



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक चौथा

जुलै-ऑगस्ट २०२२

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स ३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११०३०.

ईमेल अड्रेस: eklavyafoundationmh@gmail.com संपर्क क्रमांक: ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक चौथा

जुलै-ऑगस्ट २०२२

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

अर्थशास्त्रात M. A. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून पी. एच. डी. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्रविभाग प्रमुख कार्यरत होते.

गेली २५ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदतगट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष : सुलोचना हर्षे -

आयुर्वेद व कायदा पदवीधर असून कुटुंब- बालक समुपदेशन/ उपचार या विषयांमध्ये पदव्युत्तर. गेली २५ हून अधिक वर्षे महिला सक्षमीकरण तसेच सामाजिक व मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत आहेत.

उपाध्यक्ष : प्रा. डॉ. गिरिजा लगड -

अर्थशास्त्र विषयात पी. एच. डी. असून अनेक महाविद्यालयांमधून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव : सौ. स्मिता गोडसे -

CYDA व TISS, या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २० हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांचेबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

कोशाध्यक्ष : श्री. आनंद गोडसे -

कॉमर्स पदवीधर असून कामिन्स इंडिया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ काम केल्यानंतर निवृत्त. गेली आठ वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

सहसचिव : प्रा. सोनाली कदम -

अर्थशास्त्रात द्विपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये शिकवण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोशाध्यक्ष : सायली भावे -

मानसशास्त्रात द्विपदवीधर असून दिव्यांग मुलांच्या शाळेत समुपदेशक म्हणून १० वर्षांपासून कार्यरत.

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय
२. बहर काव्यसंग्रहाचा प्रवास
३. काव्यानुभूती
४. बहर या कवितेच्या निमित्ताने
५. कथा आशेच्या आणि लवचिकतेच्या
६. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थींचे (रुग्ण) अनुभव कथन
७. एका शुभार्थीच्या नजरेतून स्वमदत गटाची उपयुक्तता
८. शुभंकरांना वाटणारे काही महत्वाचे विषय
९. News from Chennai support group
१०. Flow diagram of Shubhankar's typical meeting
११. समाजातील विविध घटक अशीही मदत करू शकतात
१२. घडामोडी

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक समस्या असणाऱ्या व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी काम करणाऱ्या 'एकलव्य' स्वमदत गटाच्या सभा प्रत्येक गुरुवारी व शनिवारी होत असतात. आपण मानसिक समस्येचा अनुभव घेणाऱ्या व्यक्ती असाल किंवा कुटुंबीय असाल तर या सभांना अवश्य उपस्थित रहा.

दिवस व वेळ :
प्रत्येक गुरुवारी सायं. ६ ते ७ वा. (मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी)
व शनिवारी, सायं. ६ ते ७ वा. (कुटुंबीयांसाठी)

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - डॉ. सुलोचना हर्षे

सदस्य संपादक मंडळ - प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे
प्राची बर्वे, मंजिरी देशमुख चव्हाण

१. संपादकीय



लगीन करा वाटतंय!

मानसिक आजार अनेक प्रकारचे असतात याची जनसामान्यांना जाणीव नाही. ते स्वाभाविक आहे. पण ज्या घरांमधे मनाने आजारी व्यक्ती आहेत त्यांना सुध्दा सर्व प्रकारच्या आजारांची माहिती घ्यावी वाटत नाही याची खंत वाटते. खरं तर ती चिंतेची बाब आहे.

मानसिक आजार झाला यासाठी देह धर्म टळत नाहीत-टाळता येत नाहीत. म्हणून आहार,निद्रा व भय यांच्या जोडीने वयात आल्यावर प्रेम भावनाही स्वाभाविकपणे निर्माण होतात. शिक्षण पूर्ण झाले पाहिजे. पण आधीच आजार लक्षात येईपर्यंत वय वाढलेले असते व शिक्षण मागे पडलेले असते. तारतम्याने विचार करावा. आजार स्थिर झाला असेल व सुबत्ता असेल तर शिक्षणासाठी लग्न अडवून ठेवू नये असे माझे व्यक्तिगत मत आहे. अभ्यास क्रम बदलून सोपा /झेपणारा अभ्यासक्रम घेण्यात कमीपणा मानू नये. ग्रॅज्युएट व्यक्तीला नोकरीच्या जगात जास्त पर्याय उपलब्ध होतात. डिप्लोमा पेक्षा बी.ए ला जास्त संधी व एम् बी ए साठी प्रवेश असतो. अनेक जण मल्टीनॅशनल कंपनी/बँकमधे आहेत. इंजीनियरच...नको.

पालकांना गोंधळवून टाकणारे हे वळण आहे. काही लोक 'लाख दुखोंकी दवा' म्हणून आपल्या मुलांची लग्न लावून देतात ते चूकच आहे. पण जे जबाबदारीने विचारपूर्वक निर्णय घेऊ इच्छितात त्यांच्यासाठी हा आजचा लेख आहे.

मुलगा असेल तर मिळवता झाल्याशिवाय लग्नाचा विचार होत नाही. पण सुखवस्तू कुटुंबे त्याची 'सोय' म्हणून लग्न करू पाहतात आणि त्यांना मुली मिळतातही. पण हा केवळ भरण पोषणाच्या जबाबदारीचा व सोयीचा प्रश्न नसतो. मुलीची सुरक्षितता महत्वाची असते. हिंसक/आक्रमक मुलाचे लग्न करणे योग्य नव्हे. मुलीसाठी धोक्याचे असते.

(एका भारतीय मुलीने कॅनडात आपल्या नव-याची हत्या केल्याचेही उदाहरण आहे. हिंसकतेच्या बाबतीत स्त्री-

पुरुष भेद नसतो . जोडीदार सॉफ्ट टारगेट असतो. शॉक ट्रीटमेंट ताबडतोब भानावर आणणारी आहे. पण घरचे

लोक अज्ञानामुळे शॉक घायला नकार देतात, म्हणून घात झाल्याच्या घटना घडतात.)

डिप्रेशन असलेली व्यक्ती आत्मघात करू शकते.

ती मुलगी असल्यास सासरच्यांना पोलीसांच्या चौकशीला सामोरे जावे लागते. त्रास व मनस्ताप होतो. म्हणून लग्नापूर्वीच डॉक्टरांचे सर्टिफिकेट घेऊन त्याला मुलीच्या आईवडिलांचा जबाब जोडून घ्यावा. दोन साक्षीदारांनीही त्यावर सहा कराव्यात. तो दस्त नोंदवून ठेवावा.

मुलांच्या बाबतीतही हे होऊ शकते पण त्या बाबतीत कृती /तक्रार करायची प्रवृत्ती आढळत नाही. तरीही मुलीकडच्यांनीही असा दस्त बनवून घ्यावा हे बरे.

आजार जास्त तीव्र असेल तर त्याला 'मेजर सायकोसिस' म्हणतात. मन दिसत नाही. त्यामुळे डॉक्टरांनी उपचार करण्यास सोयीचे व्हावे यासाठी आजारांच्या नावांची केलेली वर्गवारी असते. सामान्य माणसे त्यावरून गुगल शोध घेतात. त्यामुळे दिशाभूल होते. म्हणून आजाराचे नाव ऐकून लग्नाचा निर्णय घेता येणार नाही. आक्रस्ताळेपणा, शिवीगाळ, फेकाफेकी, तोडफोड, मारहाण, संशय वगैरे असल्यास जोडीदारासाठी सुरक्षेचा प्रश्न उद्भवू शकतो. अशावेळी थोडी चिडचिड सुरू होताच त्वरित डॉक्टरांकडे न्यायचे येवढे पुरेसे असते, घाबरून जायचे कारण नाही. आजकाल कुटुंब नसते किंवा आईवडील निवर्तलेले/म्हातारे असतात. कोणत्याही कारणाने राजाराणी किंवा चौकोनी कुटुंब असेल तर जवळच्या तरूण मंडळाला कल्पना देऊन ठेवावी म्हणजे रात्रीअपरात्री कठीण प्रसंग येऊन व्यक्ती आक्रमक झाल्यास धरून डॉक्टरांकडे नेता येते. इतकेच असते. ते साधे आहे पण सोपे नाही. त्यासाठी प्रामाणिक असावे लागते.

सर्व सामान्यांसारखे आजारी व्यक्तींना समाजात मिसळायला आवडत नाही. जोडीदाराला अपेक्षा कमी कराव्या लागतात. पिकनिक, ट्रेकिंग वगैरेला एकटयाने

गेले तर संसार सुरळीत चालतो. सक्ती/नाराजीमुळे बिनसते.

सर्वच मुलींना आजकाल शिक्षणात गुंतल्याने घरकामाची सवय उरलेली नाही. मनाने आजारी मुली फारसे काम करतील किंवा वेळच्यावेळी काही काम पार पाडू शकतीलच असे नाही. मागेपुढे होऊ शकते. तसे आजकाल महिलांना हाताशी नोकर असतात. स्त्री नोकरी करत असेल तर तिला घरकाम करण्यासाठी सक्ती नसते/नसावी. त्यामुळे 'गृहकृत्यदक्ष' ही अट/अपेक्षा उरलेली नाही. पण तरीही घराच्या व्यवस्थापनात लक्ष घालता आले पाहिजे. नाहीतर वस्तू वाया जातात. नुकसान होते. ते शक्य व्हावे या दृष्टिने वृद्धांचा आधार योग्य ठरतो. पण इतर सर्व मुलींप्रमाणेच... थोडे अधिकच. मनाने आजारी मुली सासूला/आईला दूर लोटतात व त्रास ओढवून घेतात. दुर्लक्षित घरात अराजक माजते.

औषधे चालू असलेल्या व्यक्तींना आठवड्यातून एक दिवस पूर्ण विश्रांती हवी वाटत असेल तर ती घेऊ द्यावी. पुढचा आठवडा काम करण्यासाठी त्यांना ती गरजेची असते. रविवारी फिरायला जावे वगैरे अपेक्षा गुंडाळून ठेवायची तयारी हवी. त्याच न्यायाने महिलेला 'चांगलेचुंगले करून घाल' म्हणू नये हे ओघाने आलेच.

बदलाशी जुळवून घेताना आजारी व्यक्तीला ताण येतो. म्हणून अचानक पाहुणे, जेवणावळी, रात्री उशिरापर्यंत चालणा-या पाट्या, प्रवास हे कमीतकमी असावेत.

आता लग्न करायचे झाले तर पाय-या कोणत्या ते पाहू.

मनाने आजारी व्यक्ती उपचारामुळे जेव्हा रुटीन सांभाळू लागतात व थोडीफार समाजात मिसळू लागतात तेव्हा त्या ठीक झाल्या समजावे. औषधे चालूच ठेवली तर त्या ठीकठाक जगू शकतात. महिला नोकरी करेलच असे नाही. तिला गरज नसेल तर ती नाही करत. लग्नानंतर दोन्ही वेळचा स्वयंपाक करावा अशी अपेक्षा राहणार. ते जमते आहे का हे निदान वर्षभर आजमावून पहावे. त्यानंतर डॉक्टरांचे मत घ्यावे. मग लग्नाचा निर्णय घ्यावा. सुखवस्तू घरात ती अपेक्षा नसते. काही व्यंगाच्या बदल्यात तडजोड म्हणून निवड करणारे मानसिक आजार स्वीकारायला तयार होतात. हुरळून जाऊ नये. प्रत्यक्षात परिस्थितीची खोली-रुंदी तपासून पहावी. व्यावसायिक काउन्सेलरच्या मार्गदर्शनाचा उपयोग होतो.

नाव नोंदवतानाच आजाराची माहिती देऊ नये असे मला वाटते. कारण ९०% स्थळे पत्रिका व फोटो आणि

राहण्याचे ठिकाण या कारणावरून गळतात. पाहण्याचा कार्यक्रम झाल्यानंतर पसंती आली व एक दोन प्रत्यक्ष भेटींनंतर मुलगा/मुलगी पुढे जायला तयार असतील तर आजाराची माहिती सांगावी/विचारावी. त्यात आजाराचे स्वरूप/लक्षणे/त्रास सांगावा. डॉक्टरांनी सांगितलेले आजाराचे नाव प्रत्यक्ष कल्पना येण्यासाठी काही उपयोगाचे नसते. कारण लक्षणे संमिश्र असतात. उदा. 'कानात घंटा वाजल्याचा भास' हा निरुपद्रवी भास आहे. अत्यल्प दोषात तो आढळतो. पण 'स्किझोफ्रेनियात' भास होतात' हे विधान भिववणारे वाटते.

'औषधे चालू आहेत', ही चांगली अवस्था आहे. औषधे चालू आहेत किंवा किती प्रकारच्या गोळ्या चालू आहेत यासाठी स्थळ नाकारू नये.

शॉक ही आधुनिक उपचार पध्दत आहे. तिच्याने त्वरित सुधारणा होते. 'शॉक दिले' या कारणाने आजार गंभीर मानून स्थळ नाकारू नये.

लग्न जमण्यापेक्षाही ते टिकणे महत्वाचे आहे हा दृष्टिकोन असावा. म्हणजे मग सगळेच जण अधिक पारदर्शी संवाद करतात.

मुले होण्यासाठीची संभाव्य जटिल निर्णय प्रक्रिया डॉक्टरांच्याच मदतीने पार पाडावी लागते. ती लग्नापूर्वी किंवा नंतर..आपल्या इच्छेप्रमाणे करावी. काही व्यक्ती भावनिक दृष्ट्या कोरड्या असतात. त्यांच्याकडून भावनिक आधाराची अपेक्षा ठेवता येणार नाही. ज्यांची लग्नातून 'भावनिक आधाराची' अपेक्षा असेल त्यांनी वेळीच माघार घ्यावी.

'स्व-मदत गटाच्या' मदतीने स्वतःच्या भावना ताब्यात व सौम्य आणि यथायोग्य ठेवणे शिकून घेतले आणि आदबशीर, सुसंस्कृत संवाद पद्धती ठेवली तर लग्न टिकते.

कोणत्याही लग्नाच्या टिकण्याची हमी आजकाल कोणीही देऊ शकत नाही तशीच परिस्थिती मनाने आजारी व्यक्तींच्या बाबतीतही आहे. म्हणून लग्न टिकले नाही यासाठी कोणालाही दोष देण्याची मानसिकता बदलली पाहिजे. लग्न कायम टिकलेच पाहिजे ही अट लग्न जमवतानाच ठेवू नये. कोणत्याच लग्नात नाही. देताना नीट पारखून घ्यावे /घ्यावे. पुढे जे होईल ते प्रसन्न मनाने स्वीकारावे. प्रयत्न केला हे समाधान मानावे. जाता जाता आवर्जून सांगायला पाहिजे अशी एक गोष्ट - केवळ मानसिक आजार आहे या कारणासाठी घटस्फोट मिळत

नाही. मनस्थिती स्थिर असेल तर तेवढे लग्न टिकण्यास पुरेसे असते असे कोर्ट मानते.

तेव्हा प्रथम उपचार घेऊन स्थिरावणे, मग पायावर उभे राहणे हे ध्येय असावे. पण पोटापाण्याचा प्रश्न नसेल तर तो आग्रह नको. त्यासाठी कुणाला थांबवून ठेवू नये. मात्र व्यक्ती मनाने स्थिर असल्याशिवाय लग्न केल्यास जोडीदाराची फसवणूक आहे. ते करू नये. नोकरी करणारी व्यक्ती हिंसक नसेलच असेही नाही. संपूर्ण व खरी माहिती द्यावी- घ्यावी.

मनाने आजारी नसलेल्या शालीन व्यक्तीही बेडरूम मधे हिंसक झाल्याची उदाहरणे आढळतात. म्हणून १% भाग लग्न झाल्यावरच समोर येतो. त्याची कुणालाच पूर्व-कल्पना नसते. ते नशीब समजावे. प्रत्येकच लग्नात ते असते.

लग्न करण्यापूर्वी एकदा डॉक्टरांची एकट्याने व दोघांनी एकत्र भेट घ्यावी. आजाराचे स्वरूप, कराव्या लागणा-या तडजोडी व द्याव्या लागणा-या आधाराची व्याप्ती व स्वरूप जाणून घ्यावे. हे आपल्याला झेपणार का याचा विचार करावा. संकोच न करता निर्णय घ्यावा. शेवटी आपले लग्न आपल्या सुखासाठी करावे. परोपकार करण्यासाठी नको.

शेवटी महत्वाचा मुद्दा हा की घटस्फोट होणारच असे मानून लग्न टाळू नये. घटस्फोट होताच कामा नये हा अट्टहास सोडला तर पाल्याचे 'लग्न कसे करावे' हा तिढा सुटेल.

पूना हॉस्पिटलमधे रोज १५० पेशंटना शॉक दिले जातात. शॉक दोन वर्षातून एकदा द्यायची वेळ येते हे लक्षात घेतले तर मनाच्या आजारांबद्दल किती जागृती झाली आहे हे समजेल. हे सगळे पेशंटस् आपल्या जोडीदारांबरोबर येतात. त्यांना चांगल्या नोक-या आहेत. संसार मुलेबाळे आहेत. हे पाहिल्यावर तुमच्या लक्षात येईल की लग्न करावे की नाही,.. आजार लपवावा की सांगावा? हे प्रश्न आता कालबाह्य झाले आहेत. आता जोडीदाराने पेशंटला कसा आधार द्यावा हा कळीचा मुद्दा आहे. आता जाणीव जागृती कार्यक्रमांनी ती दिशा धरणे आवश्यक आहे. समजस व प्रशिक्षित जोडीदार मिळाल्यास पुनर्वसन सुकर होईल.

शुभं भवतु !

-डॉ. सुलोचना हर्षे

२. बहर काव्यसंग्रहाचा प्रवास

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे ह्या संस्थेतर्फे स्वमदत गटामधे मानसिक आजारी व्यक्ती, त्यांचे कुटुंबीय ह्यांच्यासाठी स्वमदत गट चालवला जातो. ह्या गटामधे मानसिक आजार, त्यातून येणारे अनुभव, समस्या, त्या समस्यांवर मात करण्याचे विविध मार्ग, प्रयत्नपूर्वक विकसित केलेली कौशल्ये, स्वानुभवातून आलेले शहाणपण ह्या सगळ्याची अत्यंत मोकळेपणाने देवाण घेवाण होते. ह्याच गटातले काही लोक ह्या विषयावर कविताही करतात. ह्या कविता वाचून गटातल्या इतर लोकांना नियमित प्रयत्न करत रहाण्याची उर्जा व बळ मिळते. हीच उर्जा ह्या स्वमदत गटाच्या बाहेरील शुभार्थीना व त्यांच्या नातेवाईकांना मिळावी ह्या सद्दहेतूने ह्यातील निवडक कविता पुस्तक स्वरूपात प्रकाशित व्हाव्यात ह्यासाठी प्रयत्न सुरु झाले.

साधारण एप्रिल महिन्यापासून ह्या संग्रहाचे काम सुरु झाले. पुस्तकाच्या संकलनाचे व संपादनाचे काम अनुजा ब्रह्मे व पूर्वा देशपांडे या स. प. महाविद्यालयाच्या विद्यार्थिनी पाहत होत्या. संग्रहासाठी जमा झालेल्या कवितांचं त्यांनी आशयानुसार पाच काव्यसंचांमधे वर्गीकरण केलं, त्यातल्या प्रत्येक संचाला अनुरूप अशी प्रस्तावना लिहिली. एकलव्य फाउंडेशनच्या सचिव स्मिता ताई गोडसे ह्यांच्या बरोबर आलेल्या कवितांमधे व्याकरणाच्या दृष्टिकोनातून काही बदल हवेत का हे पाहिले. ही सर्व कामगिरी करत असतानाच कवीच्या अभिव्यक्तीला धक्का लागू नये ह्याची काळजी घेतली गेली. संग्रहासाठी चित्रे काढण्याचे काम स. प. महाविद्यालयाच्याच आणखी दोन विद्यार्थिनी कस्तुरी कुलकर्णी आणि श्रुती कार्लेकर यांनी केले. ही चित्रे साकारताना त्यांनी प्रत्येक कवितेचा आशय, त्यातले भाव यावर चिंतन करून त्यानुसार रंगसंगती आणि प्रतीकात्मक रूपके ठरवली. शिवाय या कवितांसाठी काढलेली चित्रे ही रेखाचित्रे नसून पूर्ण स्वरूपाची चित्रे होती. त्यामुळे ह्याचे लेआउट एका विशिष्ट पद्धतीने होणे गरजेचे होते. त्याची जबाबदारी श्रुती कार्लेकर हिने पार पाडली.

हे सर्व करत असताना तज्ज्ञांचा दृष्टिकोन समजून घेणे व तो लोकांपर्यंत पोहोचवणे गरजेचे होते. त्यामुळे प्रख्यात मनोविकार तज्ज्ञ डॉ. वासुदेव परळीकर व राष्ट्रीय

पुरस्कार विजेते सिने-दिग्दर्शक सुनील सुकथनकर यांच्याशी संपर्क साधला. या उपक्रमाचे त्यांच्याकडून अतिशय उत्साहाने स्वागत झाले. सुनील सुकथनकर यांनी मानसिक आरोग्य या विषयावरील अनेक संवेदनशील चित्रपटांचे दिग्दर्शन केले आहे. त्यामुळे त्यांनी पुस्तकाच्या प्रस्तावनेत तेव्हाचे त्यांचे अनुभव व मानसिक स्वास्थ्यासाठी समाजाने सजग व प्रयत्नशील राहण्याची गरज मांडली आहे. तसेच सुमारे पस्तीसहून अधिक वर्षे मनोविकार तज्ञ म्हणून काम करणाऱ्या डॉ. परळीकरांनी शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य ह्यांचे परस्परांवरचे अवलंबित्व आणि मानसिक आजारांना आणि पर्यायाने मानसिक आरोग्याला nonstigmatize करण्याची गरज ह्यावर प्रकाश टाकला आहे.

जवळपास तीन महिन्यांच्या परिश्रमांनंतर 'बहर-मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करणाऱ्या पांथिकांच्या कविता' हा काव्यसंग्रह पूर्णत्वाला आला. दिनांक १६ जुलै २०२२ ला ऑनलाईन पद्धतीने ह्या काव्यसंग्रहाचे प्रकाशन झाले. या कार्यक्रमात महाराष्ट्रातील विविध भागांमधून मानसिक आरोग्य क्षेत्रामधे कार्यरत असलेल्या मान्यवरांची विशेष उपस्थिती होती. यामधे होप फाउंडेशन, सिरोंचा- गडचिरोलीचे संचालक नागेश मादेशी ; आनंदी काउंसेलिंग सेंटर, यवतमाळचे श्री. सचिन त्र्यं. डोळसे ; सांगलीचे मनोविकार तज्ञ डॉ. सनद पवार ; कोल्हापूरच्या 'मनस्पंदन संस्था' व 'सायबर कॉलेज ' च्या प्रा. डॉ. कालिंदी रानभरे व 'कनेक्टिंग NGO, पुणे' चे विरेन राजपूत हे उपस्थित होते. या व्यतिरिक्त रत्नागिरीचे साप्ताहिक मीडियाचे प्रमोद कोनकर व सामाजिक कार्यकर्ते चंद्रहास कुलकर्णी हे देखील उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाची सुरुवात संवेदनशीलता आणि सामर्थ्य मागणाऱ्या सुंदर प्रार्थनेने झाली. यानंतर एकलव्य फाउंडेशनचे अध्यक्ष प्रा. डॉ. अनिल वर्तक व सचिव सौ. स्मिता गोडसे यांनी या उपक्रमामागील भूमिका आपल्या मनोगताद्वारे सांगितली. ह्यानंतर सर्व मान्यवरांच्या उपस्थितीत 'बहर' ह्या e-काव्यसंग्रहाचे प्रकाशन करण्यात आले. ह्या सर्व मान्यवरांनी ह्या उपक्रमाला भरभरून दाद दिली. हा उपक्रम अजून लोकांपर्यंत पोहोचवण्याकरिता काय प्रयत्न करता येतील ह्याबद्दलचे मार्गदर्शनही ह्या मान्यवरांनी केले.

एकलव्य सारख्या सीमित लोकसंख्या असलेल्या स्वमदत गटातून प्रकाशित झालेल्या काव्यसंग्रहाला सामान्यांकडून तसेच तज्ञांकडून भरभरून प्रतिसाद मिळाला. म्हणूनच आता संपूर्ण महाराष्ट्रभरातून मानसिक आरोग्य विषयक कवितांचे संकलन करण्याचा व त्याचेही पुस्तक तयार करण्याचा संकल्प एकलव्य टीमने केला आहे.

- **कस्तुरी कुलकर्णी, श्रुती कार्लेकर, अनुजा ब्रह्मे, पूर्वा देशपांडे (एम. ए. क्लिनिकल सायकोलॉजी, सर परशुरामभाऊ. महाविद्यालय, पुणे)**

३. काव्यनुभूती

१. सनातन प्रश्न !!

दुःखाचे मळभ दाटले की आमची मैफिल जमते
सगळंच काळ असतं तेव्हा. काळी रात्र, काळी यमुना,
काळा तो आणि काळे मळभ
मी हळूच त्याच्या बाजूला जाऊन बसते
माझे दुःख सांगायला लागते. तो फक्त ऐकतो
माझं बोलणं झालं की तो हळूच बासरी काढतो आणि
वाजवायला लागतो
हळूहळू माझं दुःख कमी व्हायच्या ऐवजी वाढतंच जातं
तो बासरी थांबवतंच नाही
शेवटी दुःख असह्य होतं आणि मी विचारते,
" मला सुख कधी मिळेल ? "
तो दुर्लक्ष करतो
बासरीचे सूर आणि दुःखाची सरमिसळ होतच राहते
शेवटी त्या दुःखाची सुद्धा धुंदी चढते
शेवटी कधीतरी तो बासरी वाजवायचा थांबवतो
मी भानावर येते
"सगळ्यांचं दुःख तुला ऐकवत होतो,
दुःख नाही असा कोणीच नाही ", हे ऐकून मी शांत होते.
म्हणजे तू फक्त दुःखच देतो का ?

तो लगेच हो म्हणतो.

" कधीपर्यंत दुःख देशील ? " मी विचारते

" जेव्हा तू सुखात आणि दुःखात

काहीच अंतर देणार नाहीस

तुझ्यासाठी जेव्हा ते सामान असतील तेंव्हा "

मी विचारात पडले " तशी अवस्था कधी येईल माझी ?"

त्यासाठी मदत करशील का ? सुख दुःखाच्या पलीकडे जायला मदत करशील ?"

तसा तो मोहक हसला, " कित्येक जन्मापासून मी वाट बघतोय की कधी तू हा प्रश्न विचारतेस !"

मी जायला उठले तसा तोही उठला

"आता तू कुठे निघालास ? " मी विचारले

"अगं तुझ्यासोबत. हा प्रश्न विचारणाऱ्याच्या कायम सोबत रहावं लागतं मला, उत्तर मिळेपर्यंत."

आम्ही दोघंही निघालो उत्तर मिळवण्याच्या खडतर प्रवासाला.

- मंजिरी देशमुख चव्हाण

२. बहरणे

माणसाने केव्हा बहरावे याला काही नियम नाही

पावसाळ्यात बहरावे, थंडीत बहरावे
आणि उन्हाळादेखील त्याला अपवाद नाही

सिंहासनावर बहरावे, घरच्याघरी बहरावे आणि अगदी
आसन्न मरणावस्थेतही बहरावे

बहरताना इतरांना त्याची जाणीव असो वा नसो

आपण मात्र आपल्याच बहरण्याच्या गंधात गुंतून जावे

बहरणे हा तर एक सात्विक आनंद आहे

बहरणे ही तर देवाची प्रार्थना आहे

बहरणाऱ्याने विचारात घ्यावयाचा नसतो भूतकाळ
आणि भविष्यकाळ

बहरणाऱ्याने विचारायचे नसते इतरांना "आलंय का
लक्षात, मी बहरत आहे".

बहरणे हेच होऊन जावे एक साधन आणि साध्य

बहरणे हीच होऊन जावी एक अस्तित्वाची खूण

बहरणे असावे सात्विक, निर्लोभी, निष्काम आणि
निष्पाप

बहरणे असावे सुखद, सहज, उस्फूर्त आणि हो ! फक्त
स्वतःसाठी..फक्त स्वतःसाठी

बहरणे ही तर आहे एक नैसर्गिक प्रक्रिया

घेऊन आलो आहोत आपण मातेच्या उदरातून

- प्रा. अनिल वर्तक

४. 'बहरणे' या कवितेच्या निमित्ताने...

वनस्पतीसृष्टी मध्ये बहर ही एक महत्त्वाची स्थिती आहे. वृक्षवल्ली, गवत सर्वांनाच वर्षातून एकदा किंवा अनेकदा बहर येतो. बहुतेक वनस्पतींना वर्षातून एकदा तरी येणारा बहर वनस्पतीच्या जीवन चक्रातील सर्वोच्च कालावधी असतो. या कालावधीमध्ये वनस्पतींची सर्वोत्तम वाढ होत असतेच पण त्याशिवाय फळधारणेच्या माध्यमातून पुढील पिढीची पण तरतूद होत असते.

असा हा बहर खरंतर प्रत्येक माणसाच्या देखील जीवनात येत असतो, येऊ शकतो. अनेकांना असे वाटते की तारुण्य हा एकमेव बहराचा कालावधी आहे. शारीरिक व मानसिक उत्साह, जीवनाविषयी कमालीचे औत्सुक्य आणि ओढ असलेला हा काळ एकमेव बहराचा कालावधी असतो असे अनेकांना वाटते . परंतु प्रत्यक्षामध्ये बहर हा कोणालाही, कोणत्याही वयामध्ये, अवस्थेमध्ये आणि कोणत्याही बाह्य परिस्थितीमध्ये येऊ शकतो.

कोणतीही समस्या असलेली व्यक्ती किंवा दीर्घकाळ मानसिक समस्या असलेल्या व्यक्ती यादेखील अशा बहराला कधीच अपवाद नसतात. भूतकाळात काय नुकसान झाले आहे, किती वर्षे नुकसान झाले आहे या गोष्टी देखील बहराच्या प्रक्रियेला थांबवू शकत नाहीत. एकदा का ही जाणीव झाली की...आहे त्या परिस्थितीत देखील मला बहर येऊ शकतो, थोडक्यात शांतता व आनंदी जीवनाकडे मी वाटचाल करू शकतो की...मग माणसे स्वतःच्या चित्तवृत्ती, जीवनाविषयी असलेली ओढ, उत्साह आणि कृतज्ञता यांचा आधार घेऊन पुन्हा एकदा आनंदी जीवन जगू शकतात.

अशा प्रकारचे आनंदी जीवन कोणीही मग दीर्घकाळ मानसिक आजाराचा अनुभव असणाऱ्या व्यक्ती देखील घेऊ शकतात. मग ते इतरांना दिसो वा न दिसो, इतरांना त्याचे कौतुक असो वा नसो, अशा प्रकारे बहर येणे ही केवळ स्वतःसाठी एक आनंदी गोष्ट नाही तर आपल्या अवतीभवतीच्या सर्वच लोकांसाठी आणि सृष्टीसाठी अत्यंत महत्त्वाची आणि आवश्यक अशी गोष्ट आहे.

मानसिक आजारी व्यक्तींना अशा प्रकारच्या बहर अवस्थेची जाणीव करून देणे, तिच्याकडे प्रवास करायला उद्युक्त करणे हाच खरं या कवितेचा गाभा आहे.

-प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

५. कथा आशेच्या आणि लवचिकतेच्या

स्तिमित करणारा कपिलचा प्रवास..



नगर जवळील एका साखर कारखान्याच्या कॉलनीमध्ये माझा जन्म झाला आणि कारखान्याच्या आवारातील शाळेमध्येच प्राथमिक शिक्षण झाले. मुलांच्या शिक्षणासाठी वडिलांनी ही नोकरी सोडून घ्यायचे ठरवले आणि नगरला आम्ही स्थलांतर केले. मला दोन मोठी भावंडे. एक भाऊ आणि एक बहीण. कुटुंबात आम्ही एकूण पाच जण होतो. आम्ही तिघे जण वर्गामध्ये पहिल्या पाचांमध्ये असायचो. मोठा भाऊ आणि बहीण शास्त्रशाखेकडे वळले. बहीण डॉक्टर झाली आणि भावाने माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रामध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेतले. परदेशी जाऊन नोकरी करण्याची दोघांची इच्छा होती. बहिणीला इंग्लंडमध्ये तर भावाला जर्मनी मध्ये नोकरी मिळाली आणि आता ते तेथेच स्थायिक झाले आहेत.

मला मात्र कंपनी क्षेत्रात काम करावे अशी इच्छा होती आणि म्हणून मी कॉमर्सला गेलो. सुरुवातीला दोन-तीन वर्षे ठीक गेली. पदवी शिक्षणाच्या शेवटच्या वर्षापासून

मला वेगळेच अनुभव यायला लागले. पण मला त्याची जाण नव्हती. मी कॉलेजला जात होतोच परंतु त्याच बरोबर आय.सी.डब्ल्यू.ए क्लासेसला देखील जात होतो. कॉलेजमध्ये शिकत असतानाच एका शेजाऱ्याबरोबर माझे भांडण झाले. मला त्या वेळेला असे वाटले की त्यामुळेच मला त्वचेचा आजार झाला आणि घरातल्या इतरांना देखील तो झाला आहे.

त्याच काळात माझ्या मनात लैंगिक विषयासंबंधी देखील उलटसुलट विचार घोळत असत. खरंतर माझ्या आजाराची सुरुवात या काळात झालेली होती. हळूहळू माझी लक्षणे वाढत गेली. घरातल्यांचे मी ऐकत नसे, कॉलेजमध्ये माझे लक्ष लागत नसे, आणि काही वेळेला मी आक्रमक देखील होत असे. घरातल्यांना माझ्यामुळे किती त्रास होत असेल याचा विचार करून आजही माझ्या अंगावर शहारे येतात. घरच्यांनी मला एका मनोविकार तज्ञाकडे नेले आणि त्यांनी मला काही औषधे सुचवली. ती औषधे घ्यायला लागल्यापासून मला खूप झोप येत असे आणि माझे कॉलेजमध्ये लक्षही लागत नसे. अनेक वेळा मी औषधे घेत नसे किंवा जिभेखाली ठेवून नंतर थुंकून देत असे. माझी लक्षणे वाढतच होती आणि मी खूपच आक्रमक होत चाललो. शेवटी घरच्यांनी मला पुनर्वसन केंद्रामध्ये ऍडमिट करायचा निर्णय घेतला. मी त्यावेळेला अत्यंत संतापलो आणि घरच्यांना एका वकिलामार्फत नोटीस पाठवली की : हे लोक मला जबरदस्तीने पुनर्वसन केंद्रात दाखल करत आहेत. या दरम्यानच्या काळातच माझे वडील गेले आणि मला ठाण्यातील पुनर्वसन केंद्रात दाखल करण्याचा अत्यंत कठोर असा निर्णय आईला घ्यावा लागला आणि तिने तो धैर्याने घेतला. मला त्या वेळेला आईचा अत्यंत संताप आला होता पण आता पाठीमागे वळून बघताना आईचा हा निर्णय किती अचूक आणि माझ्यासाठी महत्त्वाचा होता याची मला आज जाणीव होते आणि मन भरून येते. एका बाजूला स्वतःच्या पोटच्या मुलाला मनोरुग्णालयात दाखल करणे आणि त्याचबरोबर त्या मुलाचा देखील राग ओढवून घेणे या दोन्ही गोष्टी त्या माऊलीने कशा पचवल्या असतील या आठवणीने माझ्या मनात कालवाकालव होते.

ठाण्याच्या पुनर्वसन केंद्रामध्ये मला दाखल केले आणि औषधोपचाराव्यतिरिक्त वेगवेगळ्या प्रकारच्या थेरपीज मला तिथे मिळू लागल्या. योगथेरीपी, म्युझिक थेरीपी,

डान्स थेरपी अशा अनेक थेरेपीज तिथे होत्या. परंतु माझा एकूणच औषधोपचार आणि पुनर्वसनावर विश्वास नव्हता. मला काही झाले आहे हेच मला मान्य नव्हते. अशा सगळ्या काळातच अनेक वर्षे गेली आणि मी पुनर्वसन केंद्रामध्येच कित्येक वर्षे होतो. एकदा आमच्या पुनर्वसन केंद्रातील गटामध्ये चालणाऱ्या मीटिंगमध्ये एका मुलीने शेअर केले की टीव्ही मधून तिला देखील कोणीतरी संदेश देतो असे तिला वाटायचे आणि ते तिच्या आजाराचे स्वरूप आहे. ते ऐकल्यावर मला हळूहळू पटायला लागले की मला देखील आजार आहे आणि मग त्यासाठी उपचार करून घेणे आवश्यक आहे हेही पटू लागले. मागे वळून बघता ही माझ्यातील येऊ घालणाऱ्या इनसाइटची सुरुवात होती असे मला वाटते. माझे भाऊ -बहीण जरी परदेशात होते तरी ते माझ्या कायमच संपर्कात असत. या सुमारास माझे भाऊ वर्तक सरांना घेऊन मला भेटायला आले आणि त्यांनी स्वतःच्या अनुभवावर लिहिलेले 'मानसिक आजारातून सावरताना..' पुस्तक मला भेट म्हणून दिले. हे पुस्तक वाचायला मिळणे हा माझ्यासाठी एक मोठा टर्निंग पॉइंट होता. आपण बरे होऊ शकतो आणि त्यासाठी रोज छोटेछोटे प्रयत्न करावेत याची मला जाणीव झाली. त्या पुस्तकाचे आणि त्यातील विचारांचे मी सातत्याने चिंतन करत असे आणि खरं म्हटलं तर आजही ते पुस्तक मी रोज वाचत असतो..

माझ्यातील होणारी सुधारणा बघून हळूहळू पुनर्वसन केंद्राबाहेरील काम देण्याचा निर्णय केला गेला. शेती संबंधी सर्व कामे माझ्याकडे सोपवली गेली. त्याच ठिकाणी मला एक स्टाफ मार्गदर्शक म्हणून मिळाला आणि तो मला अनेक उपयुक्त टिप्स देत असे आणि शंका निरसन वारंवार करत असे. त्याच्याशी मोकळेपणाने मी बोलत असे. त्याच्यामुळे मला खूप फायदा होत गेला. पुनर्वसन केंद्राच्या या विभागामध्ये सांगितलेले कोणतेही काम मी नाकारत नसे. कोणतेही काम विचारपूर्वक आणि नीट नोंदी करत नियोजनबद्ध पद्धतीने करायला पाहिजे याची देखील सवय मला या ठिकाणी लागली. एक वर्ष मी शेतामध्ये काम केल्यानंतरच आईने मला पुन्हा घरात घ्यायला परवानगी दिली. त्याच सुमारास माझ्या आईला हृदयरोग झाल्याचे निदान झाले होते आणि आईच्या शेवटच्या काही

वर्षामध्ये मला तिची सेवा करायची संधी मिळाली हे मी माझे भाग्यच समजतो .

मागे वळून बघताना मला आई-वडिलांची प्रकर्षाने आठवण येते. आज माझ्यात झालेला हा बदल बघायला ते असायला हवे होते.. त्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद बघून मी तृप्त झालो असतो..

माझे वडील माझ्या आजारपणाच्या सुरुवातीच्या काळातच वारले. पण आजही मला त्यांची रोज आठवण येते.. त्यांची स्वतःच्या कामावर आणि कुटुंबावर असलेली निष्ठा, प्रामाणिकपणा, कष्टाळूपणा या गोष्टी आजही मला पुढे जायला प्रोत्साहन देतात.

माझ्या भाऊ-बहिणीचे माझ्यावर मोठे ऋण आहे. बहीण आजही रोज इंग्लंड मधून मला फोन करते आणि औषधे घेतलीस की नाही याची चौकशी करते. भावाशी देखील वरचेवर बोलणे होते. त्याच्याशी बोलल्यामुळे मन खूप हलके होते. माझ्या बायकोने देखील मी जसा आहे तसा मला स्वीकारलं आहे. यामुळेच आज माझ्या आयुष्यात शांतता आणि स्थिरता आहे. माझा मुलगा अजूनही खूप लहान आहे आणि त्याला माझ्या आजाराविषयी माहिती नाही.

मागे वळून बघताना मला हे जाणवते की केवढा मोठा प्रवास करून मी इथपर्यंत पोहोचलो आहे. इतर अनेकांना हा प्रवास अद्भुतपूर्ण वाटेल आणि माझ्यासारख्याच परिस्थितीतून जाणाऱ्यांना तो कदाचित प्रेरक वाटेल. परंतु आजपर्यंत हा प्रवास आणि या प्रवासाचे वर्णन मला कधी लिहून ठेवता आले नाही. आज मला ही संधी मिळत आहे याबद्दल मी आभारी आहे.

=====

खरंतर कपिल हा आमच्या एकलव्य स्वमदत गटातील सभांना फारसा आला नाही.. परंतु तो आमच्या संपर्कात राहिला. आम्ही स्वमदत गटाशी संबंधित लिहिलेले साहित्य वाचत राहिला आणि भेटत राहिला. स्वतःला आधार व्यवस्थेची गरज आहे हे ओळखून या आधार व्यवस्थेची त्याने जोडून घेतले. ऑफिसमध्ये त्याला खूप काम असते. 'थोडे कमी कर, स्वतःसाठी आणि कुटुंबासाठी थोडा वेळ काढत जा, व्यायामासाठी वेळ काढत जा', आम्ही त्याला वारंवार सांगत असतो पण त्याला ते जमत नाहीये. परंतु त्याने त्याच्या पद्धतीने

स्वतःचा एक समतोल स्थापन केलेला आहे. त्याचे भाऊ-बहीण सुस्थितीत आहेत आणि त्याला मदत करायला केव्हाही तयार असतात. १४ वर्षे पुनर्वसन केंद्रात राहून देखील म्हणजे एक प्रकारे १४ वर्षांचा वनवास सहन करून देखील त्या काळाचे ओरखडे आज त्याच्या मनावर दिसत नाहीत. आजाराच्या कलावधीतील गोष्टी पुन्हा-पुन्हा आठवून तो स्वतःला त्रास करून घेत नाही आणि त्यामुळेच कपिलला खूप उशिरा insight आलेली असली तरी देखील त्याला आजारातून सुधारणा होण्याची संधी प्राप्त झाली. अर्थात नुसती इनसाईट प्राप्त होऊन चालत नाही. ती प्रत्यक्ष कृतीत उतरवणे हे महत्त्वाचे असते आणि आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यात कपिल हे करत गेला हे महत्त्वाचे ! आज त्याचे लग्न झाले आहे, त्याला एक शाळेत जाणारा मुलगा आहे आणि एका कुटुंबवत्सल सामान्य माणसाचे जीवन तो जगत आहे.

कपिलनेने आयुष्यात पुनरागमन (Comeback) केले आहे. या त्याच्या प्रवासात त्याचे आई -वडील आणि विशेषतः बहीण-भावाचे महत्त्वाचे योगदान आहे. कुटुंबीयांकडून मिळणारा आशेचा आणि आधाराचा दोर बहीण-भावाने कपिलला कायमच उपलब्ध करून दिला आहे. खरंतर कपिलची बहीण आणि भाऊ कपिलच्या या यशस्वी पुनरागमनाचे शिल्पकार आहेत. हॅट्स ऑफ टू बोथ ऑफ देम !

आजही जेव्हा अपयशाचे/ नैराश्याचे मळभ माझ्या मनात घोंगावू लागते त्यावेळेला मला कपिलची आठवण येते.. एकाच आयुष्यात एखादी व्यक्ती कुठून कुठे जाऊ शकते हे लक्षात येते आणि मग ते मळभ बघता-बघता विरून जाऊ लागते..

-प्रा. अनिल वर्तक

६. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थीचे (रुग्ण) अनुभव कथन

अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकारतज्ञाने सुमारे नव्वद वर्षांपूर्वी रिकव्हरी पद्धत विकसित केली. त्यानुसार एकलव्यच्या स्वमदत गटामध्ये शेअरिंग होते. त्या पद्धतीनुसार शुभार्थी त्यांचे अनुभव चार टप्प्यात शेअर करतात.

त्यातील २ उदाहरणे पुढील प्रमाणे-

प्रसंग क्र. १ -

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ? मागच्या आठवड्यात मी मॉल मध्ये खरेदी करायला गेले होते. खरेदी झाल्यावर एका ठिकाणी बसले तेव्हा मला माझी मैत्रीण दिसली. तिच्याशी बोलायला म्हणून मी तिच्या जवळ जाऊ लागले तशी ती पुढे निघली. तिने माझ्याकडे दुर्लक्ष केले म्हणून मी खूप अस्वस्थ झाले.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ? मला वाईट वाटले की तिने दुर्लक्ष केले. मग तिचा राग आला. स्वतःवर देखील राग आला. चिडचिड व्हायला लागली.

३) रिकव्हरीची कोणती तत्त्वे वापरली ? सर्वप्रथम मी आधी जिथे बसले होते तिथे जाऊन ३ मिनिटे शांत बसले. त्याने माझी अस्वस्थता कमी झाली. मग मी १) आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे. २) मी माझ्या अपेक्षा कमी केल्या पाहिजे, ही तत्त्वे वापरली.

४) रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले ?

रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर माझी चिडचिड अजूनच वाढली असती. स्वतःला दोष दिला असता की आपणच सगळ्यांशी बोलायला जातो. लोक मात्र आपल्याकडे दुर्लक्ष करतात असा खेद वाटला असता. रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे शांत वाटले आणि माझी चिडचिड थांबली.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

हो. प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्यामुळे स्वतःची शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे --

- भोवताली काय घडते आहे हे माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे.
- आपण स्वतःवर अपेक्षांचे ओझे लादले तर त्यातूनच अपेक्षाभंग व निराशा निर्माण होतात.
- दोषारोप करू नका क्षमा करा.

प्रसंग क्र. -२

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ? काल मध्यरात्री अचानक माझ्या मैत्रिणीचा फोन आला. बऱ्याच दिवसांपासून ती संपर्कात नव्हती. त्यामध्ये तिने तिचा प्रेमभंग झाला आहे असे सांगितले.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ? पहिले तर तिचा राग आला की इतके दिवस ही आपल्या संपर्कात नव्हती. मग एवढे सर्व झाले पण आपल्याला काहीच माहिती पडू दिले नाही म्हणून वाईट देखील वाटले.

३) रिकव्हरीची कोणती तत्त्वे वापरली ?

१) माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे. २) मी माझ्या अपेक्षा कमी केल्या पाहिजेत. ३) बोलण्याच्या सायंवर नियंत्रण पाहिजे. ४) सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा. ही तत्त्वे वापरली.

४) रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले ?

रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर तिच्यावर रागावले असते व तिच्याशी वादावादी सुद्धा केली असती. कदाचित रडतही बसले असते. रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे मी शांतपणे तिचे ऐकून घेतले व तिला धीर देखील दिला.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

हो, प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्या बद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली.

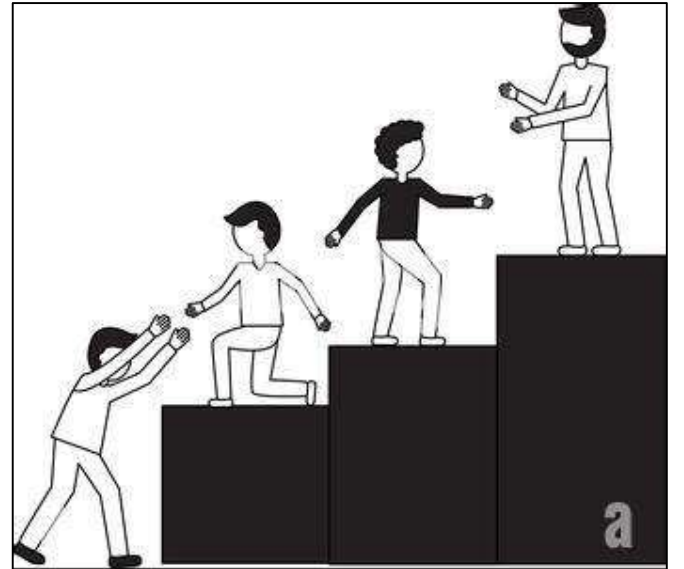
इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदत तत्त्वे -

- माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो परंतु आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.
- स्वतःच्या भावना व कृतींवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.

७. एका शुभार्थीच्या नजरेतून स्वमदत गटाची उपयुक्तता

नमस्कार ! मी संतोष. मला पॅरानॉइड स्किझोफ्रेनिया हा आजार गेली वीस वर्षे आहे. त्याचप्रमाणे मला मूड मधील चढउतारांचा देखील त्रास होतो. गेल्या महिन्यात मला एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभेला उपस्थित राहता आले. आणि खरं म्हणाल तर ही मीटिंग माझ्यासाठी अत्यंत उपयुक्त होती. इतरांचे अनुभव ऐकणे हे मला खूप उपयुक्त वाटले .त्याचप्रमाणे आजाराविषयी माहिती मिळणे आणि आजारातून सुधारणा कशी करायची याची माहिती मिळणे हे मला महत्त्वाचे वाटले. मी असे बघितले की सर प्रत्येकाला बोलते करत होते. आपल्या मनाला त्रास देणाऱ्या गोष्टींच्या पलीकडे कसे जायचे याविषयीची चर्चा या संपूर्ण सभेत मला दिसली. पुढील मीटिंगची मी आतुरतेने वाट बघत असतो..

-संतोष (शुभार्थी)



८. शुभकरांना वाटणारे काही महत्वाचे विषय

फक्त शुभकरांसाठी (मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या कुटुंबीयांसाठी) असलेल्या एकलव्यच्या सभासदांच्या सभांना १४ जुलैपासून सुरुवात झालेली आहे.

२८ जुलै रोजी झालेल्या सभेत शुभकरांनी खालील काही विषय महत्वाचे आणि त्यावर चर्चा व्हावी म्हणून काढले आहेत. पुढील एकलव्य स्वमदत गटांच्या सभामध्ये यावर सविस्तर चर्चा होणार आहे.

शुभकरांनी सुचवलेले विषय:

१. शुभार्थींशी कसे वागावे, त्याला कसे समजवावे -- त्याला राग येत असेल किंवा खूप आळस करत असेल तर कशा पद्धतीने समजवावे

२. शुभार्थींनी लग्न करावे का करू नये, समोरच्या व्यक्तीला माहिती कशी, काय द्यावी, काय काळजी घ्यावी?

३. आपल्या नंतर काय ? जर --

अ - शुभार्थी पूर्ण अवलंबून असेल तर

ब - काही प्रमाणात अवलंबून असेल तर

४. शुभार्थींच्या भविष्यासाठी आर्थिक नियोजन कसे करावे ?

५. आजार परतपरत उलटू नये यासाठी सजगता कशी राखावी, लक्षणे कशी ओळखावी ?

६. शुभार्थीला मदत/आधार कधीपर्यंत द्यायचा ?

७. शुभकरांनी स्वतःचे ताणतणाव कसे हाताळावे ?

८. शुभकरांनी स्वतःची काळजी कशी घ्यावी ?

९. कायदेशीर सल्ला / ट्रस्ट

१०. शुभार्थींची जबाबदारी भावंडांवर द्यावी का ?

९. News from Chennai support group-

It's been a little over a month since we started the Eklavya self-help group in English. Though we started with Chennai in mind, geography has been no constraint, thanks to virtual meetings. We have acquired participants from Bangalore and Delhi, besides Chennai. While still to take a defined shape, the interactions have been synergistic and heartening. It has been rewarding to exchange ideas, blurring lines between social and philosophical issues.

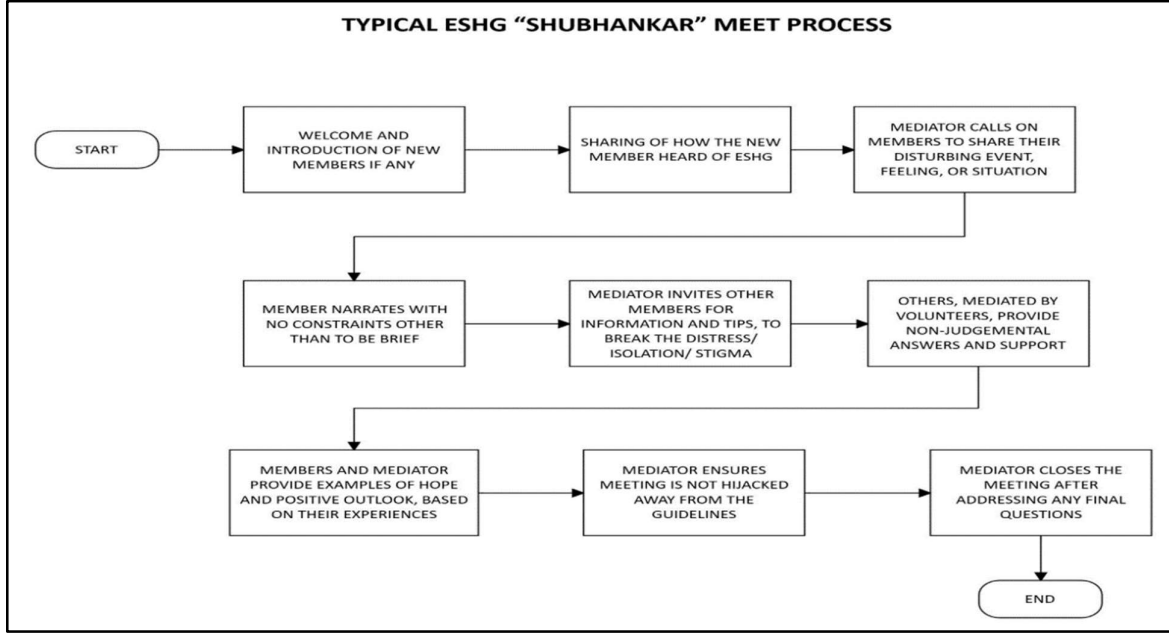
We have had more referrals of Shubhankars than Shubharthis. The meetings, therefore, lean towards a Shubhankar structure for now. The direction is towards eventually setting up independent meetings, using a Recovery International based structure for Shubharthis, and a more free-form interaction venue for Shubhankars.

The volunteers from Eklavya Pune, Manjiri, and Smita tai, are to be applauded for the extent of their assistance, and for seamlessly helping in the transition from Marathi to English. Getting the group off to a great start would not have been possible without them. Going ahead, we hope to train more volunteers in both English and Tamil mediums.

-Ganesh N Rajan (Coordinator)



१०. Flow diagram of shubhankars typical meeting of eklavya's self -help group (ESHG)



We at Eklavya Foundation, extend various dimensions of self-help support to caregivers (shubhankars). Often, they need empathy and information too, trivial but significant. To this end, our support to shubhankars is somewhat flexible. A pictorial representation is as above.

-Ganesh Rajan (Chennai)

समाजातील विविध घटक अशीही मदत करू शकतात -

- पुण्यातील प्रसिद्ध मानसोपचार तज्ञ डॉ. वासुदेव परळीकर यांनी काही शुभार्थी (रुग्णांना) स्वमदत गटात जाण्यासाठी सुचवले आहे .
- " मानसिक आजारातून सावरताना " ही अत्यंत उपयोगी अशी पुस्तिका आहे असे जाणवल्याने एका शुभार्थीने स्वतःहून डॉक्टरांकडे साठ पुस्तके शुभार्थींना वाटण्यासाठी ठेवली आहेत .
- 'एकमेका साह्य करू अवघे धरू सुपंथ' या उक्तीला साजेशा घटना म्हणजे एकलव्य स्वमदत गटाची उपयुक्तता जाणून ओळखीच्यांना, परिचितांना सांगितल्याने पुण्याबाहेरील मुंबई, दिल्ली, बडोदा, यवतमाळ, अकोला, सांगली, कोल्हापूर, सावंतवाडी तसेच परदेशातूनही शुभार्थी - शुभंकर ऑनलाइन मीटिंग मध्ये सहभागी होत आहेत.

१०. घडामोडी

१. १६ जुलै रोजी एकलव्य स्वमदत गटातील सदस्यांच्या कवितांचा संग्रह "बहर" या नावाने प्रसिद्ध केला .
२. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ , पुणे या संस्थेच्या वार्तापत्राचे प्रकाशन स. प. महाविद्यालयातील मानसशास्त्र विभागातील प्रा. डॉ. प्रज्ञाताई कुलकर्णी यांच्या समवेत एकलव्यच्या 'बहर' उपक्रमातील विद्यार्थिनींच्या हस्ते झाले.



डावीकडून: पूर्वा देशपांडे, अनुजा ब्रहमे, डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी, श्रुती कार्लकर, कस्तुरी कुलकर्णी.

३. संस्थेच्या कामकाजासाठी संस्थेचे अध्यक्ष वर्तक सर यांनी त्यांची जागा उपलब्ध करून दिली आहे .



नवीन जागेत संस्थेचे उत्साही कार्यकर्ते

४. अमेरिकेतील रिकव्हरी इंटरनॅशनल या संस्थेच्या वार्तापत्रात एकलव्यचा चेन्नई येथे स्वमदत गट सुरू झाल्याची फोटोसह बातमी आली आहे .

Roaming the Globe

India

Clockwise from top left, Manjiri Deshmukh, Smita Godse, Ganesh N Rajan, and Dr. Anil Vartak, Founder member, Eklavya Foundation.

५. स. प. महाविद्यालयाच्या द्वितीय वर्ष मानसशास्त्राच्या विद्यार्थिनींनी जनजागृतीसाठी चार्टर्स बनवले आहेत. त्याचा निश्चितच वेगवेगळ्या ठिकाणी जनजागृतीसाठी उपयोग करता येईल.

एकलव्य फाउंडेशनच्या लोगोचा अर्थ

लोगोमध्ये पांढरा हात मानसिक आजार असलेली व्यक्ती मदतीसाठी विचारते आणि निळा हात काळजी घेणारे, मानसिक आरोग्य व्यावसायिक आणि समाज या सर्वांचे प्रतिनिधित्व करतो, जे त्याला/तिला बरे होण्याच्या प्रक्रियेत मदत करणार आहेत.

या लोगोमधील मेंदूचे चित्र हे दर्शवते की मानसिक आजार हा मेंदूचा विकार आहे. मेंदू हा शरीराचाच एक भाग असल्याने मानसिक आजार हा शारीरिक आजारच आहे. हृदयविकार, कर्करोग, मधुमेह इत्यादी इतर शारीरिक आजारांप्रमाणेच मानसिक आजारावरही उपचार केले पाहिजेत.

एकलव्याचे महत्त्व

एकलव्य हे महाभारतातील एक पात्र आहे. एकलव्याला ज्यावेळी द्रोणाचार्यकडून धनुर्विद्येच्या शिक्षणस नकार मिळतो त्यावेळी जराही न खपता तो द्रोणाचार्याचा मातीचा पुतळा बनवितो आणि त्याला आपला गुरू मानतो. भक्ती आणि सामर्थ्याच्या जोरावर तो स्वतःच स्वतःला धनुर्विद्येचे प्रशिक्षण देतो आणि कुणालाही हेवा वाटावा असे प्राविण्य संपादन करतो. एकलव्याप्रमाणेच आमचा स्व-मदत गट मानसिक आजारी व्यक्ती आणि पालक यांना स्व-मदतीसाठी, स्वावलंबी होण्यासाठी प्रेरित करतो, उद्युक्त करतो.

महत्त्वाच्या संज्ञा

मानसिक आजारी व्यक्तीच्या मनात कलंकितपणाची भावना निर्माण होणे किंवा इतरांकडून ती भावना त्याच्या मागील मारली जाणे. या कलंकितपणाच्या भावनेतून मुक्त होण्यासाठी एकलव्य ने काही संज्ञा निर्माण केल्या आहेत. त्या पुढीलप्रमाणे-

शुभाशी मानसिक आजारी व्यक्ती.
शुभंकर शुभाशीची काळजी घेणारी व्यक्ती.
साथी - मदत करणाऱ्या व्यक्ती, स्वयंसेवक.

सोसायटी अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर -

महा / १२४६ / २०२१ / पुणे.

आणि

ट्रस्ट अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-

एफ- ५७९७८ / पुणे.

संस्थेत देणगी किंवा सभासदत्वाची फी आपण संस्थेच्या बँक अकाऊंट मध्ये भरू शकता किंवा जी पे ने सुद्धा पाठवू शकता.

'**Google Pay**' साठी फोन नं. आहे -

९०९६८ २७९५३



बँक अकाऊंटची माहिती खाली देत आहे.

Bank of India

Shanipar branch, Bajirao Road, Pune- 411002.

IFSC Code- **BKID0000515**

MICR Code- **411013007**

Saving Bank- A/C No. **051510110006683**