

# एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन



एकलव्य वार्तापत्र वर्ष तिसरे - अंक चौथा  
(ऑक्टोबर - डिसेंबर २०२४) प्रकाशन करताना  
डावीकडून संस्थेचे प्राची बर्वे, मंजिरी चव्हाण, स्मिता गोडसे,  
प्रा. अनिल वर्तक, डॉ. निखिल कणसे, डॉ. उल्हास लुकतुके,  
डॉ. विद्याधर वाटवे, डॉ. अविनाश जोशी, श्री. अमृत बरुशी व  
ऋतुजा दीक्षित.



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

# एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष तिसरे – अंक चौथा

ऑक्टोबर नोव्हेंबर डिसेंबर २०२४



शुभंकरांच्या अवघड व दीर्घकालीन प्रश्नांच्या निरगाठी सैल करण्यासाठी प्रयत्न करताना, शुभंकरांना आलेले अनुभव सांगणारा हा अंक प्राज फाउंडेशनच्या सौजन्याने प्रकाशित होत आहे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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

ई मेल : [eklavyafoundationmh@gmail.com](mailto:eklavyafoundationmh@gmail.com) संपर्क क्रमांक ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

वेबसाईट : <http://eklavyamh.org>

# एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष तिसरे - अंक चौथा

ऑक्टोबर-नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२४

## विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अर्थशास्त्रात एम.ए. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून पीएच.डी. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्र विभागप्रमुख म्हणून कार्यरत होते. गेली २६ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदत गट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष : प्राची बर्वे

कॉम्प्युटर स्टडीज या विषयात पदवीधर असून २५ वर्षे बँकिंग क्षेत्रात काम केले आहे. त्याचबरोबर त्या मानसशास्त्राच्या द्वीपदवीधर असून २०१४ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत.

उपाध्यक्ष : प्रा. डॉ. गिरीजा लगड

अर्थशास्त्र विषयात पीएच.डी. असून अनेक महाविद्यालयातून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव : स्मिता गोडसे

CYDA व TISS या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २२ हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांचेबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत

सहसचिव : गणेश राजन

अर्थशास्त्रात एम.ए., एम.बी.ए. असे शिक्षण घेऊन अनेक वर्षे नोकरीनिमित्त परदेशात स्थायिक होते. निवृत्तीनंतर चेन्नई येथे स्थायिक व एकलव्य फाउंडेशनचे इंग्रजी माध्यमातून २ वर्षांपासून ऑन लाईन पद्धतीने स्वमदत गटाचे समन्वयक म्हणून काम पाहातात.

कोषाध्यक्ष : आनंद गोडसे

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

ते चेन्नईच्या इंग्रजी माध्यमाच्या ऑनलाईन स्वमदत गटाचे समन्वयक म्हणून काम पाहातात.

सहकोषाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण

संगणक क्षेत्रात पदवीधर, मानसशास्त्रीय समुपदेशन याचा दोन वर्षांचा डिप्लोमा पूर्ण केला आहे.

## अनुक्रमणिका

१. संपादकीय	
प्रश्नांच्या निरगाठी सैल करताना	१
२. शुभंकरांचे मनोगत	३
३. शुभार्थींचे आत्मभान	१२
४. डॉ. अब्राहम लो व त्यांची रिकव्हरी पध्दत	१७
५. काव्यानुभव	२१
६. एक निवडुंगाचे झाड	२२
७. घडामोडी	२७



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभा खालीलप्रमाणे होत असतात.

दिवस व वेळ

शुभार्थी - दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी संध्या ६ ते ७

शुभंकर - दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी संध्या.६ ते ७

शुभार्थी शुभंकर एकत्र - पहिल्या व तिसऱ्या शनिवारी संध्या ६ ते ७

## संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - प्राची बर्वे

सदस्य संपादक मंडळ- प्रा. डॉ. अनिल वर्तक,

स्मिता गोडसे, मंजिरी चव्हाण

तांत्रिक सहाय्य- अमेय मेहेदळे

## १. संपादकीय



### संपादकीय -

#### प्रश्नांच्या निरगाठी सैल करताना

नुकतीच मानसिक आरोग्याशी संबंधित कामानिमित्ताने एका मनोविकार तज्ञांशी त्यांच्या क्लिनिकमध्ये भेट घेतली. त्यांच्या केबिनला दोन दारे होती, एक समोरून तर दुसरे मागून. आम्ही समोरच्या बाजूने आत आलो होतो. पुढे संभाषणातून असे समोर आले की काही उच्च शिक्षित म्हणवणाऱ्या, समाजातल्या नामवंत व्यक्ती, त्यांच्या नातेवाईकांना किंवा स्वतःसाठी (तेही माणूस आहेतच!) उपचार घेण्यासाठी केबिनच्या मागच्या दारातून आत येऊ इच्छितात जेणे करून इतरांना ते उपचारासाठी मनोविकार तज्ञांकडे आले आहेत हे इतरांना कळू नये ही समाजातील वस्तुस्थिती मानसिक आरोग्य संबंधित प्रश्नांची 'मूळगाठ' समोर आणून ठेवते.

समाजात आजही मानसिक आजार, उपचारांकडे मोकळ्या मनाने पाहिले जात नाही, ते स्वीकारले जात नाही, परिणामी आजाराची परिस्थिती लपवून ठेवण्यामागे कल वाढतो, कुठलीही जखम झाकून ठेवली तर ती चिघळते, तसे मानसिक आजार लपवून ठेवला तर त्या अनुषंगाने उद्भवणाऱ्या प्रश्नांना उत्तरे शोधता येत नाहीत. शोधली तरी त्यासाठी मदत घेता वा देता येत नाही उदा. आजारासंबंधी माहिती मिळणे; उपचार होणे; माहिती न मिळाल्याने उपचार न होणे; उपचारांमध्ये खंड पडणे; आजाराची तीव्रता वाढणे; शुभार्थी आक्रमक; हिंसक वा आत्मघातकी होणे; आजाराचा शुभार्थीच्या क्षमतांवर परिणाम होणे; शिक्षण, नोकरी व्यवसायावर परिणाम; स्वावलंबना

अभावी शुभार्थीचे लग्न न होणे असे एकावर एक अवलंबून असणारे अनेक प्रश्न शुभंकरासमोर उभे राहातात.

प्रत्येक प्रश्नाला वेगवेगळे पदर (दृष्टिकोन) जसे शारिरीक, मानसिक, कौटुंबिक आर्थिक, सामाजिक इ. अशा अनेक प्रश्नांच्या एकावर एक गाठी बसत जातात आणि साध्या गाठीची निरगाठ होते. निरगाठ उकलू म्हटले तरी उकलण्याची सुरुवात कुठून करावी हे कळत नाही. काही जण प्रश्नांचे ओझे बाळगतच जीवन रेटतात. काही शुभंकर मात्र ही निरगाठ उकलण्याचे प्रयत्न करू इच्छितात. त्यांच्यासाठी एकलव्य फाउंडेशन शुभंकर शिबिर घेते.

ज्या वेळेस प्रश्नांची 'गाठ' होते, त्या वेळेस त्या प्रश्नाचे उत्तर असेच ठराविक असावे असा व्यक्तीच्या मनात वा जनात हट्ट असतो. व्यक्तीला तिच्या मनासारखे उत्तर मिळायला हवे असते, जसे माझा मुलगा/मुलगी मानसिक आजारी नाही हे आग्रहाने पटवून देण्यासाठी ती 'माझ्या मुलाचा/मुलीचा स्वभावच तसा आहे' असे सांगते. तसेच 'माझा मुलगा/मुलगी खूप हुशार आहे,' त्याच्या/तिच्या हुशारीला वाव देणारी नोकरीच मिळत नाही. त्याचा/तिचा मत्सर करतात म्हणून नोकरी सोडावी लागते', माझी मुलगी/मुलगा इतका शिकला आहे की त्याला इतके कमी दर्जाचे काम करण्याची गरजच नाही.' तिला स्वयंपाक येत नाही, पण लग्न केलं पाण्यात पडलं की सगळं जमेल, तो चार जणात मिसळत नाही, पण लग्न केलं की आपोआप मोकळा होईल. ही सर्व वाक्ये तो/ती मानसिक आजारी नाही हे हट्टाने सांगणारी आहेत, म्हणजेच मानसिक



आजाराचा 'स्वीकार नाही' असे दर्शवणारी आहेत.

या परिस्थितीत विवेकी व्यक्तीचे मार्गदर्शन मिळाले किंवा प्रश्नांची जटिलता वाढणे यापैकी काहीतरी घडले तर हट्ट निवळतो आणि मानसिक आजाराच्या परिस्थितीचा स्वीकार होतो. इथून पुढे प्रयत्न सुरू होतात. शुभार्थी शुभंकरांच्या इच्छाशक्तीच्या ताकदीनुसार, प्रयत्नांमधले सातत्य, औषधोपचाराची जोड असे मिळाले तर प्रश्नांच्या गाठींवर गाठी बसणे थांबते. इथून पुढे विचारांमध्ये बदल घडवून आधीच्या गाठी सैल करण्याचे प्रयत्न आवश्यक असतात.

निरगाठी सैल करणे हा विचाराचा प्रवास असतो. एकेक प्रश्नाची गाठ घ्यायची, स्वतःच्या मनातल्या प्रश्नाच्या मुळाशी असलेला हट्ट शोधायचा, हट्टामधला अविवेक (अवास्तवता) बाजूला करायचा, मग राहिल ती 'अपेक्षा', उदा. दर्जाची नोकरी पाहिजे हा हट्ट. आपल्या आत्ताच्या क्षमता विचारात घेतल्या की दर्जाची व्याख्या रास्त पातळीवर येते, वास्तववादी अपेक्षा तयार होते. अपेक्षा रास्त असली तर ती पूर्ण करण्यासाठी वेगवेगळे पर्याय समोर उभे राहातात. आपल्याला रुचेल, पटेल तो पर्याय निवडत कृती व्हायला लागली की निरगाठ सुटायला मदत होते. या सर्व प्रवासात 'प्रयत्नांचे समाधान,' आनंद घेणे महत्वाचे, यशाचा हट्ट धरला तर निरगाठ पक्की होण्याची शक्यता अधिक. प्रयत्न करताना अवघडपणा वाटला तर तज्ञांची, एकलव्यसारख्या स्वमदतगटाची, शुभंकरांच्या शिबिरांची, वाचनोपचाराची मदत घेता येते तसेच आपल्यासारख्या इतरांच्या अनुभवातून शिकता येते.

या अंकात अशाच काही अवघड प्रश्नांच्या गाठी सोडवण्याचे कसे प्रयत्न केले याचे काही स्वानुभव आहेत. हट्टी शुभार्थी, आक्रमक शुभार्थी

तसेच आत्मघातकी शुभार्थीना हाताळताना शुभंकरांनी केलेले प्रयत्न, तसेच शुभार्थींनी त्यांच्या परीने जागवलेली त्यांच्यातली जिद्द त्यात दिसते. एकलव्य मधल्या वेगवेगळ्या उपक्रमांची आणि घडामोडींची माहिती देणारी नेहमीची सदरे आहेतच.

मानसिक आरोग्याचे हे शिवधनुष्य उचलण्याच्या प्रयत्नात, समाजातल्या सर्व घटकांनी एकत्र येणे आवश्यक आहे. मानसिक आरोग्यतज्ञ, एकलव्यसारख्या संस्था, समाज, शुभंकर, शुभार्थी या सर्वांनी मिळून या मानसिक आरोग्यचक्राला गती दिली तर 'स्वास्थ्यपूर्णसमाज' हे लक्ष्य दूर नाही!!

१) शुभार्थी बरोबर वेगवेगळी नाती असलेले शुभंकर त्यांच्या प्रश्नांच्या निरगाठी सैल करण्यासाठी प्रयत्न करताना असे म्हणतात -

अ) बदल आपल्यात आणि बदल परिस्थितीत

हा माझा शुभंकर म्हणूनचा अनुभव. सहा-आठ महिन्यांपूर्वीची शुभार्थीची स्थिती- शुभार्थीने साईड इफेक्ट्समुळे औषधोपचार सोडले होते. शुभार्थीला नोकरी हवी होती. अपेक्षाही मोठ्या होत्या. परदेशी नोकरी मिळवण्यासाठी त्याने मध्यस्थाकडे रू.४०,०००/- भरले. पालक म्हणून असे करण्यासाठी आम्ही नाराज होतो. शुभार्थीचे अधूनमधून त्या मध्यस्थाशी फोनवर बोलणे चालू असायचे. त्याचे दुसरीकडेही नोकरीचे प्रयत्न चालू होते.

जॉबसाठी एजंटकडून माहिती मिळवायच्या सगळ्या प्रयत्नांमध्ये त्याला असे कळले की व्हिसा मिळण्यास उशीर होणार आहे. हे कळल्यावर तो चिडला, 'माझं नशीब असं कसं? काहीच कुठे यश नाही?' असे म्हणत घरात मी काम करत होते तिथे तो आला. त्याने मला ढकलले. मी भिंतीवर आपटून पडले. मला रक्तदाबासाठी आणि रक्त पातळ राहाण्यासाठी गोळ्या चालू होत्या. जखमेतून रक्तप्रवाह थांबेना. मला हॉस्पिटलमध्ये एँडमिट करावे लागले. एमआरआय काढला. तीन दिवस एँडमिट होते. हे सर्व घडले तरी शुभार्थीला मात्र दुःख झाले नाही. 'तुम्हीच मला जन्म दिला म्हणून असे घडले, तुम्हीच दोषी आहात', असे म्हणत राहिला. काहीही चुकीचे घडले की त्याचा दोष तो नेहमीच दुसऱ्यावर ढकलायचा.

तसेच पूर्वी घडलेला प्रसंग. तो नावाजलेल्या मोठ्या कंपन्यांमध्ये इंटरव्यू देत होता. त्याची aptitude test होती. त्याला डोळ्याने दिसायला थोडासा त्रास वाटत होता त्यामुळे तो टेस्टसाठी निघताना त्याला, 'चष्मा बरोबर घे', असे मी सांगितले. त्याने तो बॅगेत

ठेवला आणि इंटरव्यूला गेला. तिथे विचारांच्या नादात म्हणा किंवा काही तरी घडल्यामुळे म्हणा, तो चष्मा तिथेच विसरला. त्याला एका वेळेला एकच काम करायला जमतं. तो घरी आल्यानंतर चष्मा दिसला नाही म्हणून सहज त्याला विचारले की, 'चष्मा कुठे ठेवला?' तर त्याला संताप अनावर झाला. त्याने 'तू मला चष्मा बरोबर घेण्याचा आग्रह केला म्हणून मी घेतला आणि तो विसरला', म्हणून चिडणे आणि मारणे झाले. तरुण ताकद असलेल्या शुभार्थीचे मारणे शारीरिक इजा करून गेले. चुकून जरी त्याचे काही राहिलेले, विसरलेले दाखवले की अशा प्रकारचा प्रसंग घडायचा. नोकरीच्या ठिकाणी कोणीतरी बोलले की त्याला राग येतो आणि त्यामुळे नोकरी सोडतो. टीव्ही बघण्याच्या वेळी कोणता कार्यक्रम बघायचा या वरून आमचे व त्याचे खूप वाद होऊ लागले, घरात चिडचिड वाढली. त्यामुळे त्याच्या रूममध्ये त्याच्या आवडीने नवीन टीव्ही घेतला. गरज नव्हती तरी कॉम्प्युटर बदलून लॅपटॉप घेतला. आजारातील मानसिकतेमुळे पैशाचा अपव्यय होत होता.

मध्यंतरी बायपोलरने आजारी असलेल्या व्यक्तींसाठीच्या स्वमदत गटाची माहिती मिळाली. त्या गटामध्ये आम्ही जायला सुरुवात केली. अशाच एका गटाकडून आम्हाला एकलव्य तर्फे जून २०२४ मध्ये आयोजित होणाऱ्या शुभंकर शिबिराची माहिती मिळाली. आम्ही पालक त्याला उपस्थित राहिलो. त्यातून आम्हाला आजारांविषयीची शास्त्रशुद्ध माहिती डॉ. रुकडीकर यांच्याकडून मिळाली. त्यांनी आजाराची लक्षणे समजावून सांगितली. शुभार्थी औषधोपचार घेण्यासाठी तयार नसला तरी शुभंकर स्वतः मध्ये बदल करू शकतात हे कळले.

त्यानुसार आम्ही पालकांनी आमच्यात बदल केले. शुभार्थी शांतपणे बोलू लागलो. त्याने आमच्यावर

दोषारोप केले तरी ते आजाराचा मनःस्थितीतून होत आहेत हे मनाला समजावले. 'एकलव्य' स्वमदत गटाच्या मीटिंग्समधून आमचे प्रयत्न टिकून राहण्यास मदत झाली.

आमचे प्रयत्न बघून शुभार्थीने पुन्हा औषधे घेण्यास सुरुवात केली. आता परिस्थिती निवळली आहे. पैशाचा अपव्यय करणे कमी झाले आहे. एकंदरीत सर्व बदलांनी शुभार्थी शांत होतो आहे. 'पाय दुखताहेत का?' 'पाय चेपून देऊ का?' असेही विचारतो. आम्हा पालकांची सत्तरी पलीकडची वये आहेत. बदल घडतोय. शुभार्थीमध्ये घडणारा असा आशादायी बदल मनाला काहीसा दिलासा देणारा आहे.

- एक शुभंकर आई

\* \* \* \* \*

## ब) सजीवं दहते चिंता

शुभार्थीचे औषधोपचार सुरु केल्यानंतर, सुरुवातीचे तीन ते चार महिने तिच्या मनात आत्महत्येचे विचार येत होते व तसे ती बोलून दाखवत असे. त्या वेळी मी (वडिल) खूप निराश होत असे. ती आईला म्हणायची, माझी कॉलेजमधील ऍडमिशन कॅन्सल करा, नाही तर मी आत्महत्या करीन. तिच्या कॉलेजची इमारत पाच मजली होती. 'कुठून उडी मारायची ती जागा मी पाहून ठेवली आहे', असे ती म्हणायची, तेव्हा माझ्या मनाला खूप भिती वाटायची. त्यावेळी आम्ही तिला शक्य तो एकटे सोडले नाही व कुठल्या गोष्टींचा आग्रह ही केला नाही. जेव्हा ती स्वतःहून कॉलेजला जाते म्हणाली तेव्हाच कॉलेजला पाठवली. पुढे ४-५ वर्षे तिचे पदवी पर्यंतचे शिक्षण पूर्ण केले. औषधोपचार चालू होतेच. या काळामध्ये तिच्या मनात आत्महत्येचे विचार आले नाहीत.

पदव्युत्तर शिक्षण घेत असताना परीक्षेच्या पूर्वी साधारण पाच महिने अगोदर तिने एकदा आत्महत्येचा प्रयत्न केला. तिच्या लग्नाचा विषय निघाला असताना

आईने परीक्षा होऊ दे नंतर आपण बघू असे म्हटले म्हणून तिने रागाच्या भरात प्रयत्न केला होता.

फायनल एक्झामच्या वेळी एक पेपर झाल्यावरती मी परीक्षा देणार नाही असे म्हणू लागली म्हणून मी तिला मनोविकारतज्ञांकडे घेऊन गेलो पण ते सुट्टीवर असल्यामुळे, ज्युनिअर मनोविकारतज्ञांना दाखवले. त्यांनी दवाखान्यात दाखल व्हा असे सांगितले, पण बेड रिकामा नसल्यामुळे ऍडमिशन करता आली नाही. त्यांनी समुपदेशन करून, काही औषधे देऊन घरी पाठवले. आम्ही झोपेत असताना तिने बाथरूममध्ये जाऊन चाकूने हाताच्या व मानेच्या नसा कापण्याचा प्रयत्न केला, पण चाकू धारदार नसल्यामुळे काहीही इजा झाली नाही. नंतर तिने तिच्या सर्व गोळ्या घेऊन आत्महत्येचा प्रयत्न केला.

लक्षात येताच आम्ही तिला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये ऍडमिट केलं व औषधोपचार सुरु केले. तिला ८ तास व्हेंटिलेटरवर ठेवावे लागले जेव्हा ऍडमिट केले तेव्हा ती वाचण्याची शक्यता खूप कमी आहे असे सांगून हॉस्पिटलने माझी कन्सेंट फॉर्मवर सही करून घेतली होती. ती सहा दिवस ऍडमिट होती. अत्यंत दुःख प्रसंग होता. मी स्वतः डॉक्टर असल्यामुळे, मी ही सर्व बाजूंनी शास्त्रशुद्ध प्रयत्न केले, काळजी घेतली.

औषध उपचाराच्या वेळी ती माझी मुलगी आहे हे विसरून, एक पेशंटचा जीव कसा वाचवता येईल यासाठी सर्व तो परी प्रयत्न केला आणि ती वाचू शकली.

माझे स्वतःचे आध्यात्माविषयी वाचन असल्यामुळे हा प्रसंग व्यवस्थित हाताळू शकलो. मी श्रीमद्भगवगीता आचार्यरजनीश, श्री श्रीरविशंकर, जे. कृष्णमूर्ती, गौतमबुद्ध यांच साहित्य वाचतो. त्याने मला मानसिक आधार मिळतो. गौतम बुद्धांनी वर्णन केले आहे की ते एकदा रस्त्याने जात असताना त्यांनी प्रेतयात्रा पाहिली आणि प्रत्यक्ष मृत्यू अनुभवला.

गौतम बुद्ध म्हणतात जगात दुःख आहे, दुःखाला कारण असते आणि त्याचे निवारण करता येते. गौतम बुद्धांनी दुःख निवारण्यासाठी अष्टांग मार्ग सांगितला. त्याचा मी बऱ्यापैकी अवलंब करतो. त्यामुळे घटनांचा जास्त त्रास करून घेत नाही.

शुभार्थींचे आत्महत्येचे प्रयत्न टाळण्यासाठी खूप प्रयत्न केले. घरभाड्याने घेताना उंचीवर घेतले नाही. जास्तीचा आर्थिक भार सोसून पहिल्या मजल्यावर घर घेतले. तिच्या बाथरूम मध्ये तिने आतून बंद करून घेऊ नये म्हणून दाराचे टॉवर बोल्ट व कडी काढून टाकली होती. बेडरूम जरी तिने लॉक केली तरी बाहेरील गॅलरीमधून आतील सर्व पाहता येत होते. किचनमध्ये एक ही चाकू शार्प ठेवला नव्हता. तिच्या सर्व टॅबलेट्स सुरक्षित ठेवून फक्त एक आठवड्याच्या टॅबलेट्स तिच्याकडे ठेवत होतो.

हॉस्पिटलमधून डिस्चार्ज मिळाल्यानंतर तिला खूप वाईट वाटत होते, पश्चात्ताप होत होता. तिच्या गाईडनी तिला जन्मदात्या आई वडिलांना या कृतीमुळे झालेल्या दुःखाची आस्थापूर्वक जाणीव करून दिली. तिला जास्तच वाईट वाटत होते. तिला मी समजावून सांगितले की चौऱ्यांऐंशी लक्ष वेगवेगळ्या रुपात जन्म घेऊन झाल्यावर मनुष्य जन्म मिळतो. तो काही उद्देशाने आपल्याला देवाने दिलेला असतो. तो उद्देश/कार्य संपूर्ण झाल्याशिवाय मृत्यू येत नाही. तुला मी किंवा इतर डॉक्टरांनी वाचवले नाही तर ईश्वरानेच तुझ्या हातून चांगले कार्य करण्यासाठी तुला वाचवले आहे. ती खोटे कधी बोलत नाही म्हणून माझा तिच्यावर संपूर्ण विश्वास आहे.

पहिली परीक्षा बुडाल्यानंतर, दुसऱ्यांदा परीक्षेच्या एक दिवस अगोदर परत ती परीक्षा देणार नाही असे म्हणू लागली व आत्महत्येचे विचार येत आहेत असे म्हणू लागली म्हणून परत मनोविकारतज्ञांकडे घेऊन गेलो. त्यांनी तिला दीड तास समुपदेशन केले व औषधोपचार

लिहून दिले. तिला बरे वाटले म्हणून आम्ही परत घरी आलो. संध्याकाळी सहा वाजता अभ्यासाला लायब्ररीमध्ये अभ्यासक करण्यास जाते म्हणून सांगून गेली. तिच्या मनात आत्महत्येचा विचार आला म्हणून ती तिच्या आवडीच्या हॉटेलमध्ये जाऊ न, तिच्या आवडीचा शेवट केक खाऊ न, ती रात्री जवळील उड्डाणपुलावर गेली. तेथेच एक्विटा ठेवून पुलावरून उडी मारण्यास गेली, तेव्हा तिच्या लक्षात आले की उडी मारली तरी मृत्यू होणार नाही फक्त इजा होईल म्हणून ती एका तासाने घरी आली व घडलेला प्रसंग सांगितला, आम्ही काही बोललो नाही. नेहमी सारखे तिच्याशी वागलो व परीक्षा सुरळीत होऊ दिली. रात्रभर जागरण करून तिच्यावर लक्ष ठेवले व एकटे कुठेही जाऊ दिले नाही. अशा प्रकारे परीक्षा संपली व ती चांगले मार्क्स घेऊन पास झाली.

आत्ता पण आम्ही संपूर्ण काळजी घेतो. तिला फक्त एकाच आठवड्याच्या गोळ्या देतो. ती म्हणते माझ्यावर विश्वास नाही का? मला खरेच आत्महत्या करायची असेल तर मला कोणीच वाचवू शकणार नाही. असे असले तरी आम्ही आम्हाला जेवढे शक्य आहे तेवढी काळजी घेतो.

मला माझ्या अनुभवावरून वाटते की प्रत्येक व्यक्ती वेगळी आहे, तिचे विचार वेगळे असणार याचा आपण स्वीकार करावा. आपले विचार दुसऱ्या व्यक्तीवर लादू नयेत. केअरगिव्हर म्हणजे शुभंकर होणे खूप कठीण आहे. यामध्ये आपल्या सहन शक्तीचा अंत पाहिला जाणार आहे.

आपल्याला शुभार्थींकडे त्रयस्थपणे पाहाता आले पाहिजे व सहजपणे राहाता आले पाहिजे. नैसर्गिकरित्या पक्षी राहतात तसे. पक्षी दोघेही काडी-काडी जमवून घरटे बांधतात, त्यामध्ये अंडे घालतात, ती उबवून पिल्ले तयार झाली की त्यांना बाहेरून अन्न आणून भरवतात व त्या पिल्लांच्या पंखात बळ आले की पिल्ले उडून जातात.



नंतर ती आई वडिलांना ओळखत पण नाहीत. तेवढे सहज राहाता आले पाहिजे. Practice detachment in attachment. मी स्वतः स्वतःला Hope for the best and prepare for the worst हे तत्त्व सांगत असतो.

मला सर्व शुभंकरांना सांगावेसे वाटते स्वतःची शारीरिक व मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. स्वतः व्यायाम करा, योगधारणा करा, आध्यात्माची कास धरा. आपल्याला जे जमेल, योग्य वाटेल तो मार्ग अवलंबा. वेळोवेळी तज्ञांचे मार्गदर्शन घेत जा. स्वमदत गटामध्ये सामील व्हा, व्यक्त व्हा, गरज पडेल तेव्हा मदत मागा, गरज असेल तेव्हा गरजूंना मदत करा. आर्थिक नियोजन व्यवस्थित करा. शुभंकर म्हणून हा आपला अनंताचा प्रवास आहे, यामध्ये चढ उतार असणार आहेत, फक्त तो तसा करत असताना तो सुसह्यपणे कसा करता येईल यासाठी प्रयत्न करावे लागणार आहेत.

- एक शुभंकर बाबा -

\* \* \* \* \*

### क) प्रवासाकडून सहप्रवासाकडे

आमची शुभार्थी (बहीण) घरातली कमावती व्यक्ती, त्यामुळे तसंही शुभार्थीकडे घरातले आदराने बघायचे. तिचे सगळे ऐकायचे असेच घरातील वातावरण. शुभार्थीचा अतिशय वक्तशीरपणा, वस्तू जागच्या जागी ठेवायचा अड्डहास, सतत स्वच्छतेच्या मागे लागणे या गोष्टींचे नातेवाईकांकडून सतत कौतुकच होत राहिले. त्यांना त्या वागण्यामागच्या कारणांची कल्पना येत नसे. आम्ही घरातले लोक वाद नको म्हणून आणि आपल्याला कमी वळण आहे असे समजून या गोष्टीच्या समोर नतमस्तक होत असू.

शुभार्थीच्या मनाप्रमाणे सगळे झाले नाही किंवा तिच्या नियमाप्रमाणे कोणीही वागले नाही तर शुभार्थीचा अतिशय संताप करणे, चिडचिड, वस्तू फेकून देणे,

रागावणे, रुसणे ह्या सगळ्या गोष्टी चालूच होत्या. या वागण्याचा त्रास घरातल्या सगळ्यांना होत होता.

पण कुणालाच अशी काही कल्पना नव्हती की याच्यासाठी आपण कुठल्यातरी तज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. फॅमिली डॉक्टर कधी तरी खूप पित्त झाले म्हणून किंवा नंतर माइल्ड अँटीएंगझायटी औषधे घ्यायचे मात्र शुभार्थीला जो आपला गुण आहे असे वाटतेय, तो गुण नसून तसे वागणे अतिरेकीपणाचे आहे याची जाणीव नव्हती. आजही शुभार्थीला तो गुण वाटतो. त्यामुळे उपचार किंवा थेरपी घेण्यासाठी शुभार्थीकडून पूर्ण असहकार असतो. नकळत औषध देतो हे समजल्यानंतर शुभार्थीचा आमच्यावरचा विश्वास उडाला.

परिस्थिती आणखीनच अवघड झाली. आता बाकी वागणे चांगले असले तरी कधी स्फोट होईल सांगता येत नाही. आजारात शुभार्थीही नकळत आपल्याच कोशात राहायला लागला. मग कुठलीच गोष्ट तिला आवडेनाशी व्हायला लागली. तिलाही काही तरी म्हणायचे आहे पण आपल्याला समजत नाहीये याची थोडीशी पुसट जाणीव मला झाली. या सगळ्या गोष्टींचा शुभार्थीलाही त्रास व्हायचा. पण आमची त्या वेळेची स्वाभाविक भावना अशी असायची की, वक्तशीरपणा, स्वच्छता ही सगळी तुझी आवश्यकता आहे, तुझी गरज आहे त्यामुळे तसं झालं नाही तर तुला त्रास होतो. त्याला आम्ही काय करू ?

आम्हालाही त्या गोष्टींचा त्रास होतोय ना? शुभार्थीची वस्तू वापरली की त्याचा तिला इतका राग यायचा की न सांगता वापरली म्हणून मग शुभार्थी ती वस्तू तोडून फोडून फेकून देणार. जेवणाची/खाण्याची वेळ अगदी ठराविक. त्यावेळेस खाणे आले नाही तर जेवण फेकून देणार आणि मुख्य म्हणजे तिच्या या सर्व गोष्टींवर हे असे करू नकोस, आम्हालाही त्रास होतो, आम्ही इतके व्यक्तशीर नाही असे सांगायला गेले तर

अतिशय संताप व्यक्त करणार. तोडफोड, वस्तू फेकणे बदल काहीही वाईट वाटून न घेता, जसे काही झालेच नाही असे परत वागायला लागणार. त्यातही शुभार्थीचा भाव असा की तुम्ही चुकीचे वागलात तरी सगळे विसरून मी तुमच्याशी चांगली वागतेय. अशा क्रिया-प्रतिक्रियांमुळे परिस्थिती चिघळत गेली. हयातभर फार मोठा प्रवास आणि खूप काळ गेला. इथपर्यंतही शुभार्थी त्रास देणारी आणि आम्ही सहन करणारे हीच भावना आम्हा कुटुंबीयांच्या मनात होती. नंतर मात्र हीच गोष्ट किती चुकीची आहे हे पटले, तेही मी पुढे सांगणार आहे.

या प्रवासात आमच्या सर्वांची सहनशक्ती कमी कमी होत गेली आणि त्याचा ताण घरातल्या प्रत्येक माणसावर यायला लागला आणि तो दिसून यायला लागला. नातेसंबंध दुरावले, माणसे दुखावली. मुख्य म्हणजे एकमेकांबद्दलचा विश्वास कमी व्हायला लागला आणि मिळून सगळे करण्याच्या गोष्टींमधला रस हरवला. मी सर्वात लहान असल्यामुळे मला जाणवत होते की काहीतरी चुकतेय. पण सगळेजण हे स्वभावातले वेगळेपण आहे असेच मला सांगायचे. त्यात बदल होणार नाही हे मनाला पटवून घे असेही सांगायचे. कुठेतरी बंडखोर मन या वागण्याविरुद्ध आवाज उठवायचे आणि त्याचा चुकीचा अर्थ काढला जायचा. मग पुढच्या टप्प्यावर घरातल्या प्रत्येकाने आपापली मने वेगवेगळ्या ठिकाणी गुंतवायला सुरुवात केली. त्यामुळे थोडीशी शांतता आली. मला मुद्दामहून नमूद करावेसे वाटते की समाजात खूप सहृदयी लोक आहेत. आपले नातेवाईक, मित्रमंडळी, तज्ञ डॉक्टर, समाजसेवी संस्था, इ. प्रत्येकाने आम्हाला याच्यावर उपाय म्हणून काही ना काही तरी मार्ग सांगितले, जसे तुम्ही तुम्हाला स्वतःला सक्षम कसे बनवा, तुम्ही तुमचे मन कसे रमवा, तुम्ही या गोष्टींचा त्रास कसा करून घेऊ नका, तुम्ही शुभार्थींवर काय उपचार करा, त्यांच्याशी

कसे वागा, इ. पण प्राब्लेम असा होता की हे सगळं कळत होतं पण वळत नव्हतं, किंबहुना असं म्हणता येईल की ते कृतीत आणण्यासाठी योग्य वेळ येत नव्हती.

प्रत्येक वेळी उपाय ऐकताना असे वाटायचे की हे तुम्ही सांगताहात हे सगळे बरोबर आहे पण जमत नाहीये आम्हाला, तुम्हाला काय होते सांगायला? नंतर नंतर दुर्लक्ष करण्याची भावना यायला लागली. मग एक प्रकारची उदासीनता, जीवनातला रस जाणे, प्रत्येक गोष्टीला कोणाला तरी दोषी ठरवणे आणि स्वतःकडे सहानुभूती घेणे अशा रीतीने शुभार्थी आणि शुभंकरांचा पुढील प्रवास सुरू झाला. याच वेळेस अशी एक घटना घडली की त्यामुळे सर्व नातेवाईक/मित्रमंडळी दूर गेले आणि शुभार्थी आणि मी शुभंकर म्हणून एकटेच राहिलो. आता खरी लढाई सुरू झाली होती. मी का ती? खरंतर आम्ही दोघी मिळून. पण ते कळत असूनही जमत नव्हते. माझ्याकडून कधी कधी दुरुत्तरे दिली जायची. त्यामुळे शुभार्थी अतिशय उत्तेजित व्हायची किंवा खूप चिडचिड व्हायची. मग अबोले आणि मग नंतर माझ्या पूर्ण शरणागती शिवाय पुढचा दिवस उगवायचा नाही. याचा मला खूप ताण येऊ लागला. वेगवेगळ्या ठिकाणी मी स्वतः साठी कॉन्सिलिंग घेतलं. मी स्वतः कॉन्सिलिंग शिकले. अगदी ज्योतिषशास्त्रापासून बाग फ्लॉवर थेरपीपर्यंत सगळे शिकले पण माझ्याकडे फक्त माहिती गोळा होत होती, ती कृतीत येत नव्हती. सहप्रवासाबद्दल जाणीव असूनही पावलासोबत आपलेही पाऊल टाकले जात नव्हते.

एके दिवशी एकलव्य फाउंडेशनची पेपरमध्ये रुग्णांच्या कुटुंबीयांसाठीच्या शिबिराची माहिती आली होती. मी सहज फोन केला आणि तो फोन माझ्या आयुष्याला खूप वेगळी कलाटणी देऊन गेला. एखाद्या संस्थेला आपण फोन केला की त्यांचे नियम काय आहेत, आपल्याकडून काय अपेक्षित आहे हे सर्व

साधारणपणे सांगितले जाते. पण अतिशय सौम्य शब्दात गोड आवाजात माझी माहिती विचारली गेली, प्रॉब्लेम विचारले आणि तुम्ही जरूर शिबिराला या आणि आम्ही तुम्हाला ग्रुपमध्ये सहभागी करून घेतो, हे एक आश्वासक बोलणेसुद्धा झाले. नंतर गुगल फॉर्म भरण्याबद्दल सांगितले आणि तेथेही सांगितले की तुम्हाला जमेल तसे लिहा. सुरुवातीला एक पॉझिटिव्हिटी मिळाल्यामुळे सहजपणे या शिबिरामध्ये मी जॉईन झाले. आता त्या गोष्टीला एक वर्ष होते आहे. हा फार महत्वाचा प्रवास आता मी सांगणार आहे.

शिबिराचे नीटनेटके, आपुलकीचे संयोजन होते. प्रश्नांची उत्तरे मिळण्याची शुभंकरांच्या गरजेची अपेक्षापूर्ती आणि मुख्य म्हणजे डॉ. रुकडीकर सरांचे अतिशय सोप्या भाषेत शास्त्रीय माहिती त्यात होती. ह्या सगळ्याचा खूप वेगळा प्रभाव पडला आणि मी खूप आनंदात घरी परत आले. खूप काही करायचे ठरवले होते आणि जसे दिवस गेले तसे परत उत्साहाची ज्योत कमी-कमी व्हायला लागली. पण साप्ताहिक स्वमदत गटाच्या मीटिंग्ज मात्र मी आवर्जून ऐकत होते. ऐकताना इतरांनाही आपल्यासारखेच त्रास आहेत हे जाणून एकटेपणा कमी व्हायचा. स्वमदत गटातले जुने सभासद, त्यांनी त्रासावर मात कशी करता येते ते सांगायचे. पण या सगळ्यात मी स्वतःला वेगळे ठेवत होते कारण मनात हेच यायचे की हे सगळे तुम्हाला शक्य झाले किंवा शुभंकराने असे केले पाहिजे हे मान्य आहे पण मला जमत नाहीये आणि इथे मात्र मला एकलव्यच्या सर्वच लोकांची थोडी-थोडी मदत होती. सहजपणे ते मला काही तरी सुचवायचे. कोणीतरी सुचवले की ते खोडून काढायचे हा आपला स्वभाव, तोच प्रवास मी करत गेले. नंतर मात्र एकदा विचार केला की करून तर बघू, नाहीतरी अजून जमले नाहीये. पण शुभार्थीबरोबरच्या संवादावर रिस्पॉन्स देण्यात जाणीवपूर्वक थोडासा बदल केला आणि खूप वर्षांनी थोडेसे यश आले. मग

जाणवले 'केल्याने होत आहे रे आधी केलेची पाहिजे'.

मी आता सगळ्यांना सांगते की लगेच सगळे जमेल, आणि सगळे जादू केल्यासारखी परिस्थिती बदलेल असे नाही, पण नक्की काही तरी बदल होत असतो. माझ्या शुभार्थीकडूनही खूप काळाने थोडासा पॉझिटिव्ह रिस्पॉन्स आहे तोपर्यंत मी मात्र स्वतःत बदल करायला लागले. स्वतःशी बोलणं (स्वसंवाद) सुरू केले. आज मागे वळून पाहाताना शुभंकर म्हणून नकळत पणे आपण कसे चुकीचे वागलो हे लक्षात येते. याचे एक उदाहरण सुरुवातीला शुभार्थीसाठी आम्ही डॉक्टरांकडे गेलो होतो. डॉक्टरांनी शुभार्थीला काय त्रास होतोय ते विचारले. खरं तर शुभार्थीच्या नीटनेटकेपणाचा, स्वच्छतेच्या आग्रहाचा त्रास इतरांना होत होता म्हणून डॉक्टरांकडे गेलो होतो. साहजिकच शुभार्थीने फारश्या काही गोष्टी सांगितल्या नाहीत. डॉक्टरांनाही वेळ कमी असतो, खूप पेशंट बघायचे असतात. त्यामुळे त्यांना शुभंकरांना त्यांचे प्रश्न मांडण्यासाठी वेगळा वेळ देता येणे शक्य होत नाही. त्यामुळे घाईघाईत मी शुभार्थीची जी राहिलेली लक्षणं होती ती शुभार्थी समोरच डॉक्टरांना सांगितली. ते ऐकून शुभार्थी इतकी चिडली की डॉक्टरही काळजीत पडले. मला आता मागे वळून पाहाताना जाणवले की हाच तर शुभार्थीचा आजार आहे, ज्याची तिला फारशी जाणीवच नव्हती. आपण मात्र किती सहजपणे अनोळखी लोकांसमोर तिच्याकडून होणाऱ्या त्रासाविषयी सांगितले. भावनेच्या भरात माझ्याकडूनही ही चूक झाली होती. साहजिकच अशा अज्ञानापोटी, भावनेच्या भरात घडलेल्या प्रसंगांमुळे शुभंकर म्हणून माझ्या मनात अपराधी भाव होता. एकलव्य स्वमदत गटातील चर्चेतून मला काही मार्ग दिसले जसे प्रत्येक वेळी स्वतःला प्रश्न करणे, ज्या चुका झाल्या आहेत त्या मोकळेपणाने विश्वासाह व्यक्तीजवळ मान्य करणे त्यामुळे अपराधीपणाची भावना कमी व्हायला लागली.

एकलव्य संस्थेच्या कामातही छोटा-छोटा सहभाग घ्यायला लागले. 'तुम्ही स्वतः ला वेळ द्या, तुमचा आनंद शोध' असे आजूबाजूचे लोक सांगतात आणि जे अगदी शंभर टक्के बरोबर आहे. तरीही तसा तात्कालिक आनंद घेऊन घरी येताना अपराधीपणाची भावना, उदासीनता मनात दाटून असायची. ह्या भावनांमधून बाहेर पडायचे असेल तर आपले मन समाधानी असले पाहिजे याची मला जाणीव झाली. मग मला आवडतं, जमतं आणि ज्याने माझी थोडी स्वत्वाची भावना दृढ होते अशा तऱ्हेच्या गोष्टीत मी गुंतवून घ्यायला लागले. डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे शुभार्थींशी Conflict Management एकीकडे चालूच होते. प्रयत्नांती एक प्रकारची शांतता/स्थिरता येऊ लागली. उदाहरणादाखल एक प्रसंग - प्रत्येक वस्तू जागच्या जागी आणि प्रत्येकाने आपापलीच वस्तू वापरायची असा शुभार्थींचा आग्रह. एकदा चुकून तिची वस्तू वापरली गेली. संतापून तिने एकाच मिनिटात तोडून फोडून फेकून दिली. खूप खजील झाले आणि वाईटही वाटले. त्यानंतर काही महिने, वर्ष गेली. ट्रीपवरून परतताना तिने काही वस्तू माझ्यासाठी गिफ्ट आणल्या होत्या. मी त्या घेतल्या नाहीत. तिनेही निर्विकारपणे बॅगेत ठेवून दिल्या. मग एकमेकांना काही देण्याचा घेण्याचा प्रकार पूर्ण बंद झाला. खूप वर्षांनी मी आपण होऊन सांगितले की माझ्यासाठीही वस्तू आण. तिने आणली नाही. अलीकडेच मी परत वस्तू आणण्यास सांगितले तेव्हा मात्र घेऊन आली आणि टेबलावर ठेवून दिली.

दुसरा प्रसंग : शुभार्थींला सारखे स्वयंपाकाचा ओटा, गॅस पुसण्याची सवय आहे आणि त्याचा कधी-कधी दुसऱ्याला वैताग येतो. गॅसवर थोडे जरी काही सांडले तरी लगेचच पुसून घ्यायचे. स्वयंपाक करताना शुभार्थीं मागेमागेच असते. पण जसे-जसे मी एकलव्यच्या स्वमदत गटात सामील व्हायला लागले, त्याच चर्चेतून काही तरी सापडले आणि मनाशी योजले की एखाद्या

वेळी ठरवून आपल्याला त्रास होतोय असे शुभार्थींला दाखवायचे नाही. ओट्यावर काही सांडल्याक्षणी मी हातातले काम बाजूला ठेवले आणि गॅस पुसून घेतला. असे एक दोनदा केल्यावर ती एकदा म्हणाली, 'असू दे असू दे, सगळा पदार्थ पूर्ण झाल्यावर मी पुसते'. हा छोटा बदल टिकून राहावा अशी इच्छा आहे. पण अजून पूर्णपणे सारखे पुसून घेण्याची सवय गेलेली नाहीये.

छोट-छोटे बदल कसे घडतात ते सांगावेसे वाटते. मी जे संध्याकाळी मोबाईलवर मीटिंग्जमधील चर्चा ऐकते किंवा वेगळे पॉडकास्ट ऐकते, ते आता शुभार्थीं मला ऐकू देते, पूर्वी हे सर्व मला चोरून करावे लागायचे. कुठलाही प्रवास सुरू होतांना 'तुझं माझं' करणारे प्रवासी काही काळाने एकमेकांना समजून घेत सहप्रवासी होतात तसेच आजही मी म्हणत नाहीये की आमचा आता दोघींचा 'प्रवासाकडून सहप्रवास' सुरू झालेला आहे, पण मार्ग मात्र सापडला आहे आणि पहिले पाऊल टाकले आहे. या सर्वाला कारण ठरले ते माझे एकलव्यच्या शुभंकर शिबिराला हजर राहाणे आणि एकलव्यशी जोडले गेलेले नाते. मला नक्कीच आशा आहे की माझा शुभार्थींही स्वतःला बदलणार आहे आणि मीही स्वतःला बदलणार आहे. आम्ही दोघी एकत्र राहात, स्वतःमध्ये बदल बऱ्यापैकी सहजपणे स्वीकारू असा आत्मविश्वास आलेला आहे. सर्वांचे साहाय्य आहे आणि मुख्य म्हणजे शुभार्थींबरोबर राहिल्यामुळे सहवेदना जाणवते आहे. स्वमदत गटामुळे आपण एकटे नाही आहोत ही भावना ही मनात जागृत झालेली आहे.

एक शुभंकर बहीण

\* \* \* \* \*

## ड) केल्याने होत आहे रे

आमच्या शुभार्थीला (माझा भाचा) IPH मध्ये डॉक्टर आनंद नाडकर्णी यांचे कडून उपचार घेत आहोत. त्या आधी इतर ठिकाणीही उपचार घेतले होते.

काही कारणास्तव शुभार्थी नोकरी सुटल्यावर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार त्याला त्रिदल ह्या शुभार्थीच्या कार्यशाळेत दाखल केले. सुरुवातीला त्याला त्याच्या मावशीबरोबर रोज माहीम (मुंबई) येथून ठाणे येथे त्रिदलला पाठवले. नंतर त्याला एकट्याला पाठवू लागलो. मध्येच त्याने त्रिदलला जाणे बंद केले तेव्हा फॉलोअपच्या वेळी आम्ही डॉक्टरांना रिपोर्ट केले. तेव्हा सरांनी सुचविले की त्याला घरी काही तरी ॲक्टिव्हिटी द्या.

शुभार्थीला कार्यरत ठेवण्यासाठी त्रिदलमध्ये जी कामे चालतात त्यातलेच एक काम म्हणजे पणत्या रंगवण्याचे काम सोपे आणि त्याला जमण्यासारखे आहे (जे शक्य साध्य आहे.....), तसेच त्याच्या सोबत राहाणाऱ्या दोन मावश्या (शुभंकर) त्याला मदत करू शकतील याचाही विचार (शुभार्थी-शुभंकरांचे वय, शिक्षण, क्षमता, मर्यादा इत्यादी लक्षात घेऊन) केला.

त्यासाठी लागणाऱ्या कच्च्या पणत्या, टिकल्या, रंग, पॅकिंगचे सामान होलसेल दराने कोठे मिळते याची माहिती मिळवली. ह्यात त्रिदलमधून फार मोलाचे सहकार्य मिळाले.

धारावीच्या कुंभारवाड्यातून ३०० लहान व मध्यम आकाराच्या पणत्यांनी सुरुवात केली. (लहान पणत्या १५० ते २०० रू. शेकडा, मध्यम आकाराच्या २५० ते ३०० रू. शेकडा मोठ्या डिझायनर पणत्या २५ ते १०० रूपये प्रत्येकी अशा भावात मिळतात), लोहार चाळीतून प्लास्टिक बॅग सील करण्याचे मशीन १५००/- hot air gun १८००/- मार्केटमधून camel fabrica pearl colors, shrink fit plastic रोल १८०/- रू. किलो पॅकिंगसाठी पुठे इत्यादी

साहित्य आणले.

शुभार्थी आणि दोन्ही शुभंकर मावश्यांनी मिळून पणत्या रंगवायला सुरुवात केली. (प्रथम सर्व पणत्यांचा मागील भाग रंगवतो आणि नंतर दर्शनी भाग). पॅकिंग आणि विक्रीची जबाबदारी मी घेतली. शुभार्थीबरोबर शुभंकर सुद्धा कार्यमग्न राहिले. घरातील तणाव कमी वाटू लागला. टारगेट नाही, वेळेचे बंधन नाही. आणि चुकीने पणती खराब झाली तर फार मोठं नुकसान नाही. इच्छेप्रमाणे काम करायचे (Will's workshop) मध्ये मध्ये प्रेरित करत राहायचे. काम करता करता शुभार्थीशी संवाद होऊ लागला.

पॅकिंग करताना चार पणत्या बसतील एवढ्या आकाराचे पुठे प्रेसमधून कट करून घ्यायचे, त्यावर पांढरा कागद लावायचा, मध्ये सेपरेटर लावायचे आणि shrink fit प्लास्टिक पिशवीत घालून सील करून हॉट एअरगनने फिट करायचे.

पणत्या पॅक झाल्यावर दसऱ्याच्या दिवशी गिरगावातील साई बाबांच्या मंदिराबाहेर स्टॉल लावला आणि विक्रीला सुरुवात केली. तसेच माझ्या मित्रांना सुद्धा त्याबद्दल सांगितले, बऱ्याच मित्रांनी पणत्या घेतल्या. छोटे दुकानदार, भाजीवाले यांना पाकिटामागे १० ते १५ रूपये कमिशनवर दिल्या. शुभार्थीचे मावस भाऊ आणि मावस बहिणींनी आपापल्या ऑफिसमध्ये पणत्या विकल्या. नंतर शुभार्थी पुन्हा त्रिदलच्या कार्यशाळेत जाऊ लागला. पण त्यांचे काम चालूच ठेवायचे असे आम्ही ठरवले.

पुढील वर्षी जास्त पणत्या आणल्या. वेळ मिळेल त्यानुसार शुभंकर आणि शनिवार-रविवारी शुभार्थी मिळून काम करू लागलो. रंगवून पॅक झाल्यानंतर नेहमीप्रमाणे विक्रीला सुरुवात केली. शुभार्थीच्या मावस भावाच्या कंपनीत प्रदर्शनात स्टॉल लावण्याची परवानगी मिळाली. त्यातून ओळख वाढली आणि आणखी दोन ठिकाणी स्टॉल लावण्याची संधी मिळाली.



एकदा मी पण डिलिव्हरी करण्यासाठी शेअर रिक्षातून जात होतो. शाळेतील एक शिक्षिका सह प्रवासी होत्या. त्यांनी पणत्या पाहिल्या आणि मला विचारले, 'कुठून आणल्या? छान दिसतात', मी त्यांना सविस्तर सांगितले. त्यांनी त्यांचा नंबर दिला आणि त्यांच्या शाळेत घेऊन येण्यास सांगितले. तेव्हापासून दरवर्षी त्या शाळेचा स्टाफ आमच्याकडून पणत्या घेतो. तसेच आणखीही एका शाळेत दरवर्षी आमच्याकडून पणत्या घेतात. अशा प्रकारे पणत्यांचा खप वाढत गेला आणि आमचा एक कायम स्वरूपी ग्राहक वर्ग तयार झाला.

विक्रीतून आलेले पैसे शुभार्थीलाच मोजायला लावायचो, त्यामुळे त्याचाही आत्मविश्वास वाढला. ह्याप्रमाणे जवळजवळ गेली दहा वर्षे आम्ही सगळ्यांनी मिळून हे काम चालू ठेवले आहे. पणत्यांचा किंमती सहितचा फोटो सगळ्यांना पाठवतो आणि काही ऑफीसमध्ये सॅपल ठेवून देतो. ऑर्डरप्रमाणे पणत्यांची डिलिव्हरी करतो.

ह्यासाठी फार मोठी पैशाची गुंतवणूक लागत नाही. रंगवणे, पॅक करणे, स्टॉल लावणे, डिलिव्हरी करणे ह्यासाठी जोडीला शुभंकरांची गरज असते असे मला वाटते. दोन तीन शुभार्थी व शुभंकर मिळून हे काम करू शकतील. पॅक केलेल्या पणत्यांचा आकार जास्त असतो, त्यामुळे त्या ठेवण्यासाठी जास्त जागा लागते म्हणून तयार झालेल्या पणत्या प्लास्टिक पिशवीत घालून खोक्यात ठेवतो आणि दिवाळीच्या दोन महिने आधी ४-४ चे सेट पॅकिंगला सुरुवात करतो.

शुभार्थींचे unique disability card बनवून घेतले आहे. स्टॉल लावतो तेव्हा - these items are made by differently able persons and their family members असा फलक लावतो. विक्रीतून आलेले पैसे आम्ही शुभार्थींच्या औषधांसाठी वापरतो.

२०२१ साली शुभार्थींच्या लहान मावशीला (जी

शुभार्थी सोबत राहायची आणि त्याच्या सोबत पणत्या रंगवायची) कॅन्सरचे निदान झाले. घरात भीतीचे वातावरण. उपचार सुरु होते. मध्ये-मध्ये त्रास होणे, त्यामुळे हॉस्पिटलच्या फेऱ्यांमुळे आम्ही सगळे तणावात होतो. जेव्हा ती बरी असायची तेव्हा तिला मी पणत्या रंगवायला प्रेरित करायचो. (हेतू फक्त मन गुंतवून ठेवायचे आणि आजाराची भीती कमी करायची). २०२२ साली तिचे निधन झाले. शुभार्थींच्या दुसऱ्या मावशीने सांगितले की आता आपण हे काम बंद करू या. मी म्हटले की आपल्याला हे काम पैशासाठी करायचे नाही, रिकामे बसून दुःख कमी होणार नाही, उलट वाढेल. आपल्याला शुभार्थींचाही विचार करायचा आहे आणि नाही-नाही म्हणता पुन्हा कामाला सुरुवात झाली.

शुभार्थी नियमितपणे आवडीने त्रिदलला सुद्धा जात आहे. इतर शुभार्थींबरोबर त्याची मैत्री झाली आहे. तो तिथे फार समाधानी आहे. स्वतःहून नियमितपणे औषधे घेत आहे, चेहऱ्यावर आनंद आहे, प्रतिसाद देऊ लागला आहे, व्यक्त होऊ लागला आहे, समारंभात जाऊ लागला आहे.

घरी कोणी पाहुणे आले तर त्यांना चहा बनवून देतो. एकदा मी शुभार्थींच्या घरी गेलो तेव्हा पाहिले की पाहुणे आले होते आणि तेही ब्रश घेऊन पणत्या रंगवायला बसले होते. हे पाहून मला आनंद झाला. घरात सकारात्मक वातावरण निर्माण झाले होते. जवळच राहाणारा एक शुभार्थी कधी-कधी पणत्या रंगवण्यासाठी येतो. त्याला त्याच्या कष्टाचा मोबदला देतो.

ह्या सगळ्यात मुख्यतः IPH त्रिदलचा फार मोठा वाटा आहे. लॉकडाऊनच्या काळात सुद्धा त्रिदलकडून ऑनलाईन अॅक्टिव्हिटीज घेतल्या जात होत्या. स्वयंसेवक शुभार्थींशी संपर्क करत होते, प्रोत्साहन देत होते. शुभार्थी एकमेकांशी संपर्क करत होते.

आमच्या शुभचिंतक मित्रांनी, नातेवाईकांनी आणि ग्राहकांनी खूप सहकार्य केले.

शुभार्थींचे वय ५१ पहाता आमच्या त्याच्याकडून मोठ्या अपेक्षा नाहीत. तो थोडा बहुत आत्मनिर्भर व्हावा हीच आमची इच्छा. आम्हा शुभंकरांचे वय आई ७६, मावशी ७३ आणि मी ७१ पाहाता, आमच्या नंतर काय ह्याचा विचार करून आम्ही भावी शुभंकराला म्हणजे शुभार्थींच्या मावस भावाला वय ४०, तयार करायला सुरुवात केली आहे. त्याला एकलव्य शुभंकर शिबिराला पाठवले. डॉक्टरांच्या अपॉइंटमेंटच्या दिवशी शुभार्थींबरोबर त्यालाही नेतो. त्रिदल पालक गटात तसेच आधार गटाच्या मिटींगमध्ये सहभागी करतो.

पद्माकर चौधरी (मामा)



## २) शुभार्थींचे आत्मभान

### अ) फिरुनी नवी जन्मेन मी...

२००३ ते २००६ कॉलेज शिक्षण घेत होते. त्याच दरम्यान आजी देवाघरी गेली. एकटेपणा जाणवू लागला. घरात मिळकतीच्या आणि कौटुंबिक प्रश्नांनी हैराण केले होते. शिक्षण पूर्ण करून घराला आर्थिक हातभार लावावा असा माझा हेतू होता. याच काळात ताण वाढला आणि घरातल्यांना माझ्या मानसिक आजाराची लक्षणे जाणवू लागली. घरात आजाराचा इतिहास होता. मला मनोविकार तज्ञांकडे नेण्यात आले आणि उपचार सुरू झाले.

डॉक्टरांनी आजाराचे नाव न सांगता उपचार सुरू केले. नाव माहीत नसल्याने आजाराची गंभीरता माहीत नव्हती, मनावर दडपण नव्हते. उपचारांनी आजाराची लक्षणे लवकर आटोक्यात आली. लगेच पाच महिन्यांनी लग्न ठरले. खरं तर लग्न न करता नोकरी करावी हाच पर्याय मला हवा होता. पण वैचारिक, आर्थिक स्वातंत्र्य नव्हते. मनात थोडी भीती होती हे ही स्पष्ट सांगता येत नव्हते. मग लग्न ठरले.

भावी यजमान नोकरीनिमित्त पुण्यात होते. बाकी कुटुंब गावी होते. ही गोष्टी माझ्या आजाराच्या उपचारांच्या आणि सुधारणेच्या दृष्टीने योग्य होती. अर्धे-मधे फक्त सण, लग्न-समारंभ इत्यादी कौटुंबिक गोष्टींसाठी गावाला जावे लागणार होते. लग्न साध्या पद्धतीने व्हावे आणि त्यासाठी येणारा खर्च वाटून घेऊन पुण्यात घर घ्यावे असे मी सुचवले व नंतर तसे झाले.

लग्न ठरले पण माझे मन मला स्वस्थ बसू देत नव्हते. सासरच्या घरात मानसिक आजाराबद्दल वैज्ञानिक माहिती जास्त नव्हती. त्यामुळे सासरच्या माणसांना माझ्या आजाराबद्दल माहिती थोडक्यात देणे गरजेचे होते. ग्रामीण भागात गावातले लोक लग्न ठरवतात. 'या बाजूचे हे असे, त्यांच्याकडे तसे,' असे

समजून घेत सामोपचाराने लग्न जुळवले जाते. त्यात आमचे लग्न माहितीतून, लांबच्या नात्यात असल्याने अप्रत्यक्षपणे सर्वाना परिस्थितीची थोडी फार माहिती होती. मी डॉक्टरांना विचारून माझ्या होणाऱ्या यजमानांना माझ्या उपचारांबद्दल सांगितले. त्यांनी 'ठीक आहे' असे सांगून लग्नासाठी पुढे जायची तयारी दाखवली व आमचे लग्न झाले.

आम्ही पुण्यात आणि बाकी सासरची मंडळी गावाकडे असल्याने मला घरातल्या कामात अडचणी येत असल्या तरी त्यांनी फारसे मोठे रूप घेतले नाही. यजमानांनाही गावाकडील रूढी-परंपरा फारशा माहित नव्हत्या. त्यामुळे जे मनाला योग्य वाटेल तसे करत होतो. सर्व गोष्टीत त्यांची मला साथ होती. त्यांना माझ्या डॉक्टरांकडे माझ्या सोबत यावे लागत असल्यामुळे, त्यांना काही गोष्टी समजून घेता आल्या. आताही ते मला बऱ्याच गोष्टीमध्ये सहकार्य करतात या बद्दल मला आनंद होतो.

'बाळ हवे' असा विचार असल्यामुळे यजमान आणि मी डॉक्टरांकडे गेलो आणि माझ्या डॉक्टरांशीही बोललो. माझ्या डॉक्टरांनी जास्त काळजी घ्यावी लागेल असे सांगितले, मी माझ्या मनाची तयारी केली. आम्ही पती-पत्नी दोघेच सोबत असल्यामुळे माझी झोप आणि घरातील काम याचा ताण आला नाही.

डिलिव्हरी झाल्यानंतर आईकडे जावे असे ठरवले आणि त्याप्रमाणे डिलिव्हरी झाल्यावर आईकडे राहायला गेले. या काळात मी खुप शांत राहात होते. पण डिलिव्हरी नंतर साधारण दीड महिन्यांनी रिलॅप्स झाला. काही महिने सुधारणेसाठी घावे लागले. त्या काळात माझ्या मावस सासूबाई मदतीला आल्या होत्या. वडील रोज ऑफिसहून घरी येताना माझ्याकडे येत. माझे औषधोपचार चालू असताना, डॉक्टरांनी बाळाला क्लिनिकमध्ये आणू नका, या वातावरणात बाळाला त्रास होईल असे सुचवले, पण त्या दिवसात काही दुसरा

मार्ग नव्हता.

मुलगी थोडी मोठी झाल्यावर, मला काही गोष्टी जमायला लागल्या. मी मुलीसाठी घरीच असताना लहान मुलांच्या शिकवण्या घेत असे. या काळात औषधोपचार घेण्याबरोबरच, मुलीला बागेत घेऊन जाणे, वेगवेगळ्या उपक्रमांना घेऊन जाणे, स्वतः पुस्तके वाचणे करत होते. तिथे तिला आणि मला खूप छान मैत्रिणी भेटल्या. असे करण्याने मला आपण समाजात पूर्वीसारखे वावरू शकतो याचा विश्वास निर्माण होण्यास मदत झाली. समाजात काय चालू आहे हे जाणून घेण्याची इच्छा असायची. तसेच पुढे नोकरी करावी लागली तर काय पर्याय मिळू शकतात याचीही तयारी होत होती. या सर्व काळात आईवडील काही आर्थिक मदत करत होते. सासूबाईही अधूनमधून माझ्या घरी राहायला यायच्या तेव्हा कामाला मदत म्हणून एक काकू कामाला यायच्या.

या काळात मी डॉक्टरांशी नेहमी संपर्कात राहिले. हळूहळू वर्षे गेली. कठीण काळातून जाताना ताणामुळे रिलॅप्स आले. रिलॅप्सच्या वेळी डॉक्टर आधार द्यायचे. तेव्हा अशा आजारासाठी स्वमतद गट असतात हे माहिती नव्हते. त्यामुळे मी स्वतः बरी राहाण्यासाठी नक्की काय करावे याची दिशा नव्हती. डॉक्टर व कॉन्सिलर यांनाच ते कळायचे व तसे रिकव्हरीसाठी प्रयत्न चालू होते.

मुलगी मोठी होत होती. तिच्यासाठी आणि संसारासाठी मला नोकरी करणे गरजेचे होते. माझी काळजी घेत, तिला सांभाळत नोकरी करणे अवघड होते. माझ्या आईने मुलीला तिच्याकडेच राहाण्यासाठी ठेऊ न घेतले. मी शनिवार-रविवार मुलीला भेटायला यायचे पुन्हा सोमवार ते शुक्रवार कामावर जायचे. संसाराला आर्थिक हातभार लावत होते. सासरी जाणे, सण साजरे करणे हे सर्व चालू होते.

कधी तरी सासरची मंडळी आजूबाजूला

असताना कोणीतरी 'ही गोळी का खाते?' असे माझ्या यजमानांना विचारले, पण तो विषय तिथेच संपला माझी औषधे वाढली की मला खूप झोप लागायची. यजमानांना मुलीला सांभाळायला लागायचे. आजाराचे रिलॅप्स झाले की ते भांबावून जायचे. त्यांनी डॉक्टरांना भेटून त्या विषयी सर्व माहिती घेतली. त्यांच्या भक्कम पाठराखणीने आणि सर्व नातेवाईक, मैत्रिणी आणि एकलव्यच्या आधाराने इथपर्यंत पोहोचले आहे.

माझा इथवर प्रवासाचा अनुभव जे सांगतो ते म्हणजे- शुभार्थीने/शुभार्थीचे लग्न करावे का या संबंधी निर्णय हा त्या - त्या व्यक्तीची परिस्थिती विचारात घेऊ नच होऊ शकतो. त्यासाठी शुभार्थीची स्वतःची लग्न करण्याची आणि जबाबदाऱ्या घेण्याची इच्छा व क्षमता आहे का? शुभार्थीच्या जोडीदाराकडून काय अपेक्षा आहेत? शुभार्थी स्वावलंबी आहे का? अर्थार्जन करतो का? जगण्यासाठी लागणाऱ्या अन्न, वस्त्र, निवारा या गरजा पूर्ण होऊ शकतील का?

लग्नानंतर येऊ शकणाऱ्या जबाबदाऱ्या (बाळंतपण, मुलांचे संगोपन इ.) वाटून घेण्यासाठी शुभंकरांची मदत उपलब्ध असेल का? इ. विचारात घ्यायला हवे. तसेच शुभार्थीशी लग्न करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तीचा काय हेतू आहे, ती व्यक्ती किंवा तिचे कुटुंबीय शुभार्थीच्या मानसिक स्थितीचा काही गैरफायदा घेण्याच्या विचाराने लग्नाला तयार होत आहेत का हे ही तपासायला पाहिजे. तसे न केल्यास शुभार्थीला मानसिक आजार असल्याचा फायदा घेऊन कुटुंबामध्ये भांडणे, त्रास देणे असे घडू शकते.

लग्न करण्याचा विचार करताना शुभार्थीच्या आजाराचे स्वरूप कुठल्या पातळीवर आहे हेही बघणे महत्वाचे आहे. शुभार्थी स्त्री असल्यास, लग्न झाल्यावर एकत्र कुटुंबात नव्या घरातील कामे सुरुवातीला करू शकते का यावर सासरच्या व इतर लोकांचे लक्ष असते. आजारामध्ये क्षमता कमी झालेल्या असतात,

गोळ्यांमुळे खूप झोप येणे किंवा झोप न लागणे, अधेमधे निराश वाटणे, वैचारिक गोंधळ उडणे, आत्मविश्वास कमी होणे असे घडते तेव्हा तिच्यासाठी नवीन घर, नवीन माणसे यामुळे दडपण येत असते. त्या दडपणाला ती तोंड देऊ शकते का याचा विचार होणे आवश्यक आहे.

लग्नानंतर कंकण सोडताना पती-पत्नीने ते एकच हात वापरून सोडवायचे असते, म्हणजेच संसारात येणाऱ्या अडचणी दोघांनी एकमेकांना साथ देत सोडवाव्यात असं दोघांनी समजून घ्यावे अशी अपेक्षा असते. माझ्या बाबतीत मला अशी साथ मिळाली आहे.

विशाखा

\* \* \* \* \*

## ब) शिशिरातुनी उगवेन मी

साल २००५. नेहमीप्रमाणे रोजची सकाळ झाली. पण इथून पुढचा काही काळ माझ्यासाठी नवीन आव्हाने घेऊन येणार आहे याची मला कल्पना नव्हती. व्यवस्थापनातील पदवी घेऊन नोकरीची सुरुवात करणे आणि आई-वडिलांचा आर्थिक भार हलका करणे हे स्वप्न मनात ठेवून, अभ्यास चालू होता. काही आठवडे मनात भीती, आनंद, चिंता या भावनांचे मिश्रण होत असताना, कुठेतरी भूक कमी होणे, रात्री झोप न लागणे, अशी लक्षणे जाणवत होती.

काही दिवसातच पुण्यातील एका नामांकित मानसोपचार तज्ञांकडे उपचार चालू झाले. आभास होणे, भूक न लागणे, कानात आवाज ऐकू येणे इ. लक्षणे होती. सुरुवातीला Electroconvulsive Therapy (ECT) द्यावी लागायची. ECT देण्या आधी पाणी सुद्धा प्यायचे नसल्याने, ते पाच-सहा तास खूप कठीण वाटायचे.

डॉक्टरांकडे खूप पेशंट असायचे. सुरुवातीला आई आणि मामी दोघी माझ्यासोबत यायच्या. लक्षणे आटोक्यात आल्यावर आई सोबत यायची, नंतर कधी-कधी मी स्वतःच डॉक्टरांकडे जायची. हा रिकव्हरीचा पहिला टप्पा. आजाराची लक्षणे कळताच लगेच उपचार चालू झाल्याने मेंदूच्या क्षमतांचे कमी नुकसान झाले.

लक्षणे आटोक्यात आल्यावर सहा महिन्यातच लग्न ठरलं. लग्न झाल्यावर आजारपणामुळे राहिलेला फायनान्सचा पेपर दिला आणि MBA (HR) ही पदवी हातात आली. खूप आनंद झाला. सहा-सात महिन्यात नोकरी ही मिळाली.

आजाराच्या टप्प्यातून जात असताना, काही गोष्टी जाणवत होत्या. म्हणजे डॉक्टरांकडे नेहमी खूप गर्दी असायची, त्यामुळे डॉक्टरांनी आजाराची सविस्तर माहिती मला दिली नव्हती. फॉलोअपच्या वेळी मी सध्या काय करते, मला कुठला त्रास होतो हे

कौन्सेलरला सांगायचे असे डॉक्टरांनी माझ्या आईला सांगितले होते त्यावरून डॉक्टर माझ्या उपचारांची दिशा ठरवायचे. त्याचा मला उपयोग होत होता.

दिलेली औषधे मात्र वेळेवर घ्या, असे डॉक्टर सांगत. मी आता नोकरी करू शकते का असं विचारल्यावर डॉक्टरांनी होकार दिला. फॉलोअपला गेल्यावर डॉक्टर शांतपणे हसून बोलत त्यामुळे त्यांच्या सांगण्याने विश्वास वाटायचा. माझे शिक्षण पूर्ण झाले होते आणि घरातही पैसे मिळवण्याची आवश्यकता होती.

नोकरीचा शोध चालू असताना मला पहिली नोकरी मिळाली तेव्हा डॉक्टरांना आणि त्यांच्या स्टाफला मिठाई दिली होती. त्यावेळी सर्वांना खूप आनंद झाला. नोकरीच्या ठिकाणी जास्त ताण-तणावाचे वातावरण नव्हते. खूप चांगल्या पद्धतीने नोकरी चालू होती.

नोकरी चालू असताना बाळाची चाहूल लागली. काही कालावधीसाठी नोकरी सोडावी लागली. त्या नऊ दहा महिन्यांच्या कालावधीत डॉक्टरांनी औषधे पूर्ण बंद केली होती. त्या काळात मी योगासने, मेडिटेशन आवडीची पुस्तके वाचणे हे सगळे करत होते. यथावकाश माझी डिलिव्हरी झाली. पहिले एक दोन महिने मानसिक आजाराचा काही त्रास झाला नाही. त्यामुळे पुन्हा डॉक्टरांना भेटावे हे घरातील लोकांच्या लक्षात आले नाही. मानसिक आजार पुन्हा उद्भवला. २००८ च्या दरम्यान ECT उपचार घ्यावे लागले. पुन्हा गाडी पूर्व पदावर आली.

एक दोन वर्षे छोट्या ठिकाणी नोकरी केल्यावर, एका बहुराष्ट्रीय कंपनीमध्ये नोकरी मिळाली. काही वर्षे सलगपणे नोकरी चालू होती. सोबतच कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सांभाळत होते. मुलीच्या भविष्यासाठी आणि इतर गोष्टींसाठी पूर्ण वेळ नोकरी करणे हाच पर्याय होता. त्या कंपनीमध्ये माझी ऑस्ट्रेलियन प्रोसेस



असल्यामुळे मध्यरात्रीचे बारा ते पहाटे सहा या वेळांमधील कुठलीही शिफ्ट असायची. नऊ तास काम आणि नोकरीच्या ठिकाणी जायचे यायचे दोन अडीच तास असे जवळ जवळ ११ ते १२ तास मी बाहेर असायचे, पण या काळात सुदैवाने कुठलाही जास्त मानसिक त्रास (Relapse) झाला नाही. औषधे मात्र नियमित घेत होते. या पूर्ण तीन वर्षात कंपनीकडून अनेक प्रशंसाप्रमाणपत्र मिळाली ही त्यातली सुखावणारी बाजू. त्यात आणखी जमेची बाजू म्हणजे माझे आई, वडील, भाऊ, बहिणीची लहान मुलगी आणि मुलगा असे एकत्र राहायचे. या काळात कुटुंबीयांच्या मदतीमुळे कामाचा आणि स्वतःचा समतोल राखता आला.

माझं काम मला आवडत होते. कंपनीतील सहकारी (colleagues) ही चांगले होते. मात्र काही कालावधी नंतर दुसऱ्या प्रोसेसमध्ये नवीन काम आले. सर्वानाच कामाचा ताण खूप होता, त्यामुळे कुणाला दोष देता येणार नव्हता. नोकरी सोडावी आणि व्यवसाय सुरू करावा असे मनात येत होते. हे माझ्या कंपनीच्या HR मॅनेजरला सांगितल्यावर त्यांनी कंपनी सोडू नका असे सांगितले. त्यावेळेस आत्ताच्या सारखा घरून काम करण्याचा पर्याय नव्हता. नोकरी सोडणे हा एकमेव पर्याय होता. त्यामुळे मला आता मुलीसाठी आणि कुटुंबासाठी वेळ द्यायचा आहे. तसेच व्यवसाय सुरू करायचा आहे असे सांगून मी नोकरीतून बाहेर पडले.

व्यवसाय सुरू करण्याचे पर्याय शोधत असताना Beauty Salon ची कल्पना मनात आली. घरी सर्वांशी बोलले. व्यवसाय करण्यासाठी या क्षेत्रातील आवश्यक ते योग्य शिक्षण घेण्याचा निश्चय केला. दोन ते तीन वर्षात cosmetology (beauty, skin, makeup) या सगळ्यांचे योग्य प्रशिक्षण घेतले. त्यामुळे आत्मविश्वास निर्माण झाला. मग आता क्लायंटसच्या घरी जाऊन सर्व्हिस द्यावी असे ठरवले व तसे काम करणे सुरू केले. काही

क्लायंटस सर्व्हिस घेण्यासाठी व्यवसायाच्या ठिकाणी यायची तयारी दाखवायचे, मात्र माझ्याकडे व्यवसायाची जागा नसल्याने ते शक्य नव्हते. लवकरच घरातील सर्वांच्या मदतीने, एक दुकान भाड्याने घेऊन साधारण ८ वर्षापूर्वी व्यवसायाचा श्रीगणेशा केला. दोन वर्षे व्यवसाय योग्य प्रकारे सांभाळला. मग कोविडमुळे व्यवसायात थोडा उतार आला. पुन्हा कोविड नंतर व्यवसायाची घडी बसली. आता माझा व्यवसाय चांगला चालू आहे. अधेमधे काही गोष्टी कमी जास्त होत असतात, तरीही माझा व्यवसाय मला आवडत असल्यामुळे, मला काम करताना आनंद होतो. या व्यवसायात नवीन येणाऱ्या मुलींना प्रशिक्षण देण्याचे कामही मी केले. आतापर्यंत आठ ते दहा मुलींना प्रशिक्षण दिले याचे समाधान वाटते. या व्यवसायामुळे मला नवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्याचा आनंद होतो आणि समाधान वाटते.

या दरम्यान आपल्या एकलव्य गटासोबत मंजिरीताईंच्या माध्यमातून जोडली गेले. खूप गोष्टी नव्याने कळल्या. या कालावधीत अनेक प्रकारची कौटुंबिक आव्हाने आली. मात्र पूर्वीपेक्षा आता जास्त आश्वासक वाटत आहे कारण आपला एकलव्य गट सोबत आहे. एकलव्य गटाच्या नियमित चर्चा, डॉ. अब्राहम लो यांची मदतत्त्वे, गटातील तज्ञ व्यक्तींचे विचार, गटातील स्वयंसेवकांचे सहकार्य, तसेच प्रो. डॉ. अनिल वर्तक सरांचे आपुलकीचे शब्द या सर्व गोष्टीमुळे आधार आणि आत्मविश्वास मिळाला.

एकलव्य गटामुळे मी एकटी नाही तर माझ्यासारखे अनेक शुभार्थीही लढाई लढत आहे याची माहिती मिळाली. माझा आजार गंभीर आहे या बदल वैज्ञानिक माहिती मिळाली कधी-कधी सतत आजाराच्या नावाने उल्लेख करण्यापेक्षा आपण लक्षणांच्या साहाय्याने बोललो तर शुभार्थीला दिलासा मिळू शकतो असं मला वाटतं. मानसिक आजारांना

समाज माध्यमातून (media) खूप भयानक पद्धतीने मांडलेले असल्यामुळे शुभार्थींच्या मनाची स्थिती अजूनच नाजूक होते.

आजाराचा स्वीकार करताना शुभार्थींला पूर्ण हिमतीने उभे राहावे लागते. समाजाने तुम्हाला आजारापूर्वी आजारात आणि आजारातून बाहेर पडताना पाहिलेलं असते. कुणाला आपला अंतर्गत संघर्ष सांगता येत नाही ही मानसिक आजारातली शोकांतिका आहे. त्यामागे समाजात मानसिक आजाराबद्दल असलेला गैरसमज भीती, अज्ञात तसेच इतरही कारणे आहेत.

आपल्या एकलव्य गटाने खूप समाजोपयोगी कार्य हाती घेतले आहे, यासाठी धन्यवाद! प्रो. डॉ. अनिल वर्तक सरांबरोबर वैयक्तिक संवाद साधता आल्याने व त्यांच्या मार्गदर्शनाने काही गोष्टींचा सोप्या पद्धतीने उलगडा झाला. डॉ. अब्राहम लो यांचे साहित्य वाचनात आले. प्रो. डॉ. अनिल वर्तक सरांच्या पुस्तिका वाचनात आल्या. प्रयत्नांमध्ये, विचारांमध्ये ऑनलाईन मीटिंगमुळे सातत्य राहिले. डायरीलेखनामुळे विचारांमध्ये सुसूत्रता आली.

आज स्वमदतीच्या, कुटुंबीयांच्या, तज्ञांच्या एकलव्यच्या आणि समाजाच्या मदतीने मी स्वावलंबी आहे.

संयोगिता



### ३) डॉ. अब्राहम लो व त्यांची रिकव्हरी पद्धत

रिकव्हरी पद्धतीचे जनक डॉ. अब्राहम लो व त्यांनी विकसित केलेल्या रिकव्हरी पद्धतीची दोन उदाहरणे



डॉ. अब्राहम लो

सुमारे १० वर्षापूर्वी अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकार तज्ञाने मानसिक आजारी व्यक्तींना स्वतः अस्वस्थता आणणारी लक्षणे हाताळता यावीत या दृष्टिने 'रिकव्हरी पद्धत' विकसित केली. ज्या वेळेला रिकव्हरी पद्धत विकसित झाली होती त्या वेळेला कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरी अधिकृतपणे विकसित झाली नव्हती. परंतु रिकव्हरी पद्धत कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरीच्या तत्वांवर आधारित आहे. आजारी व्यक्तीला अस्वस्थता आणणाऱ्या प्रसंगांचे भान यावे, स्वतः मध्ये होत असलेले शारीरिक व मानसिक बदल कळावेत आणि रिकव्हरी पद्धतीमधील कोणते विचार किंवा तत्त्वे अश्या परिस्थितीत उपयोगी पडतील याचे कौशल्य प्राप्त व्हावे हा हेतू या पद्धतीमागे आहे. या पद्धतीनुसार समस्या असलेली व्यक्ती चार टप्प्यांच्या आराखड्यानुसार किंवा स्ट्रक्चरनुसार स्वतःचे अनुभव शेअर करते. अस्वस्थतेच्या अश्या अनुभवांवर आधारित उदाहरणे वारंवार ऐकून व शेअर करून रिकव्हरीची तत्त्वे समस्या असणाऱ्या व्यक्तीच्या विचारांचा एक भागच होऊन जातात.

स्वमदत गटातील शुभार्थींनी रिकव्हरी पद्धत वापरून

सांगितलेले प्रसंग----

### प्रसंग १

\* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता ?

- आमच्या कॉम्प्लेक्समध्ये नवीन वॉचमन आला आहे व त्याला सकाळी सात वाजता जिन्यांमधले सर्व दिवे बंद करायला सांगितले होते. सकाळी नऊ वाजता दिवे बंद न केल्याचे माझ्या लक्षात आले व ह्या गोष्टीने मी त्रासलो.

\* त्यावेळी कुठली शारीरिक किंवा मानसिक लक्षणे तुम्हाला तुमच्यात जाणवली ?

- इतके सांगूनही त्याने दुर्लक्ष केले होते याचा मला खूप राग आला. त्याला जबाबदारीची जाणीव नाही. असे वागणार असेल तर याला लवकरच काढून टाकले पाहिजे. असे वेगवेगळे विचार येऊन माझा राग अजूनच शिगेला पोचला. त्याला सांगायला गेला आणि कळले की इतर सगळ्या बिल्डिंग्सचे दिवे बंद करत करत आमच्या इथे यायला त्याला वेळ लागला आणि दरम्यान दोन घरांमध्ये त्याला काहीतरी महत्वाची मदत करावी लागली होती.

\* डॉ. लो यांची कुठली मदततत्त्वे वापरून स्वतःची ही अस्वस्थता कमी करण्याचा प्रयत्न केला ?

- वस्तुस्थिती कळल्यावर क्षणभर थांबलो व मदत तत्व आठवले  
- सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा.  
- बोलण्याचा नियंत्रण पाहिजे.

\* ही मदततत्त्वे माहित नसती तर कसा प्रतिसाद दिला असता व आता माहित झाल्यामुळे काय बदल घडला ?

- मी त्याला रागाने बरेच काही बोललो असतो. काम जमत नसेल तर सोडून जा असेही म्हणालो असतो. पण आता रिकव्हरीची मदततत्त्वे माहित झाल्यामुळे व ती

योग्य वेळेस आठवण्याची सवय लागल्यामुळे मी स्वतः हा प्रसंग खूप चांगल्या प्रकारे सावरू शकलो.

\* प्रसंग चांगल्या तऱ्हेने हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

- त्याच्याशी बोलून घरी परतल्यावर लगेच स्वतःची शाबासकी घेतली.

\* इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे -

- आपले विचार व भावना सुसंस्कृतपणे व विवेक ठेवून व्यक्त करता येतात.

- अपेक्षा कमी केल्याने कामाचा दर्जा सुधारतो.

- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

- माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे.

- शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही जीवनाची त्रिसूत्री आहे.

### प्रसंग २

\* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता ?

- मी पार्ट टाईम जॉब करते. परवा संध्याकाळी घरी आल्यावर आईने लगेच कपाट आवरायला सांगितले.

\* त्यावेळी कुठली शारीरिक किंवा मानसिक लक्षणे तुम्हाला तुमच्यात जाणवली ?

- घरी आल्या आल्या सांगितल्याने माझा संताप झाला. आता मी नोकरी करत आहे व दमून आले आहे हे आई असून हिला समजून घेता येत नाही का असे वाटले व तिचा खूप राग आला. मी रागाने माझी पर्स कोचावर टाकली व नाही आवरणार जा, सारखं मलाच बोलते व कामं सांगते, असे व अजूनही रागाच्या भरात बडबड करत राहिले.

\* डॉक्टर लो यांची कुठली मदततत्त्वे वापरून स्वतःची ही अस्वस्थता कमी केली ?

- आईने चहा दिल्यावर जरा शांत झाले. माझ्या खोलीत गेल्यावर भिंतीवर लावलेली माझ्यासाठी उपयुक्त असलेली मदततत्त्वे दिसली.

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

- कुठलेही काम टप्प्याटप्प्याने करा.

\* ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर कसा प्रतिसाद दिला असता व आता माहीत झाल्यामुळे काय फरक पडला ?

- जर ह मदततत्त्वे माहीत नसती तर मी बराच वेळ आईला बोलत राहिले असते. कदाचित तिच्याशी भांडलेही असते. मदततत्त्वे भिंतीवर लावून ठेवल्यामुळे ती मला दिसली व अशावेळी मला त्याचा खूप उपयोग झाला. ३/४ दिवसांपासून मी पसारा करून ठेवला होता. तरी आईने शांतपणेच सांगितले होते आणि मी चुकीचा अर्थ काढून त्रास करून घेत होते व तिलाही वाटेल तसे बोलले हे लक्षात आले. लगेच कपाट आवरायला घेतले व रात्रीपर्यंत टप्प्याटप्प्याने आवरून टाकले.

झोपण्यापूर्वी आईला सॉरी व थॅक्यू असे दोन्ही म्हटल्यावर खूप छान वाटले. तेव्हा शाबासकी घेतली.

\* इतर शुभार्थींनी सांगितलेली अजून काही मदततत्त्वे -

- निर्णय क्षमतेमुळे अस्वस्थता नाहीशी होते.

- बोलण्याच्या स्नायूंवर नियंत्रण पाहिजे.

- रिकव्हरी पद्धत साधी असली तरी सोपी नाही.

- लक्षणांबरोबर वाहवत जाऊ नका, विचारपूर्वक कृती करण्याची सवय लावून घ्या.

- चांगले मानसिक आरोग्य म्हणजे चांगली कृती करत राहाणे. मला कसे वाटते आहे त्यावरून मानसिक आरोग्य मोजायचे नसते.

## ४) गोष्टी रिकव्हरी टूल्सच्या

'Fearful anticipation is worse than realization!' एका कैद्याला देहदंडाची शिक्षा होते. सैनिक त्याला वधस्तंभाकडे घेऊन जात असतात. प्रथेप्रमाणे त्याला अखेरची इच्छा विचारण्यात येते.

कैदी म्हणतो, 'मला राजाशी बोलायचे आहे.' त्याची इच्छा मान्य होते. तो राजाला म्हणतो, 'मी मरणार याचे दुःख मला आहे, मरण टाळता येणार नाही हेही मला समजते. पण माझे दुःख हे की माझ्यासोबत माझी कलाही संपून जाईल.'

'कोणती कला?' राजा विचारतो 'मला घोडा हवेत उडवता येतो', कैदी अभिमानाने उत्तरतो. ही कला कोणाला शिकवता आली तर मी सुखाने मरेन. 'मला शिकवशील?' राजा विचारतो. 'आनंदाने', कैदी उत्तरतो. 'किती दिवस लागतील?' 'एक वर्ष लागेल, कैदी म्हणतो. राजा त्याचा देहदंड वर्षभरासाठी रद्द करतो. कैदी कारागृहात येतो. त्याची देहदंडाची शिक्षा रद्द झाली हे ऐकून इतर कैदी अचंबित होतात. त्याची कहाणी ऐकल्यावर त्याला विचारतात, 'तुला खरंच घोडा हवेत उडवता येतो?' नाही, कैदी प्रामाणिकपणे सांगतो.

'मग तू राजाला का थाप मारलीस?' 'एका वर्षात काहीही होऊ शकतं. राजा मरू शकतो, शेजारचा राजा आक्रमण करू शकतो, राजाचा, राणीचा वा त्यांच्या मुलाचा वाढदिवस म्हणून कैद्यांना मुक्त केलं जाऊ शकतं', कैदी उत्तरतो. ही आहे टोकाची सकारात्मता! गोष्ट नर्म विनोदी आहे पण सकारात्मकता व्यक्तविणारी आहे. अनेकदा आपण भविष्यात माझं काय होईल या चिंतेने ग्रासून जातो.

आपलं भविष्य अंधकारमय आहे या कल्पनेने तारुण्यापासूनच भयभीत होतो. आपल्याला वाटणारी चिंताही अनाटायी नसते कारण ती उत्पन्न होण्यामागे आपल्या आयुष्यात काही विपरीत प्रसंग घडलेले

असतात. आपली मनोवस्था खालावलेली असते. त्यामुळे आपल्या मनात आपल्या भविष्याची चिंता उत्पन्न होणे ही अतिशय स्वाभाविक गोष्ट आहे. तिच्यासाठी स्वतःला दूषणे देण्याचे काहीच कारण नाही. असे असले तरी, त्या चिंतेचा परिणाम म्हणून मनात उत्पन्न होणारी भीती मात्र अयोग्य आहे. म्हणूनच गोष्टीतल्या कैद्यासारखी मानसिकता पाहिजे! भविष्यात माझे जे होईल ते वाईटच होईल, हे कशावरून? आणि चांगले होणारच नाही, हे तरी कशावरून? अर्थात, चांगलंही घडू शकतं. त्यामुळे भविष्याची कल्पना करायचीच असेल तर ती वाईटच का करायची? चांगली करूयांनं! कुणी सांगावं, आपल्या चांगल्या कल्पनेला आणि सकारात्मक मानसिकतेला आपल्या सुयोग्य प्रयत्नांची जोड मिळाली, तर आपलं भविष्य उज्वल होईल. आपली सकारात्मता चांगल्या भवितव्यामध्ये रूपांतरित होईल. अनेकदा असे होते की, पुढे काय घडणार याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त क्लेशकारक किंवा भयंकर असते. प्रत्यक्ष येणारा अनुभव हा आपण कल्पनाही केलेली नसते इतका साधा, सोपा आणि आपल्याला समाधान देणारा असतो. पण आपण आधीपासूनच तो अनुभव वाईटच येणार हे गृहीत धरून चाललेलो असतो. त्या विषयी मनात भीती धरून बसलेलो असतो. उदाहरणार्थ, बोर्डाची गणिताची प्रश्नपत्रिका प्रचंड कठीण येणार हे आपलं गृहीतक असतं. त्यामुळे त्याची भीती आपल्या मनात पक्की बसलेली असते. परिणामी आपल्याला परीक्षेच्या वेळेपर्यंत भयंकर ताणाने पछाडलेले असते. घामाच्या धारा लागलेल्या असतात. हातपाय थरथरत असतात. हे सगळे अस्वाभाविक आहे, असे मी म्हणणार नाही. परंतु ती प्रश्नपत्रिका कठीण येणार या गृहीतकामुळे निर्माण होणाऱ्या भीतीचे हे सगळे शारीरिक परिणाम आहेत, हे आपण समजून घेतले पाहिजे या भीतीची तीव्रता Intensity आपण निश्चितपणे

घटवू शकतो, सकारात्मकता प्रयत्यपूर्वक आपल्या मनाशी बाळगली तर!

या प्रसंगात पुढे लिहिलेली सकारात्मक विचार साखळी आपल्या बरीच कामी पडू शकते. ‘गणिताची प्रश्नपत्रिका कठीणच निघेल हे कशावरून?’ आणि सोपी निघणारच नाही हे तरी कशावरून? अर्थात, सोपीही निघू शकते! त्यामुळे गणिताच्या प्रश्नपत्रिकेची कल्पना करायचीच असेल तर ती वाईटच का करायची? चांगलीच करूया नं! म्हणजे गणिताची प्रश्नपत्रिका सोपीच निघेल अशीच कल्पना करणे योग्य! खरे तर गणिताची प्रश्नपत्रिका नेमकी कशी निघणार हे आपल्याला प्रत्यक्षपणे परीक्षेच्या वेळी आपल्या हाती पडेपर्यंत तरी काही कळणार नाहीये. त्यामुळे प्रसंगी प्रश्नपत्रिका निघेना कठीण! आपल्या आंतरिक शांततेसाठी ‘ती सोपीच निघेल’ हा आशावाद बाळगायला काय हरकत आहे? घोडा उडूही शकेल अशी कल्पना करायला काय हरकत आहे? तेवढेच मनावरचा ताण हलका होण्यास सहाय्य होईल. परिणामी गणिताच्या परीक्षेची तयारी करण्यात आपले मन अधिक एकाग्र होईल.

या सकारात्मक विचार साखळीचा आपल्याला होणारा लाभ असा की, प्रत्यक्ष परीक्षेच्या वेळी गणिताची प्रश्नपत्रिका हाती पडल्यावर आपल्या हे लक्षात येईल की प्रश्नपत्रिका कठीणच निघणार या नकारात्मक, निराशावादी गृहीतकापेक्षा ती काही अंशीतरी सोपीच निघाली आहे आणि त्यामुळे आपण पूर्वी केलेल्या नकारात्मक कल्पनेपेक्षा तुलनेने comparatively आपला पेपर चांगला जाणार आहे. म्हणूनच, माणसाची ही सगळी मनोवस्था लक्षात घेऊन थोर मानसोपचारतज्ञ डॉ. अब्राहम लो सांगून गेलेत. “Fearful anticipation is worse than realization!”

- भूषण देशपांडे, अकोला



## ५) काव्यानुभव

मैं हारना नहीं जानती हूँ!  
जब से होश संभाला है,  
बहुत कुछ देखा है और सहा है।  
अब उन बातों से नहीं भागती हूँ,  
मैं हारना नहीं जानती हूँ!

सुंदर दिखना एक वरदान है,  
कई दफा एक अभिशाप बन जाता है।  
किसी के कैसे भी दिखने से परे हूँ,  
मैं हारना नहीं जानती हूँ।

बुद्धि मेरा वह गहना है,  
जिसे मैं सदा पहनती हूँ।  
मैं कर्म पर ही विश्वास रखती हूँ,  
मैं हारना नहीं जानती हूँ!

अपना भार किसी और पर,  
नहीं डालना चाहती हूँ।  
मिले हुए मनुष्य जीवन को,  
मोक्ष प्राप्ति की ओर ले जाना चाहती हूँ!

मैं हारना नहीं जानती हूँ  
मैं हारना नहीं चाहती हूँ!!

रागिणी योगेश दूरकर  
गराडे गाव, पुरंदर

## In the Twilight

The reminiscences of my pain Spans my entire life till  
date. The ruthless slaughters of my emotions Were  
never cared for by the certified stake.

Till this mid-age, I keep reverberating The vicious  
cycles of self doubt and in-confidence.

Slayed many aspirations and innate wishes  
Catching me in self-loathe by their silly  
interpretations.

How come they teach their child to hate his intuitions  
His innate power of reflecting to his talent . And drown  
him down into absurdity of their minds. That he  
cannot comprehend nor blabber like them.

Inside that little one's court of justice His mind and  
heart start misconstruing sense. Why God made man  
and he made society. Killing emotions that should  
happily effervescent.

Conforming and performing in predefined norms Of  
someone's hypocritical and intimidating etiquettes.  
You gruel needless attitudes in simple souls And lose  
your sense of living rational to the instincts.

Everyone is gifted with unique aptitudes To survive  
and barter in this lucrative world.  
Why cram and force into spiral direction That lead  
you burrow down the rabbit hole.

Wake up souls to the multiplicity of beauties Of varied  
colours and flavours of this game  
Don't dig in the same predefined notions You end up  
trampling in mud into your grave.

Today, at this twilight, I am a different human Sitting  
distinct in the hierarchy of this society.  
I live a different idealism and find them impoverished  
They are elusive to the wealth and luxury I am  
confiding.

Just Pallavi

## ६) एक निवडुंगाचे झाड

(स्वतः जगण्याची धडपड करणारे, जगण्याच्या प्रयत्नात स्वतःला काटेरी करणारे, त्यामुळे एकटे पडणारे, लोकांना न आवडणारे)

मी डॉ. सचिन गणोरकर वैद्यकीय सेवा देणारा डॉक्टर (physician) आहे. मानसिक आजाराच्या प्रश्नांच्या मुळाशी असलेले मानसिक आरोग्याविषयीचे अज्ञान व मानसिक आजाराभोवती असलेला कलंकभाव दूर करणाऱ्या 'टेलीमानस' या भारत सरकारच्या ऑन-कॉल मानसिक आरोग्य सेवा उपक्रमात मी प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा सहभागी आहे तसेच मी माझ्या आईचा शुभंकरही (मानसिक आजारी व्यक्तीचा काळजीवाहक) आहे. आज माझी आई ७७ वर्षांची आहे. माझ्या आईला गेली ५४ वर्षे स्किझोफ्रेनिया आजार आहे. शुभार्थी असूनही ती आमच्या गावी एकटी राहू शकते. मी आणि माझा भाऊ तिची परगावी राहून काळजी घेत असतो. कुटुंबात आजाराचा स्वीकार नसणे, आपली व्यक्ती मानसिक आजारी असणे कमीपणाचे वाटणे, कमीपणा वाटत असल्याने उपचारात दिरंगाई होणे, उपलब्ध आणि शक्य असलेल्या उपचारांविषयी अज्ञान असणे, उपचारांमुळे आजार नियंत्रणात येतो याबद्दल साशंक असणे किंबहुना उपचारांचा उपयोग नाही. याबद्दल खात्री असणे व त्यामुळे उपचारांसाठी प्रयत्न अपुरे पडणे या सर्व अडथळ्यांमधून आम्ही शुभंकर गेलो. अर्थातच हे दृष्टिकोन आजारातून बरे होण्याच्या मार्गातले अडथळे होते, हे परिस्थितीतून सुटण्याचा मार्ग शोधण्यासाठी चाचपडत असताना उशीरा उमगले. अनुभव गाठीशी आला. त्यातून मिळालेले शहाणपण इतर आपल्यासारख्यांना सांगून, त्यांना त्याचा उपयोग व्हावा असे मला वाटते.

आमचे महाराष्ट्रातील जिल्ह्याच्या ठिकाणी राहाणारे उच्च मध्यमवर्गीय, विभक्त, उच्चशिक्षित,

कालानुरूप बदलते कुटुंब. कुटुंबात आम्ही चार जण. माझे वडील शेतकरी. ते शेती अभ्यासक्रमाचे द्विपदवीधर होते. शेतीबरोबरच ते अधिकारी (sales officer) म्हणून नोकरीही करत होते. ते तसे शांत होते, पण माझ्या आईच्या (त्यांची पत्नी) आजाराच्या बाबतीत त्यांना चीड होती. आमचे कुटुंब वडिलांच्या नोकरी निमित्ताने वेगवेगळ्या गावी राहिले. मी पदव्युत्तर शिक्षण घेत असताना त्यांना पार्किन्सन्स आजार झाला आणि २००७ साली ते देवाघरी गेले. माझी आई होमसायन्सची पदवीधर आहे. लग्नानंतरच्या काळात तिने child development या विषयामध्ये डॉक्टरेट (PHD) केली. आजारपणाआधी ती शाळेत शिकवायची. आजारपण नियंत्रणात आल्यावरही ती पुन्हा शिकवू लागली. तिने स्वतःची लहान मुलांसाठीची शाळाही दोन वर्षे चालवली. नंतर तिने निवृत्ती घेतली. मी आई बाबांचा मोठा मुलगा. मी वैद्यकीय शिक्षण घेत आहे. वैद्यकीय प्रशासक म्हणून काम करतो. माझा लहान भाऊ एम.बी.ए. झालेला आहे आणि कार्यकारी अधिकारी म्हणून काम करतो.

मला माझ्या कुटुंबातून मिळालेल्या माहितीनुसार, आई तिचे कॉलेजचे शिक्षण घेत असताना तिच्या वागण्यात बदल दिसले म्हणून तिच्या आई-वडिलांनी तिला त्यावेळेस मनोविकार तज्ञांना दाखवले व औषधोपचार घेतले. त्याने ती बरी झाली. पुढील काळात तिचे माझ्या बाबांशी लग्न झाले. लग्नानंतर पदव्युत्तर शिक्षण घेत असतांना तिला पुन्हा आजाराची लक्षणे उद्भवली. तिला भीती वाटायची व ती लपून बसायची. आजाराच्या सुरुवातीच्या काळात ती चिडायची, अस्वस्थ असायची. वागण्यात बदल असे. आजाराची लक्षणे वाढली की ती गबाळी राहायची. तिचे चांगले कपडे कोणीतरी चोरून नेणार आहेत असे तिला वाटायचे. तिला आवाज ऐकू यायचे. तिच्या आयुष्यातल्या काही व्यक्ती फसव्या, भामट्या आहेत

आणि त्या तिच्या मालकीच्या गोष्टी घेऊ न जातील असे तिला वाटायचे. मात्र तिची बुद्धी शाबूत होती. ती लिहायची, शिकवण्या घ्यायची, Banjo वाजवायची, स्वेटर्स विणायची. तिचे संशय वाटणे हळूहळू वाढत गेले. ती त्याच विचारात गुंगून राहू लागली. तिची स्वच्छतेसंबंधी जाणीव कमी झाली. ती नीट शिकवू शकेनाशी झाली. आजार बळावला. ती औषधोपचार व विद्युतउपचार (ECT) घेत होती. राहाण्याची ठिकाणे बदलत गेल्याचे तिच्या उपचारात खंड पडल्याने, तिला पुन्हा-पुन्हा आजाराची लक्षणे उद्भवत गेली.

आमचे सर्व कुटुंबीय सुशिक्षित, पुढारलेले पण आजाराची परिस्थिती समोर आल्यावर आजी (बाबांची आई) व बाबा रागावले. आईच्या माहेरच्या व सासरच्या कुटुंबीयांचे 'आजाराबद्दल लग्नाआधी सांगितले नाही' याबद्दल एकमेकांवर दोषारोप होऊ लागले. आईला सगळे बोल लावायला लागले. जणू काही तीच तिच्या आजाराला जबाबदार होती. पण वास्तव्यास तिचे वागणे ही आजाराची लक्षणे आहेत हे कोणालाच माहित नव्हते. ती घरातली कामे व्यवस्थित करत होती.

आमच्या कुटुंबीयांनी 'तिचा स्वभावच तसा आहे, त्यामुळे ती तशी वागते' असा त्यांच्या मानसिक आजाराविषयी असलेल्या अज्ञानपोटी, तिच्या लक्षणांचा अर्थ लावला. घरातले कोणीही तिच्या बाजूने बोलणारे, तिला समजून घेणारे नव्हते, आजाराच्या लक्षणांमुळे (विचार-भावना-कृती यांचा असमतोल असल्याने) ती स्वयंपाक करू शकत नव्हती. त्यामुळे आजी व कुटुंबाची खूप चिडचिड व्हायची. घरात तणावाचे वातावरण असायचे. आम्ही एकत्र कुटुंबात राहत असताना आईला दुर्लक्षित ठेवले गेले. कदाचित ते तिचे स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व व ती शिक्षण व कौशल्यांच्या बाबतीत काळाच्या पुढे असल्यामुळे असावे. मात्र आजाराच्या परिस्थितीतही तिला तिच्या माहेराकडून

आधार नव्हता. कोणीही आमच्या कुटुंबाशी संबंध ठेवले नाहीत. आमच्या विभक्त कुटुंबात मात्र आम्हाला तिच्या बुद्धी व शिक्षणाविषयी व तिच्या संवेदनशीलतेविषयी आदर होता. वडील शांत स्वभावाचे पण आईच्या आजाराच्या बाबतीत ते तिचा रागराग करायचे. हे माझ्या वाट्याला का हा प्रश्न त्यांना छळत होता. माझ्या आजीला आईचे आजारातले वागणे हा आईचा स्वभाव वाटत होता. औषधांचा काही उपयोग होणार नाही अशी तिची ठाम गैरसमजूत होती. आजीच्या या वारंवारच्या सांगण्यानुसार बाबा संकट आम्ही त्याच विचारात मोठे झालो. त्यामुळे आम्ही दोघे भाऊ सुद्धा आईला आईच्या वागण्यावर 'असं करू नको, नीट वाग, कपडे नीट घाल' असं सांगायचो, तिच्या अंगावर ओरडायचो.

आईचे वागणे, दिसणे, कपडे घालणे, प्रत्यक्षात नसलेले आवाज ऐकू येणे याबद्दल, मला कुटुंबीय किंवा जवळच्या नातेवाईकांजवळ बोलणे अवघड होते. सुरवातीच्या काळात आईची स्थिती ही मेंदूतील रसायनांचा असमतोलमुळे निर्माण झालेली वैद्यकीय स्थिती आहे, जी उपचारांनी नियंत्रणात येऊ शकेल हे आमच्या लक्षात आले नाही. तिचे वागणे हे व्यक्तिमत्त्वाचा, स्वभावाचा भाग आहे आणि त्यासाठी काही करता येत नाही, तीच दोषी आहे असे कुटुंबात बोलले जात होते. तिच्या वागण्यात बदल होणार नाही असे वाटत असल्याने तिच्याशी जुळवून घेणे खूप ताणाचे होते आणि आजार असणे कमीपणाचे वाटत असल्याने आणि त्याविषयी कुटुंबात चीड असल्याने आईच्या वागण्याविषयी कुटुंबात काही बोलायचे किंवा करायचे नव्हते.

माझ्या मनात आईला मनोविकार तज्ञांना दाखवले पाहिजे असा विचार यायचा, परंतु मानसिक आजाराभोवती असलेल्या कलंकभावामुळे कृती करण्याचे धैर्य होत नव्हते. त्याबरोबरच आजारात

सुधारणा होण्याबद्दल कुटुंबात कोणाला खात्री नव्हती. उपचारांचा उपयोग नाही हा गैरसमज पक्का असल्याने कुटुंबीयांची उपचारासाठी खर्च करण्याची तयारी नव्हती.

आमच्या कुटुंबात आजाराच्या स्वरूपाविषयी माहिती नसल्याने 'औषधांचा काही उपयोग नाही' या पक्क्या गैरसमुतीमुळे बाबांच्या नोकरीत बदलीच्या प्रत्येक ठिकाणी त्याकाळी सहजी उपलब्ध नसलेला डॉक्टर शोधणे, औषधोपचार देणे याबाबतीत आवश्यक तितका पुढाकार, प्रयत्न होत नसावेत. त्यामुळे आजार वाढत होता. या काळात नातेवाईकांनी आस्था दाखवून चौकशी केली नाही. काहीजण तर माणुसकी विसरून 'आईला कुठेतरी ठेऊन देऊ' म्हणायचे. आम्हाला राग यायचा. त्याबरोबरच असे तिला बाहेर/संस्थेत ठेवले तर तिला वागणूक चांगली मिळेल का, याची काळजी वाटायची. आम्ही दोघे भाऊ स्वयंपाकासहित घरातील सर्व कामे करायचो, त्याबरोबरच आमचा अभ्यास. छोट्या वयाच्या आम्हा शुभंकरांविषयी कोणाला आस्था, कणव नव्हती. आजूबाजूचे लोक तीव्र स्पर्धेत यशाच्या मागे धावत होते. कोणाला आपल्या आजूबाजूच्या प्रश्नांत असलेल्या कुटुंबाकडे बघायला आणि त्यांचे आयुष्य बदलवून टाकू शकेल असा छोटासा मदतीचा हात द्यायला वेळ नव्हता. नात्यातील व्यावहारिक समिकरणे त्यात भर घालत होती. अशा घटनांची साखळी आमची मानसिक आजारासंबंधी जागरूकता वाढेपर्यंत चालू राहिली.

आईच्या आजारपणामुळे आमच्या सामाजिक जीवनावर मोठा परिणाम झाला. तिच्या मानसिक अस्थिरतेमुळे आम्ही कोणाला घरी कार्यक्रमांसाठी बोलवू शकत नव्हतो. माझ्या १० वी, १२ वी व स्पर्धात्मक परीक्षांची ती वर्षे असल्याने परिस्थितीचा ताण जास्त होता. घरातील व्यक्तीला काहीतरी झालेले आहे आणि आपण त्याबद्दल कोणाशीही आणि काहीही

व्यक्तही होऊ शकत नाही याचे मनावर ओझे होते. आई किंवा बाबांच्या कुटुंबीयांना, नातेवाईकांना त्यांच्या आयुष्याला कुठलीही (आर्थिक, वेळेची) झळ लागू द्यायची नव्हती त्यामुळे त्यांच्याकडून कुठलीही मदत मिळत नव्हती. त्यामुळे वडिलांना शुभंकर म्हणून परिस्थितीवर मार्ग माहित नसताना सर्व भूमिका सांभाळत व्यवसाय करणे कठीण जात होते. व्यावसायिक ताण वाढत होता. आम्ही भावंडे खेळण्याच्या वयात होतो. बाहेर खेळायचो पण कोणालाही घरी आणायचो नाही. कोणाशी घरच्या संबंधी बोलायचो नाही. वडील चांगला अभ्यास करून पुढे जाण्याबद्दल सांगायचे. त्यामुळे आम्ही आमचे लक्ष अभ्यासावर केंद्रित ठेवले. ज्या काळात आईला आजाराची लक्षणे नसायची त्या काळात ती आम्हा मुलांची मार्गदर्शक, शिक्षक आणि उत्तम मैत्रिण असायची. दहावीत मी राज्यात तिसरा आलो. आईने मला ती बरी असताना जीवशास्त्र शिकवले होतेच. पुढे आईच्या आजार समजून घेण्याच्या विचारात वैद्यकीय शाखेकडे वळलो. भावाला मात्र या सर्व ताणाचा एकदा त्रास झाला. त्याचा आत्मविश्वास कमी झाला. एका वर्षाची गॅप घेऊन त्यानी पदवी शिक्षण व एम.बी.ए. पूर्ण केले. या परिस्थितीत आम्ही दोघे भाऊ केवळ निर्धाराच्या बळावर शिक्षणात यश मिळवू शकलो.

आईचे वागण्यातले बदल हे आजारामुळे असतील हा विचार वैद्यकीय शाखेचा विद्यार्थी म्हणून आणि आईच्या परिस्थितीवर उपाय करण्याच्या इच्छेतून पुढे आला. त्यामुळे मी एम.बी.बी.एस. करत असताना कॉलेजमधील मनोविकार तज्ञांना भेटलो. त्यांनी आईचा आजार स्क्रिझोफ्रेनिया असावा असे सांगितले. तो पर्यंत उपचाराविनाची १० वर्षे सरली होती. २००० सालच्या आसपास आईला हुबळी येथील मनोविकार तज्ञांकडे घेऊ न गेलो. त्यांच्याकडे आईवर उपचार सुरू केले. त्यांनी आजाराचे निदान पॅरानॉईड स्क्रिझोफ्रेनिया असे

केले. त्यांनी भ्रम, भास थांबवण्यासाठी अँटी-सायकॉटिक औषध सुरू केले. हळू हळू ती तिची घरातली दैनंदिन कामे करू लागली. तिला नियमित उपचार मिळाल्याने आजाराची लक्षणे कमी होण्यासाठी चांगला उपयोग झाला.

औषधोपचाराला आईचा चांगला प्रतिसाद मिळाला. त्याच सुमारास आजी देवाघरी गेली. आईत सुधारणा होत गेली. नंतर आम्ही पुण्यात राहायला आलो. तिथे उपचार सुरू केले. तेव्हापासून गेली २४ वर्षे ती पुण्यातील मनोविकार तज्ञांचे उपचार घेत आहे व उपचारांसाठी पूर्ण सहकार्य देते. त्याने आई बरीचशी बरी झाली. गेली २४ वर्षे नियमित उपचार घेतल्यावर तिचा ९०% आजार बरा झाला आहे असे डॉक्टरांचे म्हणणे आहे. गेली ५३ वर्षे ती आजाराशी लढते आहे व ५० वर्षांपेक्षा अधिक काळ औषधे घेतली तरी आजाराची काही लक्षणे मागे राहातील असे डॉक्टरांचे म्हणणे आहे. मनोविकार तज्ञ चांगले आहेत मात्र त्यांना अवघड सामाजिक परिस्थितीतून जाणाऱ्या कुटुंबीयांना मार्गदर्शन करायला, समजावून सांगायला वेळ नसतो. मात्र नंतरच्या काळात स्वमदत गटाविषयी माहिती मिळाली. श्री. वर्तक व सा यांच्या स्वमदत गटातून मदत मिळाली. २००४ मध्ये स्वमदत गटात सहभागी होऊन डॉ. अब्राहम लो यांची रिकव्हरी पद्धत शिकलो. त्यातून आजाराच्या परिस्थितीबरोबर जुळवून घेण्याचे नवीन दृष्टिकोन मिळाले. प्रा. डॉ. वर्तक, स्मिता गोडसे, नीलिमा बापट यांनी सामाजिक आधार दिला ज्याने आयुष्याला वळण मिळाले आणि ताण कमी झाला. आजाराच्या परिस्थितीत एखाद्या किंवा अगदी मोजक्याही लोकांचा आधार व्यक्तीसाठी मोठा बदल घडवणारा असतो.

आम्ही भावंडे मोठे होऊन काळाबरोबर आणि परिस्थितीतून शिकत बरेच पुढे निघून गेलो मात्र आजही नातेवाईक आणि समाजात मानसिक आजारांकडे

बघणारा कलंकभाव तसाच टिकून आहे. आधीही आणि आजही आम्हाला कोणाचीही मदत किंवा कोणाकडूनही आमची आस्थापूर्वक विचारपूस होत नाही. आवश्यकता वाटली तेव्हा आम्हाला आईवर उपचार करणारे डॉक्टर व स्वमदत गटातील स्वयंसेवक (श्री. कुंदापुरकर, गोडसे आणि बापट मॅडम) यांनीच मदतीचा हात पुढे केला. स्वमदत गटाच्या मीटिंग्जमधून आपल्या सारखे अजूनही लोक आहेत हे उमगले. 'माझी गोष्ट' सदरासाठी लिहिताना आजार जास्त समजला. देवराई चित्रपटाने करुणा निर्माण करण्याचे काम केले. हळूहळू आमच्या मनातला कलंक भाव गळत गेला आणि आता तो नगण्य आहे.

माझे वडील निवर्तल्यावर आईजवळ कोणी नव्हते. आम्ही भाऊ तिला अधून मधून आमच्या कामाच्या शहरात आणायचो. पण आई आम्हा भावंडांच्या शहरात रमत नाही. ती आमच्या गावी एकटीच राहाते. मधल्या काळात कधीतरी वयापरत्वे औषधे घेणे विसरल्याने आजाराची लक्षणे कमी प्रमाणात उद्भवायची. पण आम्ही आमचे उपचारांचे प्रयत्न चालूच ठेवले. तिला अधून मधून तिच्या आजाराची जाणीव असते. ती तिची औषधे नियमित घेते. आम्ही तिला आलार्म लावून देऊन, फोन करून तिला औषधे घेण्याची आठवण करून देतो. शुभार्थीने औषधे घेणे व स्वतःची काळजी घेणे याने परिस्थितीत बदल झाला. आईची आजाराची लक्षणे कमी होत दिसेनाशी झाली. १० वर्षांच्या कालखंडानंतर तिने तिचे शिकवण्याचे काम पुन्हा सुरू केले. तिने स्वतःची शाळा २ वर्षे चालविली. त्यानंतर तिने मागे वळून पाहिले नाही. ती वैयक्तिक आणि तिच्या कार्यक्षेत्रात सक्रीय काम करत राहिली आणि आजही वयानुरूप जमेल तसे करते आहे.

शारिरीक आजारी व्यक्तीला जसे पैसे देऊ न गरजेनुसार मदतनीस किंवा अनेक वर्षे रुग्ण असलेल्या



व्यक्तिंना घरी तपासण्यासाठी, भेटण्यासाठी तज्ञ व्यक्ती उपलब्ध असते तशी मानसिक आजारी व्यक्तीसाठी उपलब्ध असती तर ते खूप उपयोगी ठरले असते आणि यापुढेही ठरेल. अशी व्यक्ती उपलब्ध होऊ शकली तर शुभार्थींच्या कुटुंबीयांना थोडी विश्रांती मिळेल. शुभार्थींचे उपचार व्यवस्थेमधून बाहेर पडणे टाळता येईल. आमच्या कुटुंबाला अशी व्यक्ती मिळाली असती, मदत मिळाली असती तर शुभार्थींवर उपचारात खंड पडला नसता. तसेच शारीरिक आजारांवर उपचार करणारे नेहमीचे डॉक्टर (General Practitioner) यांच्यात मानसिक आजार ओळखण्याची जागरूकता आणि मनोविकार तज्ञांकडे उपचारांसाठी पाठवण्याची मार्गदर्शन क्षमता असती तर योग्य उपचार योग्य वेळी होऊ शकले असते.

या जीवन प्रवासात बाबाही थकत होते. त्यांना समोपदेशन घेण्याविषयी वारंवार सुचवत होतो. त्यांनी एकदाच ते घेतले. त्यांना मदत मागायची, घ्यायची नव्हती आणि आईचा आजार स्वीकारायचाही नव्हता. ते आईबरोबर राहिले, अप्रत्यक्षपणे आधार देत होते पण त्यांनी तिचा आजारासकट स्वीकार त्यांच्या मृत्यूपर्यंत केला नाही. त्यांना कुटुंबासाठी पैसे कमावणे आवश्यक होते. आजाराविषयी लोकांना कळल्यावर येणाऱ्या प्रतिक्रियेविषयी त्यांना धास्ती वाटत होती. त्यांनी आजार का स्वीकारला नाही यावर विचार केला असता असे वाटते की, अशी प्रतिक्रिया ही एखाद्याने अज्ञान, समजूतदारपणा कमी असण्याने येते हे मान्य केले पाहिजे. आजाराबद्दल आणि भावना कशा व्यक्त कराव्यात याबद्दल माणूस जसे शिकत जाईल तसा तो कालपरत्वे अधिक चांगला माणूस/शुभंकर होत जाईल.

मानसिक आजाराविषयी जागृकता आणि मदत ९० च्या दशकात उपलब्ध नव्हती. मानसिक आजाराभोवती असलेला कलंकभाव आजारी व्यक्तीला समाजात, मनोविकारतज्ञांपर्यंत पोचू देत नव्हता.

कुटुंबीय समाजात मिसळू शकत नव्हते, सामाजिक आनंद घेऊ शकत नव्हते. आजाराचे स्वरूप/लक्षणे माहिती नसल्याने कुटुंबात राग येणे, हतबल वाटणे, लाज वाटणे, निराश वाटणे, आरडाओरडा करणे, दया येणे, गोष्टी करण्यासाठी बजावणे असे वारंवार घडायचे. आम्ही तिचे भास -भ्रम नाकारायचो. जेव्हा औषधोपचार सुरू झाले त्या नंतर महिन्याभराने तिच्यात सुधारणा होऊ लागली. जवळपास १० वर्षांचा काळ केवळ मानसिक आरोग्यासंबंधी असलेली अनास्था आणि मानसिक आजाराभोवती असलेला कलंकभाव यामुळे शुभार्थींची व आम्हा कुटुंबीयांची ही वर्षे वाया गेली.

आई मानसिकदृष्ट्या स्थिरावेपर्यंत व वडिलांची पार्किंसन्स आजाराची काळजी घेईपर्यंत बराच काळ गेला. उशीरा स्वतःकडे लक्ष गेले. मानसिक आजारी व्यक्तींच्या काळजीवाहकांना खूप कमी आधार मिळत असल्याने शिक्षण, उदरनिर्वाह, सामाजिक संबंध अशा बऱ्याच आघाड्यांवर झगडावे लागते. हे करत असताना आपण लग्न केल्यावर मानसिक आजारी व्यक्तीची पुरेशी काळजी घेतली जाईल का त्याबद्दल मनात काळजी असते. लग्न करावे की समाजकार्य करावे हा संभ्रम मनावर व कामावर परिणाम करतो. काळजीवाहकाला याबाबतीत निर्णय घेणे कठीण असते तसेच ही परिस्थिती त्रयस्थ व्यक्तीला समजावून सांगणेही! या सर्व बाबतीत मार्गदर्शन व मदतीची आवश्यकता असते.

मध्यंतरीच्या काळात आईला गर्भाशयासंबंधी आजार उद्भवला. कॅन्सरचे निदान झाले. त्या काळात मी ज्या हॉस्पिटल ग्रुपमध्ये काम करत होतो, त्यांनी आईच्या उपचारासाठी सोयीच्या शहरात बदली देण्यात असमर्थता दर्शवली. मानसिक आजाराला शारीरिक आजारासारखे महत्त्व दिले जात नाही असे जाणवले, मग नोकरी बदलण्याचा निर्णय घेतला. नुकतीच आईच्या गरजेनुसार पायाचीही शस्त्रक्रिया करून घेतली.

मोठ्या रुग्णालयात गंभीर आजारांवर उपचार घेत असताना येणाऱ्या ताणाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी मनोविकार तज्ञांची आवश्यकता जाणवली. शारीरिक आजाराबरोबर मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींना रुग्णालयात बेड व आधार उपलब्ध असावा अशा मानसिक आरोग्य कायद्यात तरतुदी असूनही ते अमलात आलेले दिसत नाही.

शुभार्थींची काळजी घेताना आर्थिक, मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक असे सर्व प्रश्न येतात. आपले आणि शुभार्थींचे आयुष्य सांभाळताना दमछाक होते. कलंकभावाला आणि असंवेदनशील समाजाला तोंड देताना थकून जायला होते. मात्र आम्ही भावंडांनी स्वतःचे प्रश्न सोडवण्याच्या बाबतीत समुपदेशकाची मदत घेण्याचा शहाणपणाचा निर्णय घेतला. अशी मदत घेणे हे स्वतःचे चोचले पुरवणे नसून ते स्वतःला परिस्थितीबरोबर टिकून राहाण्यासाठी आवश्यक आहे आणि त्याबद्दल अपराधी वाटून घेण्याचे कारण नाही हे स्वतःला पटवून घेतले. हे असायला हवे असे वाटते

- शुभार्थी -शुभंकरांना व्यक्त होण्यासाठी अनेक स्वमदत गट व्हावेत.

- मानसिक आरोग्य तज्ञांनी औषधोपचारांबरोबर तपासून खात्री पटलेल्या स्वमदत गटाची (Verified Support Group) शिफारस केली तर स्वमदत गटाद्वारे मिळणाऱ्या मार्गदर्शनांने वैद्यकीय उपचारांवरचा माहिती देण्याचा ताण तसेच समाजातील मानसिक आजार संबंधीचे अज्ञान दूर होण्यास मदत होईल. मनोसामाजिक तसेच आर्थिक प्रश्नांशी दीर्घ काळ लढत राहाणे थोडे सोपे होईल. एकलव्य सारखे स्वमदत गट या प्रकारची मदत करतात आणि मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबियांना मोठा आधार देतात.

अशा गटांच्या मदतीमुळे डोळसपणे शुभार्थींची काळजी घ्यायला सक्षम होतो हे नक्की !

डॉ. सचिन गणोरकर

## ७) घडामोडी

१) १० ऑक्टोबर हा दिवस जगभर मानसिक आरोग्य दिवस म्हणून साजरा केला जातो. या निमित्ताने पुणे आकाशवाणी केंद्राने दि. ९ ऑक्टोबर २०२४ रोजी एकलव्य फाउंडेशनच्या कार्यकारिणी सदस्या स्मिता गोडसे व मंजिरी चव्हाण यांची मुलाखत आयोजित केली होती. ही मुलाखत एकाच वेळी पुणे जिल्ह्यातील १८ आकाशवाणी केंद्रांवरून प्रसारित करण्यात आली. यावेळी त्यांनी मानसिक आजार व आरोग्याबद्दल माहिती दिली. या कार्यक्रमास श्रोत्यांकडून चांगल्या प्रतिक्रिया आल्या. संस्थेचे जनजागृतीचे उद्दिष्ट साधण्यासाठी आकाशवाणीची मोठी मदत झाली. वनीता मंडळ कार्यक्रमाच्या मुख्य नीलिमा पटवर्धन यांचे सहकार्य लाभले.



डावीकडून स्मिता गोडसे, मंजिरी चव्हाण व मुलाखतकार राजश्री सोवनी

२) एकलव्य फाउंडेशनचे कार्य दूरवर पसरवण्यासाठी स्वयंसेवकांची गरज भासणार आहे. परंतु स्वयंसेवक होऊ इच्छिणाऱ्या व्यक्तींना मानसिक आजार, लक्षणे व उपचार अशा प्राथमिक स्तरावरच्या प्रशिक्षणाची गरज असते. यासाठी दिनांक २० ऑक्टोबर २०२४ रोजी एकलव्य संस्थेतर्फे स्वयंसेवकांसाठी एकदिवसीय प्रशिक्षण शिबीर आयोजित केले होते. या शिबिरात ज्येष्ठ मनोविकारतज्ञ डॉ. विद्याधर वाटवे तसेच विदुला कन्सल्टंटसीच्या संस्थापक डॉ. मृदुला आपटे व त्यांच्या

सहकारी स्वरूपा बर्वे व मृण्मयी वैशंपायन यांनी सर्वांना मार्गदर्शन केले. शिबिर पूर्ण झाल्यानंतर शिबिरार्थींना प्रमाणपत्रे देण्यात आली.



स्वयंसेवक प्रशिक्षण शिबिरात सहभागी शिबिरार्थी

३) दिनांक १८ नोव्हेंबर २०२४ रोजी ग्लोबल अपॉर्च्युनिटी यूथ नेटवर्क (GOYN) या संस्थेचा ५ वा वार्षिकोत्सव पुण्यात बालेवाडी व पिंपरी-चिंचवड येथील ग.दि. माडगूळकर ऑडिटोरियम मध्ये खूपच उत्साहात पार पडला. हा कार्यक्रम पिंपरी-चिंचवड महानगरपालिका, लाईट हाऊस या संस्थेच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित केला होता. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या आपल्या संस्थेला सुद्धा या कार्यक्रमांमध्ये निमंत्रण होते व पुस्तक विक्रीसाठी स्टॉल उपलब्ध करून दिला होता. इथे देश-विदेशातील अनेक संस्थांच्या लोकांबरोबर भेटीगाठी झाल्या व संस्थांचा परिचय झाला. अॅस्पे इन्सीट्यूट USA च्या अॅलिस गुगलेव आणि पुणे GOYN च्या चीफ प्रोग्राम

ऑफिसर अमृता बहुलेकर यांना एकलव्य संस्थेची माहिती ऋतुजा दिक्षित यांनी दिली.



डावीकडून अॅलिस गुगलेव, अमृता बहुलेकर व ऋतुजा दिक्षित

४) दिनांक १४ डिसेंबर २०२४ रोजी एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ तर्फे मानसिक आजारी रुग्णांच्या पालकांसाठी निःशुल्क प्रशिक्षण शिबिर आयोजित केले होते. डॉ. काळमेघ Secretary, Indian Psychiatric Society, Maharashtra Branch तसेच ज्येष्ठ समुपदेशक डॉ. संज्योत देशपांडे ह्या पण शिबिरास उपस्थित होत्या. डॉ. अनिल धनेश्वर, निवृत्त कॉर्पोरेट मॅनेजर व व्यवस्थापन सल्लागार हेही उपस्थित होते. अमरावती येथील 'मानस' बाबा केंद्राचे ज्येष्ठ समुपदेशक व समन्वयक डॉ. पंकज वसाडकर व त्यांचे सहकारी उपस्थित होते. त्याचबरोबर आळेफाटा येथील सुमन नर्सिंग केअर व व्यसनमुक्ती केंद्राचे मनोविकार तज्ञ डॉ. निखिल कणसे, समुपदेशक श्री. निकम व त्यांचे सहकारी उपस्थित होते. ह्या शिबिराला पुण्याव्यतिरिक्त इतर ठिकाणचे शुभंकर व अन्य संस्थांचे तज्ञ, व समुपदेशक उपस्थित होते. शिबिरास प्राज फाउंडेशनचे सहकार्य लाभले. या शिबिरात ज्येष्ठ मनोविकारतज्ञ डॉ. अरुण रुकडीकर यांनी पालकांना मार्गदर्शन केले.





डॉ. अरुण रुकडीकर शिबीरार्थींना मार्गदर्शन करताना

५) मानसिक आजार व आरोग्य ह्याविषयी सर्वांना समजेल अशा सोप्या भाषेत मराठीत पुस्तक उपलब्ध नाही. ह्याच हेतूने मिरजेचे डॉ. अरुण रुकडीकर व डॉ. मेरी रुकडीकर ह्यांनी लिहिलेल्या Mental Disorders and You या मूळ इंग्रजी पुस्तकाचे भाषांतर चारुदत्त भागवत व कल्पना चारुदत्त यांनी केले आहे. ह्या पुस्तकामुळे मानसिक आजारी व्यक्ति व त्यांचे कुटुंबीय तसेच सर्वसामान्यांना एक शास्त्रीय पुराव्यावर आधारित माहितीचा स्रोत उपलब्ध झाला आहे. ह्या पुस्तकाचे प्रकाशन दिनांक १५ डिसेंबर २०२४ रोजी डॉ. मोहन आगाशे यांच्या हस्ते झाले. या प्रसंगी व्यासपीठावर पुण्यातील ज्येष्ठ मानसोपचार तज्ञ डॉ. उल्हास लुकतुके, डॉ. विद्याधर वाटवे, डॉ. अरुण रुकडीकर, कल्पना चारुदत्त तसेच आयपीएस, महाराष्ट्र शाखेचे सचिव डॉ. भालचंद्र काळमेघ व संस्थेचे अध्यक्ष अनिल वर्तक उपस्थित होते.



डावीकडून प्रा. डॉ. वर्तक, कल्पना चारुदत्त, डॉ. रुकडीकर, डॉ. वाटवे, डॉ. आगाशे, डॉ. लुकतुके व डॉ. काळमेघ

६) दिनांक २० डिसेंबर २०२४ रोजी डॉ. संजय रत्नपारखी यांनी एकलव्यच्या ऑफीसला भेट दिली आणि संस्थेबद्दल माहिती घेतली. यावेळी त्यांनी संस्थेचे अध्यक्ष अनिल वर्तक आणि ऋतुजा दीक्षित यांच्यासोबत चर्चा केली.

७) आळेफाटा येथे डॉ. निखिल कणसे यांचे मानसिक आजारी व्यक्ति आणि व्यसनाधीन असलेल्या व्यक्तींच्यासाठी सुमन उपचार केंद्र आहे. या उपचार केंद्रामध्ये ग्रामीण भागात मानसिक आजारांवर उपचार करताना काय समस्या येतात, ग्रामीण भागात मानसिक आजारांच्या बाबतीत काय वेगळी परिस्थिती असते हे समजून घेण्यासाठी २६ डिसेंबर २०२४ रोजी एकलव्य संस्थेचे अध्यक्ष अनिल वर्तक, प्राची बर्वे, आनंद गोडसे आणि ऋतुजा दीक्षित यांनी सुमन उपचार केंद्राला भेट दिली. भविष्यात ग्रामीण भागातही काम करण्याचा एकलव्य संस्थेचा मानस आहे. ह्या निमित्ताने सुमन व्यसन मुक्ती व मानसिक आजार उपचार केंद्रातील सदस्यांशी एकलव्य संस्थेच्या सदस्यांनी चर्चा केली.



डॉ. निखिल कणसे, डॉ. योगेश्री कणसे व त्यांच्या सहकाऱ्यां बरोबर प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, प्राची बर्वे व ऋतुजा दीक्षित

८) कॉर्पोरेट सेक्टर कडून (CSR) NGO ना आर्थिक साहाय्य दिले जाते. CSR प्रक्रियेची व नियमांची नीट माहिती व्हावी ह्या हेतूने स्वयंसेवी संस्थांसाठी सकाळ माध्यमसमूहामार्फत डॉ. अनिल धनेश्वर (PHD inCSR) यांनी २ दिवसांचे मार्गदर्शनपर शिबिर घेतले.

ह्या शिबिरास दिनांक २८ आणि २९ डिसेंबर २०२४ रोजी एकलव्यचे आनंद गोडसे आणि ऋतुजा दिक्षित हे उपस्थित होते.



डावीकडून आनंद गोडसे, डॉ. अनिल धनेश्वर, ऋतुजा दिक्षित

A Project by: **EKLAVYA FOUNDATION FOR MENTAL HEALTH** Supported by: **praj foundation**

**प्रोजेक्ट फिनिक्स**

मानसिक आजाराचा तुम्ही स्वतः अनुभव घेतलेला आहे का?

मानसिक आजारातून बाबताना तुम्ही केलेला प्रवास खाचकळण्याचा, अनिश्चिततेचा आणि संघर्षाचा होता काही अन्वयाने कल्पना आहे. या सर्व प्रवासात वैद्यकीय उद्देशाने विविध बाबतना काही लोड घापचे हेही तुम्ही निव्वळ आहेत.

तुम्ही केलेला हा प्रवास जरी वैद्यकीय असला तरी अशाच परिस्थितीतून जाण्याच्या इतर अनेकांसाठी तो प्रेरणदायी, मार्गदर्शक, व्याख्यातीत सुधारनेला घालना देणारा आणि या आजारासंबंधी लवचके दृष्टिकोन बदलणारा असू शकतो.

याचसाठी तुम्हाला हा प्रवास आपण घ्यायला आम्हाला निश्चित आवडेल. या महत्वाच्या उन्वयाने सहभागी होण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशनची ईमेल द्वारे अथवा फोन नंबर द्वारे अवश्य संपर्क साधा.

Reach Us :  
**+91 9657308252 | +91 9096827953**  
 @eklavayafoundationmh@gmail.com @www.eklavymh.org

प्रोजेक्ट फिनिक्स ह्या उपक्रमात मानसिक आजार असूनही त्यांच्याशी मैत्री करून चांगले आयुष्य जगलेले शुभार्थी, यांच्या कथा एकत्रित करत आहोत. ह्या कथा वाचून इतर शुभार्थींना नक्कीच प्रोत्साहन मिळेल, प्रेरणा मिळेल व तेही स्वयंप्रेरणेने एक उत्तम आयुष्य जगण्याकडे वाटचाल करू शकतील .

संस्थेत देणगी आपण Gpay ने भरू शकता अथवा संस्थेच्या बँक अकाऊंटमध्ये भरू शकता.

**Google Pay** साठी फोन नं.: ९०९६८ २७९५३

**80G** उपलब्ध



**Bank Details :**

**Bank of India**

**Shanipar Branch, Bajarao Road, Pune - 411002.**

**IFSC Code : BKID0000515**

**MICR Code : 411013007**

**S.B. A/C. No. : 051510110006683**

चेक एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ या नावाने काढावा.

**एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ, पुणे**

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

**ई-मेल ऍड्रेस :** eklavayafoundationmh@gmail.com

**संपर्क क्रमांक :** ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

सोसायटी अॅक्ट खालील रजिस्ट्रेशन नंबर -

**महा/१२४६/२०२१/पुणे.**

आणि

ट्रस्ट अॅक्ट खालील रजिस्ट्रेशन नंबर -

**एफ-५७९७८/पुणे.**

एकलव्य फाउंडेशनचे हे त्रैमासिक वार्तापत्र असून या अंकात प्रसिद्ध झालेली मते ही लेखकांची व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.