බව අවධාරණය කළහ. වයස අවුරුදු 18 ට අඩු ගැහැණු ළමුන් සඳහා සහභාගී වීමට කැමැත්ත දෙමාපියන් හෝ භාරකරුවන් විසින් ප්රකාශ කරන ලදී. සෞඛ්යමය/වෛද්යමය වශයෙන් ස්ථාවර වූ පසු පමණක් සියලුම සහභාගීවන්නන් සම්බන්ධ කරගන්නා ලද ආතර ඔවුන්හට පහසු (සිංහල, දෙමළ, ඉංග්රීසි) භාෂාවකින් සංවාදය පවත්වන ලදී. අපි සහභාගී වූ කාන්තාවන්ට හෝ සියදිවි නසා ගැනීමේ පර්යේෂණ ලිපි ගොනු අප හා බෙදාගත් වෛද්ය නීති බලධාරීන් වෙත සහභාගී වීම සඳහා දිරිගැන්වීම් ලබා නොදුන්නෙමු.

එමෙන්ම සහභාගීවීම සඳහා කිසිවෙකු වෙත බලපෑම් එල්ල නොකරන ලදී. මෙම පර්යේෂණය කැලණිය විශ්වවිද්යාලයේ වෛද්ය පර්යේෂණ ආචාර ධර්ම කමිටුව (Ref. P/135/08/2015), රෝහල් පරිපාලක කමිටු, සියලුම සහභාගීවන වාට්ටු සඳහා වගකිව යුතු උපදේශකයින්/ විශේෂඥ වෛද්යවරුන් සහ ලන්ඩන් පාසලේ ආර්ථික විද්යා ආචාරධර්ම සමාලෝචන කමිටුව මගින් අනුමත කරන ලදී.



**painpathway.org හි අඩංගු වෙනත් සම්පත්/ මූලාශ්ර සොයාගන්න:**

- ආකෘතිය පැහැදිලි කිරීම
- තිරගත කිරීමේ මාර්ගෝපදේශය
- තිරගත කිරීමේ මාර්ගෝපදේශය (slides)
- තිරගත කිරීමේ ප්රචාරක පත්රිකාව

වේදනාකාරී මාර්ගය ආකෘතියට අදාළ පර්යේෂණයෙහි හෝ මූලාශ්ර/සම්පත් වල වැඩිදුර තොරතුරු අවශ්යනම්, කරුණාකර [painpathway.org](http://painpathway.org) හි ආචාර්ය ඇලෙක්සිස් පැල්ෆමන් සම්බන්ධ කරගන්න.

© ඇලෙක්සිස් පැල්ෆමන් 2023