



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक दुसरा

मार्च-एप्रिल २०२२

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

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

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

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक दुसरा

मार्च-एप्रिल २०२२

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

अर्थशास्त्रात म. ए. 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, स्व-मदतगट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष: डॉ. 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.

कोषाध्यक्ष: श्री. आनंद गोडसे-

कॉमर्स पदवीधर असून कमिन्स इंडीया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ कामा केल्यानंतर निवृत्त. गेली आठ वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

सहसचिव: प्रा. सोनाली कदम-

अर्थशास्त्रात व्दिपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये शिकविण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोषाध्यक्ष: सायली भावे -

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

अनुक्रमणिका

| | |
|------------------------------------|----|
| १. संपादकीय | १ |
| २. मनोविकार तज्ञांच्या चष्यातून | २ |
| ३. मनोकायिक विकार आणि रिकवरी पद्धत | ५ |
| ४. आम्ही रिकवरी प्रेमी | ६ |
| ५. सत्यकथा | ८ |
| ६. हे करून पहा | ११ |
| ७. काव्यानंद | १२ |
| ८. एकलव्य कट्टा | १३ |
| ९. घडामोडी | १४ |
| १०. सल्लागार समितीची ओळख | १५ |



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



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक दुसरा

मार्च-एप्रिल २०२२

१. संपादकीय...

मनोसामाजिक पुनर्वसन

औषधे सुरु केली की लगेच घाई होते ती पुन्हा रूटीन लागावे, शिक्षण पूर्ण व्हावे व स्वतःच्या पायावर उभे रहावे याची.

सगळे स्थिर स्थावर व्हायला तीन वर्षांचा काळ गृहीत धरून चालावे. कमी जास्त होऊ शकते. पण साधारण तेवढा काळ जमेस धरला तर डॉक्टरांच्या सूचना अंमलात आणणे शक्य होते व उतावळेपणामुळे उपचारात धरसोड करण्याचा मोह टाळता येतो.

माझ्या पहाण्यात एक मुलगी ठीक झाली. बालवाडीत शिकवू लागली. परीक्षेला बसायला तयार झाली. १२ वी कॉमर्समध्ये शिक्षण सोडले होते. तिने आर्ट्सला जावे असे समुपदेशकाने सुचवले. पण, ती तयार होणार नाही म्हणत वडिलांनी मोडता घातला. कॉमर्स साठी हिशोब व आकडेमोड करावी लागते. अनेकांना ती जमत नाही. मग नापास होतात व शिक्षण सोडून देतात. कॉमर्स अवघड जाते. ग्रॅज्युएट होणे फायद्याचे ठरते. आर्टस् घेऊन आधी ग्रॅज्युएट होण्याचे ध्येय ठेवावे. काही शुभार्थी इंजिनियरिंग, मेडिकलचे शिक्षणही पूर्ण करतांना दिसतात. तेव्हा त्याचा काही नियम नाही. संधी जरूर द्यावी.

इंजिनियर व्यक्तींना मार्केटिंग व शिक्षक असे पर्याय सहज उपलब्ध असतात. डॉक्टर व्यक्तींना सामाजिक आरोग्य, शरीर शास्त्र, औषध शास्त्र अशा अनेक विषयांमध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेऊन शिक्षण संस्था किंवा शासकीय नोकरी करण्याचे पर्याय सदैव खुले असतात.

शिक्षण पूर्ण करणे जमले नाही तर थोडे थोडे पेपर्स देत आर्टस् ग्रॅज्युएट व्हावे. त्यामुळे स्टेट्स मिळते. शिवाय अनेक पर्याय खुले होतात. बारावी पास झालेल्यांसाठी लहान लहान टेक्निकल कोर्सेस असतात. प्लंबर, सुतार ही माणसे कायम

हवी असतात. पंक्चर काढणे, भाजी विकणे व लॉन्ड्री हे हाताखाली माणसे ठेवून करता येणारे व्यवसाय आहेत. पण अनेक शुभार्थींना पैसे वसूली जमत नाही. समाज त्यांचा गैरफायदा घेतो. ते थांबले पाहिजे.

तीच गोष्ट शिकवणी करणा-या शुभार्थींच्या बाबतीतही घडते. ओळखीच्यांची मुले शिकवणीला पाठवली की शुभार्थींच्या हाताबाहेर परिस्थिती जाते. शिक्षकांच्या घरातल्या वस्तू लांबवण्यात कोणालाच काही गैर वाटत नाही. समाजाने मुलांना जबाबदारीने वागायला शिकवले पाहिजे.

एक संस्कार वर्ग होता सायंकाळी ५ ते ७. एक शुभार्थी मुलगी तिथे कामाला होती. महिला तिथे मुले सोडून जात व त्या आठ वाजून गेले तरी मुलांना नेत नसत. एक दोनदा काही अनोळखी माणसे तिथे आली. मुलगी घाबरली. काम सोडले. हे गैरवर्तन पालकांनी थांबवले पाहिजे. फुकटचे बेबी सिटिंग करून घ्यायची वृत्ती शुभार्थींच्या हितावर घाला घालते. संयोजकांनी तशी समज पालकांना वेळोवेळी देत राहिले पाहिजे.

एका इंजिनियरला एका खाजगी क्लासमध्ये लावून घेतले. पाचशे रुपये मानधन दिले जाई. त्याला झेपेल इतपत थोडेसे शिकवायला सांगत. चारच महिन्यात पालकांनी कमीतकमी पाच हजार पगार हवा अशी मागणी केली. सगळेच फिसकटले. संचालकांनाही परवडले तर पाहिजे. विचार केला पाहिजे.

एका जागी खूप वेळ थांबल्यास अस्वस्थ वाटू शकते. म्हणून सुरवातीला पार्ट टाईम जॉब घ्यावा. आठवड्यातून तीन दिवस वगैरे कुणाला तरी मदत करायला जावे. ते जमू लागले की नोकरी धरावी. धरसोड होणार नाही. आपली प्रतिमा नव्याने उभी करायची असते. ती 'विश्वासाह' अशी असावी.

पैसे सांभाळता येत नाहीत. पैसे हाताळावे लागतील असे काम

सुरवातीला घेऊ नये.

काहीच काम शक्य होत नसेल अशांसाठी सहकारी तत्वावर काही व्यवसाय उभारण्याचा पालकांनी एकत्र येऊन प्रयत्न करावा.

तिथे नुसते हजर राहून थोडेफार काम कधीमधी करायला दिले तरी शुभार्थीना आत्मविश्वास वाटेल.

पालक नसतील तेव्हा काय? हा सगळ्यांना भेडसावणारा यक्षप्रश्न आहे. माफक दरात कायमची जबाबदारी घेणारी केंद्रे आपणच उभारणे गरजेचे आहे. शक्य झाल्यास त्यातून रोजगार निर्माण करण्याची दृष्टी ठेवावी.

महिलांच्या पुनर्वसनाचा प्रश्न काहीसा अवघड भासतो. पण लग्न आणि पुनर्वसन या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत हे मान्य केले तर तो जरा सरळ दिसेल.

आज कोणतेही लग्न फार काळ टिकत नाही हे लक्षात घेतले तर लग्नाचा दुराग्रह सोडणे शक्य होईल. त्या ऐवजी आत्मनिर्भर होण्यावर लक्ष एकवटता येते.

नीटनेटके राहणे, रोज दाढी करणे, केस कापणे, नखे न वाढवणे, वर्षातून एकदा दातांचा चेक अप, रोज रात्री दात घासणे, त्वचेला मऊ राखणे, हळू आवाजात व सावकाश बोलणे, विचारपूर्वक उत्तर देणे, संभाषणात माफक सहभाग देणे, मदत करणे, मदत घेणे, जास्त पैसे न बाळगणे, व्यवहार शिकणे व आग्रहाला बळी न पडता ठाम राहणे- एवढे नित्यनेमाने आवर्जून केल्यास स्वप्रतिमा सुधारते व पुनर्वसन सुकर होते.

आज रोजी समाजाच्या बाजूने पगाराचा आकडा व हुद्याचे नाव आणि शुभार्थींच्या बाजूने कामाचे स्वरूप, कामाचे तास, नियमित हजेरी व कामाच्या जागीचे वातावरण हे अडथळे आहेत. आपापल्या परीने प्रत्येकाने हात पुढे केल्यास हे अडथळे पार करणे अशक्य नाही.

- संपादक.

२. मनोविकार तज्ञांच्या चष्म्यातून

अ) अस्वस्थतेकडून 'स्व'स्थतेकडे



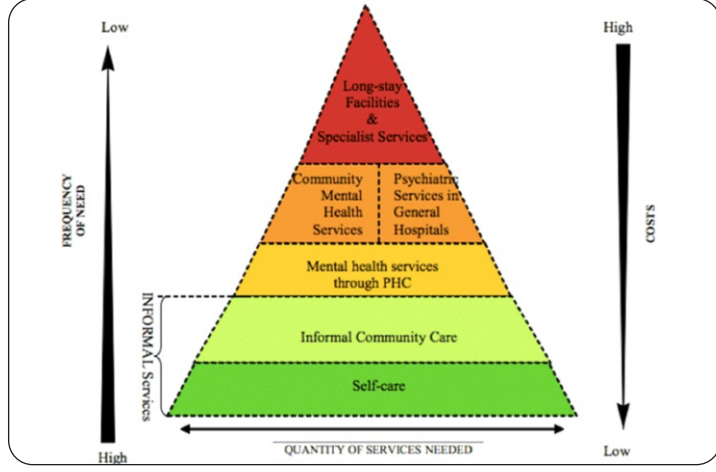
एकलव्य फाउंडेशन तर्फे १२ फेब्रुवारी २०२२ च्या शनिवारच्या गटसभेत संस्थेच्या पहिल्या वार्तापत्राचे डॉ. राहुल शिधये (मनोविकार तज्ञ) यांच्या हस्ते प्रकाशन करण्यात आले. या प्रसंगी त्यांनी मांडलेल्या महत्त्वपूर्ण

विचारांचा हा सारांश -

भारतासारख्या विकसनशील, मोठ्या लोकसंख्येच्या देशात, जिथे लोकसंख्येचा मोठा हिस्सा कमी उत्पन्न गटात मोडतो तिथे आजच्या घडीला मानसिक आरोग्य सुविधा खूप कमी जणांना उपलब्ध होतात. त्याची काही महत्त्वाची कारणे म्हणजे आजारी व्यक्तींच्या मानाने तज्ञांची तोकडी संख्या, तज्ञ फक्त शहरी भागात उपलब्ध असणे, खर्चिक उपचार. मानसिक आरोग्यासंबंधी शास्त्र व औषधोपचार यावर मुख्यतः गेल्या शतकात संशोधन झाले. सुरुवातीला उपचाराचा मुख्य भर हा औषधोपचाराधिष्ठीत होता. नंतरच्या टप्प्यात समुपदेशनाच्या वेगवेगळ्या पद्धती पुढे आल्या ज्याद्वारे औषधोपचारांसह/ शिवाय विचारपद्धतीमध्ये सावकाशपणे बदल घडवून आजारावर नियंत्रण आणले जाऊ लागले. आजही बहुतेकवेळा मानसिक आजारी व्यक्तीला उपचारासाठी तज्ञ डॉक्टरांकडे आणले जाते व औषधोपचार केले जातात. तज्ञ डॉक्टरांची संख्या खूप तोकडी आणि खर्चिक असल्याने, मानसिक आजारी व्यक्ती उपचारांपासून वंचित राहतात.

या वास्तवाचा विचार करून जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) मानसिक आरोग्यसेवा वेगवेगळ्या स्तरावर (pyramid) कशी विभागलेली असावी याविषयी शिफारशी केल्या आहेत. या मॉडेलद्वारे त्यांनी तज्ञांवरचा ताण आणि अवलंबित्व कमी करून पायाभूत सुविधा कशा वाढवता येतील आणि मानसिक आरोग्य उपचार जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत कसे पोहोचवता येतील याचा वास्तवदर्शी विचार केला आहे.

The WHO Pyramid Framework describing the optimal mix of services for mental health.



हा त्रिकोण (pyramid) नीट अभ्यासला तर असे लक्षात येते की खूप कमी लोकांना मानसिक आजार अतितीव्र/तीव्र स्वरूपाचा असतो आणि उपचारासाठी विशेषज्ञ डॉक्टरांकडे जाऊन, सतत खर्चिक उपचार घ्यायची गरज असते (frequency of need). आजाराची तीव्रता मध्यम/कमी असल्यास (त्रिकोणात मध्यभागी आणि तळात दर्शवल्या प्रमाणे), कमी खर्चाची व सर्वसाधारणपणे उपलब्ध असलेली सहाय्यक वैद्यकीय किंवा अनौपचारिक सेवाही पुरते. अशी सेवा उपलब्ध करून द्यायची असेल तर मानसिक आरोग्य सेवा, कौन्सेलर्स, फॅमिली डॉक्टर्स, ग्रामीण भागातले आरोग्य सेवक, शाळा, सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्था यांच्या मार्फत उपलब्ध असावयास हव्यात आणि मानसिक आरोग्य सेवा घेण्यासाठी त्यांचा वापर व्हावयास हवा. त्यासाठी योग्य ते प्रशिक्षण या स्तराला द्यावयास हवे.

अशी यंत्रणा उभी झाल्यास, उपचारक व्यक्ती/संस्था, मानसिक आजारी व्यक्तीच्या जवळच्या परिसरात सहज उपलब्ध असल्याने, त्यांचा एकमेकांशी संवाद असल्याने, ते बोलण्यासाठी पुरेसा वेळ देऊ शकत असल्याने, घरी राहूनच उपचार घ्यावयाचे असल्याने, उपचार कमी खर्चिक असल्याने आजारी व्यक्ती उपचारांच्या कक्षेत येतील. शुभंकर आणि शुभार्थींचे स्वमदत गट, शुभार्थींची समुपदेशनाद्वारे वाढलेली स्वजाणीव हे ही उपचारांना मदत करतील. हे वरील त्रिकोणाद्वारे दाखवलेले विचार डॉ. शिधये यांना खूप महत्वाचे वाटतात.

अशी यंत्रणा शासन यथावकाश उभारेलच. तोपर्यंत शुभार्थी

स्वतःचा आजार नियंत्रणात राखण्यासाठी त्रिकोणामधे सर्वात तळात दाखवलेली (शिश्रष-लरीश) स्वमदत कशी करू शकतो हे डॉ. शिधये यांनी 'भोक्ता', ज्ञाता आणि 'कर्ता' या संकल्पनांच्या आधारे सांगितले.

माणसाचे वागणे हे विचार+भावना+कृती यांचा परिपाक असतो. ज्यावेळेस या तीनही घटकांचा एकमेकांशी सम्यक मेळ असतो तेव्हा माणसाचे वागणे सर्व(सा)मान्य असे मानले जाते. या घटकांचे प्रमाण कमी/जास्त झाले की मानसिक अस्वस्थता येते. 'स्व' स्थितीत असलेला तो 'स्वस्थ'. ज्या व्यक्तीचे स्वतःवर नियंत्रण आहे तो 'स्व' स्थितीत असतो. निसर्गतः माणूस भावना भोगतो म्हणून तो 'भोक्ता' आहे. उत्क्रांतीच्या वरच्या टप्प्यात आजचा माणूस घडला, ज्याला त्रयस्थ पद्धतीने आपल्या विचारांकडे बघता येते आणि त्यावर विचारही करता येतो म्हणून तो 'ज्ञाता' आणि आपल्या भावना आणि विचार यांच्या आधारे कृती करतो म्हणून तो 'कर्ता' असे डॉ. शिधये या शब्दांमधून सुचवतात.

त्रयस्थपणे विचार करण्याच्या क्षमतेचा (ज्ञाता म्हणून) उपयोग करून, माणूस आपल्या निसर्गतः मनात येणाऱ्या त्रासदायक भावना त्रयस्थपणे बघू शकतो. त्या भावनेचा वास्तवाशी संबंध तपासून, उगम शोधून, त्रासदायक भावनेच्या बदली उपकारक भावना रुजवू शकतो. तसेच तो आपल्या जीवनशैलीशी संबंधित आहार, विहार, निद्रा यावरही नियंत्रण ठेवू शकतो. थोडक्यात, माणसाला मानसिक आजारांमुळे मनात येणाऱ्या त्रासदायक भावनांकडे, (उदा. दुःख, भीती, राग, किळस) त्रयस्थ दृष्टीने बघून विचाराद्वारे त्यांचे नियमन करता येते आणि स्वस्थ होता येते. हीच ती स्वमदत, जी आपण सर्वकाळ आपल्याला करू शकतो आणि आपल्या आजारावर स्वतः नियंत्रण आणू शकतो. पटतंय ना तुम्हाला ? मग करूया का अशा विचाराची सुरवात, आपल्यापासून आणि आत्ताच ?

शब्दांकन : प्राची बर्वे

ब) छान आहे मी जसा आहे मी-



डॉ. उल्हास लुकतुके
(मनोविकार तज्ञ)

मी स्वतः कडे कसा बघतो, स्वतःला कसा लेखतो याचा मनाच्या स्वास्थ्याची जवळचा संबंध आहे. आणि जे समजतो तसे कितपत आहे हेही तपासून पाहावे. उदाहरणार्थ मला वाटते मी चुणचुणीत, स्मार्ट आहे ते मनाशी धरून मी वागतो. त्याप्रमाणे मला त्याचे फळ मिळते. त्याबद्दल मी समाधानी अथवा असमाधानी असतो. प्रत्येक विधान तपासून पाहू .

मी चुणचुणीत अथवा स्मार्ट आहे, म्हणजे काय? याचे उत्तर शोधण्यासाठी पुस्तके धुंडाळण्याची गरज नाही. आजूबाजूला पाहावे. ज्यांना इतर लोक स्मार्ट म्हणतात त्यांना निरखावे . तर कळेल की सदर माणसाची समज चलाख असते, जलद असते. आजूबाजूला काय चालले आहे हे त्याच्या लवकर लक्षात येते. त म्हटलं की त्याला ताकभात समजतो. घडणाऱ्या घटनेचा तपशील त्याला इतरांच्या आधी आकळतो. त्यावर स्वतःची प्रतिक्रिया तो पटकन देऊ शकतो.

ही वैशिष्ट्ये स्वभावात खरोखर असणे ही एक बात आहे आणि ती आपल्याजवळ आहेत असे वाटणे ही दुसरी आहे . दुसऱ्या वर्गातील माणसाबद्दल लोकांचे मत चांगले असत नाही. तो स्वतःला स्मार्ट समजतो, स्वतःला काय समजतो कुणास ठाऊक, जरा जादाच आहे, आगाऊ आहे, चमकोगिरी करतो असे शेरे त्याला इतरांकडून ऐकायला लागतात .

कुणाजवळ तरतरीतपणा आहे आणि ते इतरांना मान्य आहे असे असेल तर तो माणूस यशस्वी होईल आणि स्वीकारला जाईल, लोकप्रिय ठरेल. पण आव आणत असेल तर ते लोकांना आवडणार नाही. लोक त्याला टोमणे मारतील, कटवतील, अस्वीकार करतील. ज्याला हे अनुभवावे लागते त्यांने इतरांना दोष देऊ नये व स्वतःलाही कमी लेखू नये. काय घडत आहे हे नीटपणे पाहावे म्हणजे स्वतःमध्ये काय बदल घडवून आणायचा ते कळेल. तसे करण्याच्या प्रयत्नास लागावे .

प्रत्येक माणसाला जगाशी जुळवून घेण्याची काही क्षमता निसर्गाने दिलेली असते. परिस्थितीनुसार त्यामध्ये बदल

करावा लागतो. आधी आपली मूळची क्षमता जाणावी मग चालू असलेल्या प्रसंगाची मागणी काय आहे ते पाहावे. त्यानुसार स्वतःला जगाशी जुळवून घ्यावे म्हणजे छान वाटते.

स्वतःला कमी लेखण्याने दुःख होते. जादा लेखले तर कधीतरी गर्वाचे घर खाली होते. आणखी एक मार्ग आहे, स्वतःहून काहीच करायचे नाही. परिस्थितीनुसार वाहत राहायचे याला प्रवाहपतित म्हणतात. सुखही नाही आणि दुःख ही नाही, काळानुसार गडगडत कुठेतरी जायचे. ही अवस्था मनाची असंवेदनशील स्थिती आहे. मुळात क्षमता कमी असेल किंवा परिस्थितीशी सामना करायची कुवत नसेल, तशी इच्छाही नसेल तर चहूबाजूंनी थपडा खात हा प्रवास चालू राहतो .

कर्तबगार माणसांचा वर्ग वेगळा असतो. अशा माणसाला प्रसंगाची मागणी काय आहे हे नक्की कळते. सामोरे जाण्याची आपली क्षमता किती आहे याची बरोबर जाण असते, प्रयत्न करण्याची इच्छा असते, वागण्याचे कौशल्य असते. नातेवाईक आणि मित्र उत्तेजन देतात. आत्मविश्वासाच्या बळावर आपली क्षमता वापरावी आणि यशस्वी व्हावे अशी त्या माणसाची पद्धत असते. त्याचे चहूबाजूंनी कौतुक होते, स्वप्रतिमा उजळते. क्षमतेची जाणीव, यशाची इच्छा, योग्य योजना करणे आणि प्रयत्नशीलता हे चार गुण मिळून उपलब्धीचे शिखर गाठता येते.

आपल्याकडे अध्यात्माने आणखी एक विशेष प्रकार सांगितला आहे ठेविले अनंते तैसेची राहावे, असे वचन आहे. इच्छा, आकांक्षा, वासना या शेवटी दुःखास कारणीभूत ठरतात. मन सारखे इच्छा करते व त्या पुऱ्या करण्यासाठी बाहेर धावते. या धावपळीत शेवटी थकवा व निराशा, पर्यायाने दुःख एवढेच पदरी पडते, म्हणून मनाचे सतत पळणे टाळायला हवे. त्यासाठी इच्छा रद्द करायला पाहिजे, म्हणजे मनाने आपण या क्षणी जिथे आहोत तिथे स्थिरावयाला शिकले पाहिजे. स्वतुष्टता आली तर बाहेर कुठे जाण्याचे कारणच राहणार नाही. म्हणून आहे तिथे स्थिरावावे म्हणजे संतोष होतो .

कर्म कर पण फळाची आशा धरू नकोस असे दुसरे सर्वपरिचित वचन आहे. व्यवहारामध्ये माणसाचे सर्व वर्तन फलप्राप्तीसाठी घडत असते. तेंव्हा, काम तर कर आणि फळाची आशा मात्र धरू नकोस हे विधान अंतर्विरोधी वाटते. गीतेचा सल्ला फळाच्या विरुद्ध नसून फळाची आशा धरू

नकोस असा आहे. कर्म केले की त्याचे फळ येणारच, तो नियम आहे. फळाची आशा त्या फळाला वेगवेगळे व्यक्तिगत रंग देते. येणारे फळ त्या रंगाचे नसेल तर दुःख होते म्हणून कर्म नीट करावे व त्याचे जे फळ येईल ते विनातक्रार स्वीकारावे असे केले तर दुःख तर होणार नाहीच, वर आणखी समाधानही मिळेल.

सगळे मिळून, छान आहे मी, जसा आहे मी, हे स्वीकारले तर जगणे खूप सोपे आणि आनंददायक ठरेल .



डॉक्टर उल्हास लुकतुके,
मनोविकार तज्ञ, पुणे.

३. मनोकायिक विकार आणि रिकव्हरी पद्धत

आपल्या आजूबाजूला अशी अनेक उदाहरणे दिसतात जिथे व्यक्तीला खूप त्रास होत असतो पण जेव्हा वैद्यकीय तपासण्या करतो तेव्हा मात्र त्यात काही दिसून येत नाही.

जेव्हा एखाद्याच्या मानसिक अवस्थेमुळे काही शारीरिक लक्षणे दिसून येतात तेव्हा त्यांना मनोकायिक विकार असे म्हटले जाते.

ह्या मनोकायिक विकारांची काही उदाहरणे बघितल्यास आपल्यास हे लक्षात येते की काहीतरी मोठा प्रसंग आयुष्यात घडतो आणि ही लक्षणे दिसून येतात.

उदाहरणार्थ

सीमाला काहीच त्रास नव्हता परंतु लग्न झाले आणि अचानक जुलाब सुरु झाले. सगळ्या वैद्यकीय तपासण्या झाल्या परंतु त्या मध्ये काहीच निष्पन्न झाले नाही. ह्या त्रासामध्ये मात्र तिला परदेशात जाण्याची संधी मात्र गमवावी लागली.

अजून एक उदाहरण : काळे काकूंचा मुलगा परदेशात

स्थायिक होणार म्हटल्यावर त्यांना संधीवाताचा त्रास सुरु झाला.

सुनीलला कामाच्या ठिकाणी मोठे प्रमोशन मिळाले मात्र आणि अचानक एग्झिमाचा त्रास सुरु झाला. पचनाचे विकार, सतत असणारा खोकला, सर्दी, पोटात येणारी कळ, डोकेदुखी, सोरियासिस, एग्झिमा, पाळीच्या समस्या, निद्रानाश, सांधेदुखी, शरीरात वेदना होणे परंतु त्या कशामुळे होत आहेत हे न कळणे. असे एक ना अनेक आजार आहेत जे मनोकायिक विकारामध्ये येतात. अशा वेळी वैद्यकीय उपचार करणे आवश्यक आहेच मात्र आपल्या विचार आणि भावना यांचे नियमन करण्यासाठी सुद्धा काही गोष्टी केल्या तर त्याचा निश्चितच उपयोग होतो.

कारण ह्या त्रासांचा उगम हा पहिले मनात होतो आणि मग तो शरीरात दिसून येतो.

आता आपण हे कसे ते थोडक्यात समजून घेऊ. प्रत्येक माणसाची विचार करण्याची, भावना व्यक्त करण्याची एक विशिष्ट पद्धत असते. त्याचा समाजाविषयी, आजूबाजूच्या लोकांविषयी असणारा दृष्टिकोन, कुटुंबीय व नातेवाईक यांच्याशी संबंध, लहानपणी झालेले पालनपोषण, आर्थिक परिस्थिती अशा एक ना अनेक गोष्टींमुळे त्याची मानसिकता तयार होत असते. बऱ्याचदा अशा भावना आणि विचार असंतुलित असतात. स्वतःला त्रास होतील अशा असतात. मग त्यामुळे काही शारीरिक त्रास सुरु होतात. हे त्रास बऱ्याचदा किचकट प्रकारात मोडतात.

आपल्या भावना व्यक्त करणे आवश्यक आहेच परंतु त्या योग्य पद्धतीने व्यक्त केल्या तर परस्पर संबंध टिकून राहतात. भावना योग्य रीतीने व्यक्त करायच्या असतील तर विचार सुद्धा विवेकनिष्ठ असणे आवश्यक आहे. कुठल्या गोष्टींवर आपले नियंत्रण आहे आणि कुठल्या गोष्टी नियंत्रणा बाहेर आहेत हे समजणे आवश्यक आहे. अशा वेळी रिकव्हरी पद्धतीची मदत घेतल्यास भावना व विचार संतुलित होण्यास सुरुवात होते.

सकारात्मक दृष्टिकोन टिकून राहतो. तज्ज्ञांचे उपचार व रिकव्हरी पद्धतीने नियमन केल्यास त्रास लवकर आटोक्यात येतो.

लोकांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो परंतु आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून कोणी मुद्दाम तसे वागत नसते.

असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे. भावना किंवा मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे. आपल्या भावना कितीही तीव्र असल्या तरी त्या सुसंस्कृत पणे व विवेक ठेवून व्यक्त करता येतात.

अशी अनेक मदततत्त्वे आहेत ज्याने स्वतः स्वतःला सावरण्यास मदत होते.

चला तर मग ही पद्धत शिकून आपले विचार आणि भावना यांचे नियमन शिकूया.

- मंजिरी

४. आम्ही रिकवरी प्रेमी

बघता काय? सामिल व्हा

मी समाजातला एक उपेक्षित घटक होते. निदान होत नसलेला आजार. शारीरिक दुर्बलतेमुळे व्यवसाय ठप्प झालेला. घरकामात शून्य सहभाग. सगळ्या बाबतीत अपयश. अगदी आत्महत्येच्या प्रयत्नात सुध्दा ! डॉक्टरांकडे गेले. मला जगायचंय, मदत करा. डॉक्टर म्हणाले, कुणाला तरी बरोबर घेऊन या. येण्याजोगे कुणीच नव्हते. तो मार्ग खुंटला. काउंसेलरकडे गेले. त्या म्हणाल्या, तुम्हाला मुले आहेत म्हणजे वैवाहिक समस्या नाही. तो ही मार्ग बंदच. सगळीकडून निराशा. कुणीच समजू शकत नव्हते. मी एकाकी. आला दिवस कसाबसा ढकलत होते. वयाची पन्नाशी आली आणि मी निश्चय केला की मी पुन्हा उभी राहणार. नव्या मिलेनियममध्ये - नवी सुरवात करायची.

स्थानिक कार्यक्रमांना हजेरी लावत घराबाहेर पडायला सुरुवात केली. पैसे खर्च होत पण मनाला निराश विचारांपासून थोडा वेळ सुटका मिळे. एक दिवस प्रा. अनिल वर्तक अमेरिकेतल्या स्वमदत गटांबद्दलची माहिती सांगणार, असे निवेदन वाचले. साल होते २०००. बहुदा जानेवारी महिना. काही मनाने आजारी व्यक्ती, त्यांचे पालक आणि एक दोन माझ्यासारखे जिज्ञासू... अशी सभा आपटे प्रशालेत भरली.

गटात मला पहिली जाणीव ही झाली की, माझ्यासारखे पुष्कळ जण समस्येने ग्रस्त आहेत आणि दुसरी ही की, माझ्याहीपेक्षा दुर्बल अवस्थेत असलेले समाधानाने जगत आहेत. एका कुटुंबात तर पत्नी आणि दोन मुलींना

स्किझोफ्रेनिया असलेला माणूस त्यांची प्रेमाने देखभाल करत असलेला भेटला.

माझी नाराजी दूर झाली. तेव्हा पासून प्रत्येक साप्ताहिक सभेला मी हजेरी लावू लागले. लक्षपूर्वक सभा ऐकू लागले. 'रिकव्हरी' पध्दत व 'रिकव्हरी मदततत्त्वे' मिळाली. मदततत्त्व म्हणजे एक असा विचार जो तुम्हाला योग्य ट्रॅकवर ठेवतो. भानावर ठेवतो. सटकू देत नाही.

पहिले - माझी मनःशांती हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे.

दुसरे - लोकांच्या वागण्याचा मला त्रास होतो पण मला त्रास देण्यासाठी कुणी मुद्दाम तसे वागत नसते.

आणि तिसरे व सर्वात महत्वाचे - दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

मदततत्त्वांमुळे रागाला आळा बसला. मी काय करते इकडे लक्ष देता येऊ लागले. माझा स्वहिताचा धंदा सुरू झाला.

"Better every day" हे ध्येय ठेवून काही ना काही अर्थपूर्ण काम करू लागले. पुढचे शिक्षण घेतले. कॉम्प्युटर शिकले. नोकरी मिळवली. बिझी राहू लागले. नवीन रस्ता तयार केला. पैसे मिळवले की छान वाटते. यशश्री खेचून आणली.

दोन वर्षांनी माझ्या मुलाला मानसिक त्रास असल्याचे लक्षात आले. पण 'एकलव्य' मधे मिळालेली व मिळत राहिलेली, अनुभवांमधून आलेली माहिती खूप उपयोगी पडली. मुलाला आधार देत उभे केले. कोलमडू दिले नाही. आज तो उत्तम अधिकारी आहे.

अशा माझ्या 'पेशंट ते पालक (शुभार्थी ते शुभंकर)' या यशस्वी वाटचालीत 'एकलव्य' माझा सोबती झाला. आज तो आमच्या कुटुंबाचा अविभाज्य घटक आहे. आमच्या 'गळ्यातला ताईत' आहे.

'रिकव्हरी' पध्दतीमुळे मनाच्या हळवेपणाची समस्या हाताळता आली व मला भावनिक दृष्ट्या स्वावलंबी होता आले. त्यातून आत्मनिर्भरता व आत्मविश्वास मिळाला. याचे सर्व श्रेय वर्तक सरांच्या 'स्वमदत गट' चळवळीला आहे. आज माझे अनुभव इतरांना सांगून मी माझ्यावरील 'एकलव्यच्या' ऋणाची अंशतः परतफेड करत आहे. कारण 'रिकव्हरीने शिकवले आहे...' गटाचा घटक बनून मदत घ्यावी व पुढे मदत द्यावी सुध्दा'.

आता मी 'रिकव्हरीमय' होऊन समाधानाने जगत आहे.

अशा प्रकारे विचार व कृतींना लगाम घालण्याचे कौशल्य शिकून सहकार्य व सामाजिक बांधिलकी जपत सुसंस्कृत वर्तनाच्या जबाबदारीची पताका खांद्यावर वागवत स्वहिताच्या मार्गावरून मनाच्या शांतीच्या दिशेने 'एकलव्य' स्वमदत गटाची दिंडी अविरत चालली आहे.

बघता काय ? सामिल व्हा.

सुलोचना हर्षे

शुभार्थींचे (रुग्ण) स्वमदत गटातील ४ टप्प्यांचे शेअरिंग

शेअरिंग नं. १

प्र. १) अस्वस्थता आणणारा प्रसंग काय होता ?

उत्तर- गेल्या शनिवार रात्रीची गोष्ट आहे.माझी आजी आय.सी.यू. मध्ये ऍडमिट होती. तिला किडनीचा प्रॉब्लेम होता. तिच्या किडनीचे कार्य काही काळ पूर्णपणे बंद पडले होते. पण उपचार चालू झाल्यानंतर थोड्या वेळाने पुन्हा चालू झाले. तब्येत थोडीशी बरी आहे असे दिसल्यावर आम्ही घरी जायचे ठरवले. घरी गेल्यावर चार-पाच तासांनी फोन आला की आजी गेली.

प्र. २) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे निर्माण झाली ?

उत्तर - ती गेल्याचा फोन आल्यावर मी अगदी सुन्न झाले. मला थांबायला हवे होते असे मला वाटले. मला खंत वाटायला लागली की हॉस्पिटलमध्ये ती दाखल व्हायच्या आधी मी तिला भेटायला पाहिजे होते. डॉक्टर असून काही करू शकले नाही. मला ती जाईल याचा अंदाज कसा आला नाही. मी स्वतःलाच दोष देऊ लागले.

प्र. ३) रिकव्हरीची कोणती मदततत्त्वे वापरली व केलेल्या प्रयत्नांसाठी शाबासकी घेतली कां ?

उत्तर - माझी आंतरिक शांतता राखणे हे माझे सर्वोच्च ध्येय आहे.मला हेही आठवलं की कृती करण्याने स्नायूंची हालचाल आपल्यातील असहाय्यपणाची भावना दूर करते. आपल्याला उत्साह व आत्मविश्वास वाटू लागतो. हो मी शाबासकी घेतली.

प्र. ४) रिकवरी पद्धत माहीत नसती तर काय झाले असते आणि आता रिकव्हरीतत्त्वे वापरल्यामुळे काय बदल झाला ?

उत्तर - रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर मी शॉक मध्ये गेले असते आणि संपूर्ण दिवसभर व कदाचित काही दिवस तशाच अवस्थेत राहिले असते. माझ्यामधील गिल्ट फीलिंग किंवा खंत ही देखील खूप काळ राहिली असती. कदाचित मी कामावर जाऊ शकले नसते. परंतु रिकव्हरी मदततत्त्वे वापरल्यामुळे मी खूप लवकर या फीलिंग मधून बाहेर आले. स्वतःला सावरले. कामाला गेले आणि आज मीटिंगला देखील येऊ शकले आहे.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली काही मदततत्त्वे -

- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

- बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही, पण तिला प्रतिसाद कसा द्यायचा हे मी ठरवू शकतो.

- निर्णयक्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता कमी होते.

डॉ.पल्लवी गंभीर

शेअरिंग नं. २



प्र. १) अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ?

उत्तर - मागच्या आठवड्याची गोष्ट आहे. काही महिन्यांपासून मी नियमित योगाच्या क्लासला जातो.

तसेच नेहमीच्या वेळी क्लासला गेलो मात्र तिथे काम करणाऱ्याचे काही गोष्टींवरून राजकारण सुरु आहे हे माझ्या लक्षात आले.

प्र. २) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे निर्माण झाली ?

उत्तर - त्यांचे बोलणे ऐकून संताप संताप झाला. कानशिलं तापली. काम प्रामाणिकपणे का करत नाही असा त्यांना जाब

विचारावासा वाटला. ह्या ठिकाणी क्लास करणे योग्य नाही म्हणून क्लास बंद करावासा वाटला.

परंतु आपले नेहमीचे रूटीन बंद होणार ह्याबद्दल वाईट सुद्धा वाटले.

प्र. ३) रिकव्हरीची कोणती मदततत्त्वे वापरली व केलेल्या प्रयत्नांसाठी शाबासकी घेतली कां ?

उत्तर - माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्वाची आहे. मला हेही लक्षात आलं की बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण मी माझ्या स्वतःच्या मनावर ताबा ठेऊ शकतो.

हो, प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली.

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

उत्तर - रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर मी योगाचा क्लास बंद केला असता. आणि व्यायाम न झाल्यामुळे माझ्या शरीरावर परिणाम झाला असता.

परंतु आता स्वतःच्या मनावर ताबा ठेऊन मी क्लास सुरु ठेवला.

इतर शुभर्थिनी सांगितलेली काही मदततत्त्वे -

माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.

भावनांबरोबर वाहवत जाऊ नका. विचारपूर्वक कृती करण्याची सवय लावून घ्या.

एक शुभार्थी

५. सत्यकथा

अ) अपयशाच्या गर्तेतून यशाच्या पठाराकडे

(एकलव्य स्वमदत गटातून मी शिकले प्रयत्न... अपयश, प्रयत्न... अपयश, प्रयत्न... यश)

माझा जन्म आणि शालेय शिक्षण पुण्याजवळील सुस येथील गावात झाले. कॉलेजच्या शिक्षणासाठी मी पुण्यात आले.

२००५-०६ च्या दरम्यान पुण्यातील इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट एज्युकेशन येथे एम.बी.ए.च्या शेवटच्या वर्षाला मी होते. एम.बी.एची पदवी हातात आल्यावर एका चांगल्या फर्ममध्ये नोकरी करावी असं स्वप्न उराशी बाळगून मी परीक्षेची तयारी करत होते. याच शेवटच्या वर्षात हळूहळू सर्व चित्र बदलले. गंभीर मानसिक आजाराची विविध लक्षणे माझ्यामध्ये उद्भवली.. माझ्याशी कुणीतरी बोलत आहे असा भास मला होऊ लागला, भूक आणि झोप यामध्ये कमालीची अनियमितता येऊ लागली आणि माझ्या मूडमध्ये अनाकलनीय असे चढ-उतार होऊ लागले. दैनंदिन जीवनामध्ये आणि शिक्षण चालू ठेवण्यामध्ये मला अडचणी उद्भवू लागल्या.

माझ्यामध्ये होत असलेल्या या बदलांची मला जाणीवच नव्हती. सुदैवाने माझ्यातील हे बदल आईला लवकरच लक्षात आले आणि तिने इकडचातिकडचा असा कुठलाही विचार न करता पूना हॉस्पिटलमधील मनोविकार तज्ञ डॉक्टर विद्याधर वाटवे यांना दाखवले. त्यांनी लगेचच औषधोपचारांना सुरुवात केली.

या उपचारांना सकारात्मक प्रतिसाद येत गेला. माझा राहिलेला एक विषय देऊन माझी एम.बी.ए ची पदवी देखील मिळवली. त्याच दरम्यान माझे लग्न झाले. लग्न झाल्यावर मला एका कंपनीमध्ये एच. आर. विभागात ट्रेनी म्हणून नोकरी मिळाली. मग साधारण ८-९ महिने नोकरी केल्यावर आम्ही कुटुंबाचा विचार केला व डॉ. वाटवे यांच्या सल्ल्याने संपूर्ण ९ महिने औषधांशिवाय स्वतःला सांभाळलं. या दरम्यान ध्यानधारणा, योग्य आहार आणि वेळोवेळी डॉक्टरांचा सल्ला इत्यादिचा आधार घेऊन माझ्या मुलीचा जन्म झाला. पहिला एक ते दीड महिना व्यवस्थित पार पडला, मात्र १ महिन्यानी पुन्हा उपचार सुरु करावे लागले. त्या दरम्यान महिनाभर परिणाम राहणार्या काही डेपो इंजेक्शन्स घेऊन माझी गाडी पुन्हा रुळावर आली. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मी स्वतःला सांभाळत होते. या सर्व कलावधीत मला कुटुंबाची आणि यजमानांची मदत होती, आधार होता.

साधारण दोन वर्षांनंतर पुन्हा अर्थार्जनासाठी घरी लहान मुलांचे क्लासेस घेणे चालू केले.त्या नंतर साधारण २-३ वर्षे छोट्यामोठ्या नोकऱ्या केल्या. अभिमानाची गोष्ट म्हणजे विप्रो या बहुराष्ट्रीय कंपनीमध्ये असोसिएटच्या पदावर नोकरी

मिळाली आणि मला खूप आनंद झाला. तोपर्यंत माझ्या आईने मुलीची पूर्ण जबाबदारी घेण्याची तयारी दर्शवली. त्यामुळे मी निर्धास्त होते. साधारण ३ वर्ष ही नोकरी व्यवस्थित चालू होती. या दरम्यान मला विप्रो आणि क्लायंट यांच्या कडून प्रोत्साहनपर बक्षीस मिळाले. नोकरी उत्तम चालू होतीच पण मनात स्वतःचा छोटा-मोठा व्यवसाय असावा असं वाटत होत. त्यासाठी वडिलांबरोबर विचारविनिमय केला. सर्व बाजूंनी विचार करून २०१४ साली विप्रोमधील चांगल्या नोकरीचा राजीनामा देऊन सौंदर्यशास्त्र (cosmetology) या क्षेत्रात काम करण्यासाठी कोर्सेस चालू केले आणि दोन वर्षांमध्ये योग्य त्या पदव्या घेतल्या. माझा स्वतःचा व्यवसाय २०१७ साली चालू केला आणि त्याला ग्राहकांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळू लागला. या सर्व प्रवासात मला अडचणी आल्याच परंतु पुढे जायचे या माझ्या स्वभावातील रेट्यामुळे मी अनेक नवीन गोष्टी करू शकले.

एकलव्य ग्रुप ची माहिती ग्रुप मधील कार्यकर्त्या मंजिरीताई यांच्या माध्यमातून २०२० साली मिळाली. माझ्यासारखा आजाराचा अनुभव असणार्या व्यक्तींबरोबर मला संवाद करता येईल असे मला कधी वाटलेच नव्हते. सर्वसाधारणपणे आजार लपविण्याकडे आणि आजारबद्दल उघडपणे चर्चा न करण्याकडे कुटुंबाचा कल असतो. आजूबाजूचे लोक देखील या आजाराकडे समजूतदारपणाने बघत नाहीत. रुग्णाला संशयाच्या, तुच्छतेच्या, कमीपणाच्या भावनेने पाहिले जाते.

एकलव्य सपोर्ट ग्रुपच्या माध्यमातून मला एक नवीन अवकाश प्राप्त झाले आहे. एकलव्यमधील चर्चेतून मला माझ्या आजाराबद्दल स्वीकार आला. आजाराबद्दल माझ्या मनात असणारी कमीपणाची भावना कमी होऊ लागली. आपल्या आजाराकडे तटस्थपणे पाहून योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता माझ्यामध्ये हळूहळू का होईना येत आहे. आजार होणे हे माझ्या हातात नव्हते. आजारासोबत राहून स्वतःला सतत सकारात्मक ठेवणे एक आव्हानच आहे. पण मी ते सहर्षपणे स्वीकारलेले आहे. गटात वापरल्या जाणार्या रिकव्हरी पद्धतीतील 'प्रयत्न...अपयश, प्रयत्न...अपयश, प्रयत्न...यश' अशी अनेक विचारतत्वे मला प्रयत्नशील राहण्यासाठी प्रोत्साहन देतात. आठवड्यातून एकदा चालणार्या एकलव्य ग्रुपच्या मीटिंगमुळे आजाराकडे पाहण्याचा माझा दृष्टिकोन आता बदलला आहे. समाजात वावरण्यासाठी

आवश्यक असलेला आत्मविश्वास आला आहे.

त्याबद्दल एकलव्य गटाचे मनःपूर्वक आभार. मनात हेच विचार चालू असतात. - या जन्मावर.. या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे..!!



विशाखा

(विशाखा एकलव्य गटाची सक्रिय आणि हरहुन्नरी कार्यकर्ती आहे.)

आमच्या विशाखाची ही जी गोष्ट आहे तशीच अनेकींचीही आहे.. मानसिक आजारावरील उपचार या विशाखा घेत आहेतच परंतु त्याचबरोबर दैनंदिन जीवनामध्ये आलेली अस्वस्थता आणि हरवलेला असमतोल पुन्हा मिळवण्यासाठी त्या प्रयत्नशील आहेत. एकलव्य फाउंडेशनच्या स्वमदत गटाच्या आधारे जीवन कौशल्ये पुन्हा मिळवण्यासाठी त्यांची धडपड चालू आहे. स्वतः साठी पुरेसा समतोल मिळवल्यानंतर इतरांना मार्गदर्शक होईल म्हणून स्वतःचे अनुभव लिहिण्याची त्यांची धडपड विलक्षण आणि विलोभनीय अशीच आहे.

एरवी समाजाकडून कमकुवत म्हणून हिणवल्या जाणाऱ्या महिला आणि मुली मोठ्या प्रमाणात एकलव्य गटामध्ये सहभागी होत आहेत आणि कलंक भावनेला बाजूला सारून स्वतःचे अनुभव सर्वांना सांगण्यासाठी पुढे येत आहेत. त्यांच्या या कमिटमेंटचे करावे तेवढे कौतुक थोडेच आहे.. या विशाखांच्या पाठीमागे एकलव्य स्वमदत गट खंबीरपणे उभा आहेच परंतु त्याच बरोबर समाजाचाही पाठिंबा मिळणे आवश्यक आहे. हा पाठिंबा मुख्यतः पाठीवर शाबासकी, कौतुकाचे संदेश आणि अशी आणखीन अनुभवकथने

लिहिली जावीत यासाठी केलेली मदत अशा स्वरूपात हवा आहे.

प्रा. अनिल वर्तक

ब) काम राहिलं, मरणं कॅन्सर



लहानपणापासूनच मानसिक अस्वस्थतेच्या कालावधीतून गेल्यावर आयुष्याच्या एका टप्प्यावर एकलव्य स्वमदत गट मिळाला. मला खूप चांगले जगता येईल असे अनेक कानमंत्र या गटात मिळत गेले. सर्वांसाठीच उपयुक्त असणारा असा हा आशावाद आहे.

काम राहिलं, मरणं कॅन्सर

अभ्यासात अजिबात गती नसलेली मी विद्यार्थिनी होते. नवव्या इयत्तेत गेले आणि चमत्कार झाला. अचानक सगळे समजू लागले. चांगले मार्क मिळू लागले. पण काही विषयात काही म्हणता काठ सोडता आला नाही. कोणी तरी तुम्ही भावंडे सुंदर नाही म्हणाल्या पासून मला माझा चेहरा मला आवडेनासा झाला. .

त्याच सुमारास मुकेशची गाणी ऐकून उदास बसायला आवडू लागले. 'हकीकत' पिक्चरमध्ये तर इतकी रडले की बाहेर आल्यावर डोळे सुजल्याने रस्ताच दिसेना. देवळात गेल्यावरही रडू येई.

फारसे कष्ट न करता मेडिकलला ॲडमिशन मिळाली. तसा माझा चमत्कारिक एकलकोंडेपणा वाढला. मला काहीच आवडेनासे झाले. दुस-या वर्षाला असताना वाचलेले कळेनासे झाले, तसे मीच स्वतःकडे लक्ष देऊन आहारात प्रोटीन हवे असे हेरले. नॉन्हेज मेस लावली. त्याची सवय

नव्हती. फिश तर मला नाक दाबून खावा लागे. पण त्याचा परिणाम चांगला झाला. अभ्यास जमू लागला.

फायनल इयरला पुन्हा मन अस्वस्थ रहायला लागले. घर तुटले होते. फक्त महिन्याला पैसे येत. पत्र येत नसे. त्यातच हॉस्टेलमधल्या दोन जणींनी आत्महत्या केली. मलाही तीव्रतेने तशी इच्छा होऊ लागली. गच्चीवरून उडी मारावी वाटे. पण दोन गोष्टी मागे खेचत. एक वाक्य म्हणजे 'आत्महत्या पाप है' आणि दुसरे म्हणजे 'आत्मनिंदा महापाप है'.

स्वतःला दोष देणे थांबवले की टोकाचे विचार बोथट होत.

माझ्या मनाला उभारी दिली ती 'उम्रिं रींळीं' या कवितेने. ती कविता मी माझ्या अभ्यासाच्या टेबलासमोर लावून ठेवली होती.

परीक्षा जवळ आली तसे आम्ही हॉस्पिटलमध्ये रहायला गेलो. पण लवकरच मला एकटे राहावे वाटू लागले.

सायकिअॅट्रीस्टची मदत घ्यावी वाटत होती. पण माझे सहकारी म्हणत, त्यांच्यावर जन्मभर अवलंबून रहावे लागेल. नको जाऊस.

पुढे लग्न झाले. दवाखाना थाटला. पहिल्या दिवसा पासून पेशंट्सची रीघ. क्षणभर उरत मिळेना. २४ तास लहान जागेत कोंडून पडायला लागले. पुन्हा 'आपण असू नये 'असे वाटू लागले. मी सायकिअॅट्रिस्टकडे गेले. मला मरावेसे वाटते, मी तसा प्रयत्नही केला. मला मदत पाहिजे म्हणाले. पण डॉक्टर म्हणाले, तुमच्या घरच्यांशी बोलल्या शिवाय मला काही करता येणार नाही. घरच्यांना सांगायची हिम्मत झाली नाही. मला माझाच फार राग आला. मी कधी दुस-यांवर रागावत नाही. त्यामुळे मी रागावलेली क्वचितच कोणी पाहिली आहे. पण आजही मला मी जगायला लायकच नाही असे मात्र वारंवार वाटते. असहाय वाटतेय.

असे चढ उतार चालू असतांना २२ वर्षापूर्वी जेव्हा मला 'एकलव्य' मिळाला, तेव्हा 'माझे मनस्वास्थ्य ही माझी जबाबदारी' ही जाणीव झाली. 'रिकव्हरी टूल्स' मुळे हाती अवजारे आली. माझा बिघडणारा मूड मी तात्काळ ठीक करू लागले. मुख्य म्हणजे मी मुकेशची दर्दभरी गाणी ऐकणे बंद केले. समर गीतांनी माझा घसरणारा मूड लगेच ठीक होतो.

आहाराची मी काळजी घेते. आठवड्यातून तीन दिवस अंडे व एक दिवस फिश असा आहार ठेवला आहे. जोडीला कोशिंबिरी व मोड आलेली कडधान्ये असतात. जमेल तेवढी हालचाल करते. व्यायाम जमेल तेव्हा.

दुपारी झोपत नाही. सोफ्यावर बसून राहते. कधी बसल्याबसल्या डुलकी लागते. तेवढी चालवून घेते. बसावे वाटले तर उभी राहून काम करते. चपळ राहणे आवश्यक आहे. सुस्त राहिल्यास उदास वाटू लागते हे मला कळले आहे.

तीन पुस्तके हाती घेतली आहेत. एक कादंबरी, एक मेडीसीनचे पुस्तक आणि एक डॉ. लो यांचे. सकाळ, दुपार, संध्याकाळ, एक एक तास वाचन करते. थोडा वेळ बागकामात, थोडा घरकामात घालवते. चित्रकला व शिवण काम हे माझे छंद आहेत. पिशव्या शिवून भेट देते. व बुकमार्कस् / ग्रीटिंग्ज प्रसंगानुरूप पाठवते. मजेत जगते.

मनाला सतत प्रेरणा मिळत रहावी यासाठी परीक्षा देते. लहान लहान कोर्सेस करते. ज्योतिष, खगोलशास्त्र, भाषा शिकते. गुजराथी, बंगाली, उर्दू लिहा-वाचायला शिकले. मूकबधिरांची खुणांची भाषा शिकले. कन्नड शिकते आहे. अवघड जाते आहे. पण मला घाई नाही. टागोरांचे गीतांजली वाचले. आता कारंथांचे लेखन वाचायचे आहे. अडथळा पार करता येत नाहीसे वाटले तर त्याला वळसा घालून पुढे जाते. अट्टाहास करत नाही. कोणतेही काम क्षुल्लक नाही आणि कामात असणे हे सन्मानाचे आहे हे मला कळले आहे.

माझ्या आवडत्या सिंधूताई सपकाळांनी मला एक कानमंत्र शिकवला आहे. काम राहिले आहे, मरणे कॅन्सल!

शुभार्थी सुलोचना.

६. तीन मिनिट स्तब्धता !

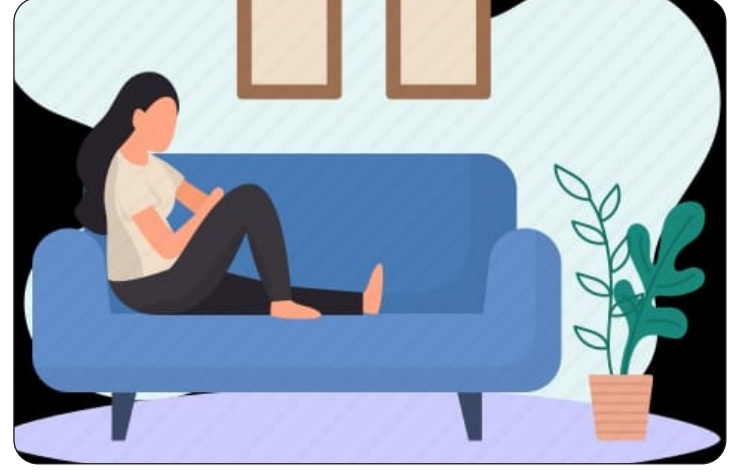
जेव्हा अंगावर पडलेले काम आपल्या शारीरिक/बौद्धिक/शैक्षणिक क्षमतेच्या आवाक्याबाहेरचे आहे असे जाणवते तेव्हा शरीरात ताण तयार होतो. ताण सैल करणे हाच त्यावर एकमेव उपाय असतो.

ताणाची लक्षणे म्हणजे - छातीत धडधडणे, जीव घाबरा होणे, घाम फुटणे, छातीत आवळल्यासारखे वाटणे. डोक्यात जड वाटणे, वगैरे.

प्राण्यांना जेव्हा मरण्याचा धोका दिसतो तेव्हा त्यांच्यात तणाव निर्माण होतो. माणसाला भीती वाटली की तेच घडते.

माणसे अशावेळी मदतीसाठी सैरावेरा धावू लागतात. आरडा ओरडा करतात.

डॉ. लो त्यांना सांगतात, एका जागी स्तब्ध बसा. अजिबात हालचाल करू नका. तुमचे शरीर शांत बसले की मन आपोआप शांत होईल.



हे कसे घडते ?

पहा रस्त्याने जातांना किंवा चार माणसांमधे बसलेले असतांना तुम्हाला कुठेतरी खाजवावेसे वाटते. तसे करणे प्रशस्त दिसणार नाही या विचाराने तुम्ही तसे करण्याची उर्मी दाबून ठेवता. तेव्हा तुमच्या इच्छशक्तीने तुमच्या उर्मीवर मात केलेली असते. अशा प्रकारे वर्तनावर नियंत्रण ठेवता येते हे सिध्द होते.

शांत बसण्याने ताण मोकळा होतो आणि मग बीपी, धडधड, घुसमट, डोक्यातला जडपणा सगळी लक्षणे आपोआप वितळून जातात.

आपण मरणार असे वाटू लागले तर घाबरून जायचे नाही. एका जागी स्तब्ध रहायचे. उभे असाल तर खाली बसायचे. बसलेले असाल तर आडवे पडायचे. शरीराचे एक एक अंग सैल सोडायचे. प्रथम तीन सेकंद. मग पुन्हा तीन सेकंद..... असे करत तीन मिनिटात ताण जातो. रात्री झोप येत नसेल तर हाच उपाय अर्धातास चालू ठेवायचा.

ही पध्दत साधी आहे. पण माणसे ती वापरत नाहीत. कारण एकच. मी विशेष आहे. माझी केस वेगळीच आहे. मला असले साधे/कमी खर्चाचे उपाय लागू पडणे शक्यच नाही. असा

अहंकार.

त्यासाठी डॉ. लो सांगत, डॉक्टरवर विश्वास ठेवा. तुम्ही एक सामान्य व्यक्ती आहात हे स्वीकारा आणि नर्व्हस त्रास हे प्राणघातक नसतात हे सदैव लक्षात ठेवा. तरच तुम्हाला काम करणे शक्य होईल व आत्मनिर्भरतेचा मार्ग मोकळा होईल.

(वरील माहिती डॉ. अब्राहम लो यांच्या मॅटल हेल्थ थ्रु विल ट्रेनिंग या पुस्तकातील पान नं. ३२६-३२७ वरून घेतली आहे.)

संकलन चिन्मय

७. काव्यानंद

हो! हो! हे खरे आहे. हे खरे आहे

असतात मनमनात जळमटे, कोळिष्टके व अंधाराचे पाश
अडसर होतात ते आमच्या कार्यात, आमच्या निष्ठेत व आमच्या
जगण्यात

पण... पण पेटवा आता कार्याचा मंगल असा दिप
आणि बधा, बधा विरधळतील कशी ती जळमटे, कोळिष्टके व अंधाराचे
पाश

आणि मग राहिल मनांमनांमधे फक्त एक प्रकाश- स्वच्छ व आश्वासक
राहिल मनांमनांमधे फक्त एक ज्योत- प्रेरक व मार्गदर्शक
खरतर, महाविद्यालयात अभतात फक्त सक्षम कर्मचारी
करत असतो जो तो आपल्याला नेमून दिलेले काम
प्रामाणिकपणे व सचोटिने

शिक्षक व शिक्षकेतर ही तर आहेत नेमून दिलेल्या कामांची नावे
आणि फक्त सुंदर नाती

जो तो करित असतो आपापले नेमून दिलेले काम
आणि प्रत्येकालाच मिळतो तेवढाच आदर, मान अणि प्रतिष्ठा
सहकार्यातून पेटते चैतन्याची सामूहिक ज्योत
ज्योतिच्या प्रकाशात महाविद्यालय मार्गक्रमण करते पुढे -पुढे, पुढे-पुढे
साधिक सहकार्यातून होत राहते महाविद्यालयाची भरभराट
होत राहते तिच्यावर खैरात
पारितोषिकांची, शुभेच्छांची, कृतज्ञतेची आणि जनमान्यतेची
न्हाऊन जातो आपण त्या दिव्य प्रकाशात
कृतार्थ होते आपले जिवन आणि

या सगळ्यातून आपल्यातच जन्माला येतो एक महाविद्यालय पुरुष
घेऊन जाता तो आपणा सर्वांना साफल्याकडे, आनंदाकडे ...
साफल्याकडे, आनंदाकडे ...

अनिल वर्तक

Dr Low in a poem.

Deep in the oceans are secrets of unknown sciences,

All filled with mysteries, thrilling n intriguing novelties.

We want to live life exactly the same,

New thing this moment, other thing not the same.

Why am I so slow & unexpressive,

Why is he so alert & impressive,

Never compare one person to another,

It's a waste of time & mental strength.

Dr Low teaches us that life is all about averageness,

One may have exceptional moment now,

Another conquers it in the end.

Today a pauper, tomorrow a king,

Writing one's own fate is not a plausible thing,

Our stories are not self-appointed,

He who deciphered the lines on his palm is disappointed.

He is irritating & bothersome,

Has all irrational questions,

Excuse them, rather than accuse,

It conserves your energy than cleaning their refuse.

Never in life will you brood, procrastinate & rebuke,

Never should you reiterate, remorse & refute,

Things happen to you by chance, not by choice,

Victory occurs after you try-fail, try-fail, try-succeed.

If ever in life you feel defeated,
Your will falling short to make an advancement,
Commanding your muscles to move will settle
your predicament,
It conjures a vicious cycle into magical vitalizing
cycle of progress.

Don't you put imagination to stressful situations,
Anticipate fear more than real existence,
Don't regret over actions taken in the past,
Nor lose your sanctity of future hissing fast.

Your internal peace is more important than your
outer environment,
No anger or threat should bring you disgust &
disgrace,
Keep retraining your brain to challenges &
obstacles,
Keep dropping thoughts of confusion &
frustration.

You face events that are difficult to feel comfort in,
You can control maximally your reaction to it,
Setback is part of life, stop fixing the situation,
Few things are better left in letting go equation.
Better said than done, Distress may be
dangerous,
Helplessness may be all hopelessness,
That time do the efforts in part acts, allow feelings
to rise & fall,
A decision taken at the right moment will
terminate your panic call.

Don't fall in the cycle of symptoms & fear,
Bear with the discomfort & break the cycle of
tears,
Spot daily sentimentalism at stake,
Strive for peace, order & finally balance.

Break old habits, control your speech muscles,
Have courage to make mistakes n overlook

trivialities,
Endorse for the efforts, Not just the outcome,
Changing your insecure thoughts to secure
thoughts is the dictum.
When you are expressing with culture & control,
When you are self-leading with expectations low,
When you function better than what you feel,
That self-control leads to self-respect & zeal.

Dr Pallavi Gambhir.

८. एकलव्य कद्य

शुभकरांच्या कट्ट्यात

स्वमदत आधार गटामध्ये वेगवेगळ्या विषयांवर चर्चा होत
असते . या दोन महिन्यांमध्ये शुभकरांच्या गटात असे प्रश्न
आले --

१) छंद नसेल तर मानसिक आजार बरे होण्यात अडथळे
येतात का? लहानपणापासूनच एकलकोंडा असेल तर
मोठेपणी मानसिक आजार होतात का ?

२) लहानपणी आई-वडिलांकडून, कुटुंबीयांकडून चांगली
वर्तणूक मिळाली नसेल तर मोठेपणी त्याचा परिणाम
मानसिक आजारात होतो का ?

शुभार्थीयांच्या गटातही शुभार्थी मोकळेपणाने व्यक्त होतात .
त्यांच्याच शब्दात -

१) जसे बीपी, मधुमेहासाठी रोज गोळ्या घेतातच ना, मग
आपल्याला रोज गोळ्या घेताना का कमीपणा वाटतो ?

२)माझे मन सांगते की मानसिक आजारात सतत एकच
अवस्था राहात नाही किंवा खूप चढ-उतार होतात असेही
नाही . कधीकधी शांततेचे पठार सुद्धा असते . तेव्हा स्वतःला
मानसिक दृष्ट्या बळकट करण्यासाठी वेगळी मेहनत ह्या
स्वमदत गटातून करण्याची संधी मिळते, ज्याचा उपयोग
अस्वस्थतेच्या काळात स्वतःची लक्षणे आटोक्यात
ठेवण्यासाठी नक्कीच होतो .

३) सेल्फ स्टिगमामुळे स्वमदत गट सोडावा असे वाटते परंतु हा
गट म्हणजे लाइफ इन्शुरन्स आहे असे माझे मन सांगते .

I was searching high and low for self-help resources for quite a while. Then, I stumbled upon Eklavya through a Google search. I began participating and found a robust “method in the madness,” in the conduction of sessions. The participants were forthcoming, and the mediators were warm and friendly.

My original quest for self-help had two sides. One, to obtain help for me, and two, to obtain knowledge that will help me duplicate the model in other locations. In this regard, Dr. Anil Vartak and his team were very helpful. Their commitment and sincerity in both aspects drew me into the Eklavya family.

Eklavya is not just an institution, but a critical social network of like-minded individuals. Such a network is vital for both shubarthi and shubhankars. It caters to the bottom two segments in the WHO care pyramid, the most critical and cost-effective interventions, and is a felt need, especially in our country.

I look forward to walking, shoulder to shoulder with other members of the Eklavya family, creating more success stories.

Thank you for accepting me as I am.

Ganesh N Rajan,

BE (EE), MBA (Intl. Bus.), MS (Social and Applied Economics) Author: God Flipped Me Off – Schizophrenia Chronicle: A Story

ह्या शुभंकर व शुभार्थींच्या एकलव्यच्या कट्ट्यामध्ये स्वमदत गटाची उपयोगिता, आवश्यकता व महती दिसून येते. असा आहे आमचा एकलव्य कट्टा !!

९. घडामोडी

अ) श्री गणेश राजन यांना चेन्नई येथे स्वमदत गट सुरु करण्यासंबंधी विचार- विनिमय करतांना -



- गणेश राजन , अनिल वर्तक , स्मिता गोडसे .

ब) बेघर मानसिक आजारी महिलांसाठी काम करणारी चेन्नई येथील बॅनियन ही भारतातील एक अग्रगण्य अशी संस्था आहे. भारतातील विविध ठिकाणी बेघर मानसिक आजारी महिलांसाठी छोटे-छोटे प्रकल्प उभे राहावेत अशी त्यांची कल्पना आहे.. या उपक्रमासाठी आणि मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील अन्य काही उपक्रमांसाठी एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटलहेल्थ च्या सहकार्याने काय काम करता येईल यासंबंधी चर्चा करण्यासाठी या संस्थेचे काही सदस्य पुण्यात आले होते. यातील मृणालिनी रवी आणि परसाना यांनी एकलव्यच्या कार्यकर्त्यांशी गुरुवार २१ एप्रिल २०२२ रोजी संवाद साधला.



- मृणालिनी रवी, परसाना आणि एकलव्यचे कार्यकर्ते

१०. सल्लागार समितीची ओळख

डॉ.उल्हास लुकतुके – हे पुण्यातील ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ असून या क्षेत्राचा ५५ वर्षांपेक्षा जास्त त्यांना अनुभव आहे. उपचारांबरोबरच रुग्ण देखील स्वतः स्वतःला मदत करू शकतात यावर त्यांचा गाढा विश्वास आहे आणि त्यासाठी ते प्रयत्नशील असतात.

श्री.विष्णू मुजुमदार – उद्योजक आहेत. अनेक सामाजिक आणि शैक्षणिक उपक्रमांमध्ये त्यांना रस आहे, त्यांचा सहभाग असतो. एकलव्य स्वमदत गटाशी गेल्या पंधरा वर्षांपासून ते जोडलेले आहेत.

श्री.गुरुदत्त कुंदापुरकर – हे लार्सन अँड टुब्रो या कंपनीतून वरिष्ठ पदावरून निवृत्त झालेले असून एकलव्य स्वमदत गटाचे स्वयंसेवक आणि पदाधिकारी म्हणून दोन दशकांपेक्षा जास्त कालावधी काम करत आहेत.

डॉक्टर राहूल शिधये – मनोविकार तज्ञ आणि संशोधक असून अनेक राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय संशोधनात त्यांनी भाग घेतलेला आहे. स्वमदत गटाच्या उपयुक्ततेवर त्यांचा विश्वास आहे.



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

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

ईमेल अॅड्रेस: eklavyaafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक: ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२

‘एकलव्य’ हे व्दैमासिक वार्तापत्र छापून प्रसिध्द केले. या अंकात प्रसिध्द झालेली मते ही लेखकांची व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.