



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे – अंक सहावा

नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३

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 संपर्क क्रमांक ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

वेबसाईट : <http://eklavyamh.org>

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे - अंक सहावा

नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२३

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

कोषाध्यक्ष : आनंद गोडसे

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

सहसचिव : प्रा. सोनाली कदम

अर्थशास्त्रात द्वीपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये शिकवण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सहकोषाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण

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

गणेश राजन - समन्वयक

चेन्नई एकलव्य मदत गट

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय	१
२. तज्ञ सांगतात	२
डॉ. मधुरा अन्वीकर, डॉ. हेमलता स्वामीनाथन, डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी	
३. शुभंकरांचे मनोगत	७
४. शुभार्थी म्हणतात	८
५. सायलीचे अनुभव कथन	१०
६. आत्मभान जागृती	१२
७. आनंदाची पाउलवाट	१३
८. रिकव्हरी पद्धतीचे जनक डॉ. अब्राहम लो	१४
९. घडामोडी	१५



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

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

दिवस व वेळ

शुभार्थी - संध्या ६ ते ७ दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी

शुभंकर - संध्या.६ ते ७ दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी

शुभार्थी शुभंकर एकत्र - संध्या ६ ते ७ पहिल्या व

तिसऱ्या शनिवारी

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - प्राची बर्वे

सदस्य संपादक मंडळ- प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे,

मंजिरी चव्हाण

तांत्रिक सहाय्य- अमेय मेहेदळे

१. संपादकीय



नको रे मना, क्रोध हा खेदकारी

प्रत्येक व्यक्ती दैनंदिन जीवनात 'राग' भावना अनुभवते. राग ही भावना साध्या 'अस्वस्थते'पासून संतापातून शारीरिक 'इजा पोहोचवण्या'पर्यंत विविध छटांमध्ये व्यक्त होते. राग हा संयमित (balanced) असला तर त्यामध्ये चांगले व योग्य बदल घडवण्याची, परिस्थिती बदलवण्याची ताकद असते. परंतु तो नियंत्रणा बाहेर गेला तर तो उलथापालथ घडवतो. सामाजिक वर्तुळात, कामाच्या ठिकाणी, कौटुंबिक नात्यात प्रश्न निर्माण करतो व त्यामुळे जगण्यातला आनंद हरवतो. एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभामध्ये, शुभार्थी-शुभंकर आपापले अनुभव सांगतांना, त्यांच्या बोलण्यामध्ये बऱ्याचदा आजूबाजूच्या व्यक्ती, घटना, सामाजिक व्यवस्थेविषयीचे 'राग' डोकवतात. ते चांगल्या रीतीने हाताळण्यासाठी गटात सांगोपांग चर्चा होतात. गटात वापरली जाणाऱ्या डॉ अब्राहम लो (मनोविकार तज्ज्ञ) यांच्या विचारपद्धती आधारे त्यावर मार्गदर्शनपर चर्चा होते.

साधारणपणे जेव्हा समोरची परिस्थिती/व्यक्ती आक्रमकता दाखवते त्यावेळेस स्वतःचे रक्षण करण्यासाठी (अहं जपण्यासाठी) आपल्या आत रागाची भावना निर्माण होते. राग ही भावना ही बाह्य घटनांमुळे तसेच ती बाह्य घटना घडली नसतांनाही आपण करत असलेल्या विचारांमधून तयार होते (work-up) उदा. त्रासदायक घटना आठवून.

माणसाच्या भावना त्यांचे कार्य (त्यानुसार कृती) करण्यासाठी शारीरिक व जैविक बदल घडवतात. उदा. राग भावना निर्माण झाली की प्रतिकार करण्याच्या दृष्टिने हृदयाची गती स्नायुंना रक्तपुरवठा करण्यासाठी वाढवली जाते. स्नायुंना ताकद व कडकपणा येण्यासाठी हार्मोन्स स्रवतात. 'रागा'ला तीन प्रकारे हाताळता येते.

पहिला प्रकार म्हणजे राग व्यक्त करून. तत्त्वचिंतक अरिस्टॉटल म्हणतो Anybody can become angry-that is easy; but to be angry with the right person, and to the right degree, and at the right time, and for the right purpose, and in the right way-that is not within everybody's power

and is not easy. या विचारावर चिंतन व्हायला हवे. आपण आक्रमक न होता, ठामपणे आपला राग व्यक्त करणे हा सर्वात परिणामकारक व आपल्यासाठी हितकारक मार्ग आहे. त्यासाठी आपल्याला आपल्या गरजा, इतरांना न दुखावता कशा साध्य करता येतील याची मनाशी स्पष्टता हवी. ठामपणा म्हणजे आपले म्हणणे पुढे रेटणे नव्हे तर आपले म्हणणे, आपला व समोरच्या व्यक्तीचा आदर ठेवत मांडणे. सर्वात महत्वाचे म्हणजे राग व्यक्त करण्याआधी त्याच्या परिणामांची शक्यता आजमावणे, त्या टोकाच्या प्रतिक्रियेमुळे आपली ध्येये (सेरश्री) साध्य होतील का की परिस्थिती चिघळेल? असे प्रश्न स्वतःला विचारणे. त्याने राग किती तीव्रतेने व्यक्त करावा हे ठरविण्यास मदत होईल.

राग हाताळण्याचा दुसरा प्रकार म्हणजे तो दाबून ठेवणे व नंतर त्याचे रूपांतर वेगळ्याच स्वरूपात करणे किंवा राग वळवणे. जेव्हा राग धरून ठेवून व त्यावर विचार करणे थांबवून, दुसऱ्या कुठल्यातरी सकारात्मक गोष्टीवर लक्ष केंद्रित केले जाते, तेव्हा राग व्यक्त न झाल्याने राग मनामध्ये खदखदत रहातो व त्यातून अतिरिक्त ताण, रक्तदाब वाढणे, नैराश्य, इ तक्रारी उद्भवू शकतात. काही वेळा तो राग लोकांवर वेगळ्याच मार्गाने निघतो. अशा रागात समोरासमोर वाद होत नाहीत, रागाची कारणेही सांगता येत नाहीत. अशी माणसे इतरांना निंदक व विरोधक वाटतात, त्यामुळे नातेसंबंध बिघडतात.

राग हाताळण्याचा तिसरा मार्ग म्हणजे राग शांत करणे. म्हणजेच बाहेर व्यक्त होणाऱ्या रागावर नियंत्रण ठेवत शरीरात निर्माण होणाऱ्या आवेग, विचारांवरही नियंत्रण आणणे. ते आणण्यासाठी, आपली हृदय गती कमी करण्यासाठी, स्वतःला शांत करण्यासाठी, आपली रागाची भावना विरून जाण्यासाठी उपाययोजना सुरू करणे.

जेव्हा राग ह्या तिन्ही मधल्या कुठल्याही प्रकारे हाताळला जात नाही, तेव्हा काहीतरी तुटणार असते, कोणीतरी शारीरिक-मानसिक जखमी होणार असते. कारण - Anger is one letter short of Danger (D+anger).

आपण राग आणणाऱ्या घटना, माणसे टाळू शकत नाही व बदलवूही शकत नाही पण त्याला प्रतिसाद कसा द्यायचा हे ठरवू शकतो. हेच ते रागावर नियंत्रण आणणे. तेही आपल्या

स्वतःच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठीच कारण-
No one heals oneself by wounding another.

२. तज्ञ सांगतात

* उद्धारावा स्वये आत्मा

एकलव्य स्वमदत गटात शुभार्थींच्या रिकव्हरीच्या दृष्टिने प्रयत्न होतात. तसेच शुभंकरांसाठीही आधार गट चालवला जातो. अवघड मानसिक आजाराची परिस्थिती बरेचदा आव्हानात्मक असते, काही वेळेस शुभंकरांचे मन कच खाते. अशा वेळेस परिस्थितीचा स्वीकार होण्यासाठी आध्यात्मिक दृष्टिकोनाचा उपयोग होतो असे दिसते. हा दृष्टिकोन मानसतज्ञ मधुरा अन्वीकर यांनी दि.२६ऑक्टोबर २०२३ रोजी एकलव्य स्वमदत गटातल्या उद्धारावा स्वये आत्मा या मार्गदर्शनपर सत्रात उलगडून दाखवला.



डॉ. मधुरा अन्वीकर (क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट)

आपल्याकडे म्हणजे पौरात्य पद्धतीत अति प्राचीन अशा वेदांमध्येही मानवी मनाचा विचार झाला आहे. तोच विचार पुढे भगवतगीतेनेही उचलून धरल्याचे दिसते. परंतु आजच्या विज्ञान युगात, जे इंद्रियगम्य आहे ते बरोबर व बाकी ते अशास्त्रीय व अंधश्रद्धा, अशी समजूत असल्याने आपल्याकडील पूर्वापार ज्ञान नाकारले गेले. गेल्या शतकात पाश्चिमात्य जगात झालेल्या, मन समजून घेण्याविषयीच्या संशोधनाला शास्त्रीय मानले गेले व तेच आपल्या येथेही अभ्यासक्रमातही शिकवले जाते. वस्तुतः ते ज्ञान आपल्याकडे पूर्वापार आहे.

आपण आपल्या कुटुंबातून, आजूबाजूच्या वातावरणातून धारणा (समजुती) शिकतो. त्या धारणांचा (सकारात्मक/नकारात्मक) आपल्या आरोग्यावर परिणाम होतो हे सप्रयोग सिद्ध झालेले आहेत. जसे - आवश्यक शस्त्रक्रिया न करून सुद्धा मनाच्या ताकदीवर रुग्ण बरा होणे किंवा आजाराच्या केवळ भीतीने आपल्याला आजार झाला आहे म्हणून गर्भगळित होणे.

धारणांमध्ये योग्य ते बदल आध्यात्माने करता येतात. आध्यात्म हे उत्तम धारणा निर्माण करण्याचे शास्त्र आहे. धारणा बदलल्यावर मनस्वास्थ सांभाळण सुकर होते. ज्ञानेंद्रिये बाहेरील परिस्थितीतून माहिती मिळवतात व ती माहिती मनाकडे

पाठवतात. मन त्या माहितीला अर्थ देते. इथे मनामध्ये अयोग्य धारणा असतील. तर अर्थ चुकीचा लावला जातो. मनाची चार वैशिष्टे म्हणजे संकल्प, विकल्प, गुलामी व आसक्ती. संकल्प म्हणजे एखादी गोष्ट हवी नको वाटणे. विकल्प म्हणजे निर्णय घेता न येणे. गुलामी म्हणजे भावनांचे गुलाम होणे आणि आसक्ती म्हणजे मोह वाटणे. मनामधल्या भावभावनांनी मलीन झालेली माहिती बुद्धीकडे दिली जाते. बुद्धी स्वगुणदोष परिचयानुसार (Self Awareness) (आध्यात्माच्या भाषेत स्वधर्म कळणे) आलेल्या माहितीचा निश्चय करते म्हणजेच अर्थ पक्का करते. स्वतःचा स्वगुणदोष परिचय नेटका नसलेली म्हणजेच स्वधर्म माहित नसणारी बुद्धी संकल्प, विकल्प, गुलामी, आसक्ती मधून बाहेर काढण्यास अक्षम असते.

बुद्धिमध्ये अहंकार केवळ ज्ञान हे दोष असू शकतात. येणाऱ्या माहितीवर योग्य प्रक्रिया होण्यासाठी बुद्धि दोष विरहित म्हणजे शुद्ध असावी लागते. ती शुद्ध व्हावी म्हणजे अहंकार नष्ट करण्यासाठी भाव भावनांचे उदात्तीकरण केले पाहिजे. छोट्या गोष्टीला मोठ्याशी जोडले पाहिजे. तसेच केवळ ज्ञान म्हणजे रक्षता निर्माण करणारी माहिती, ज्यात भाव भावना मिसळलेल्या नाहीत. रक्षता कमी करण्यासाठी भाव व ज्ञान एकत्र आणले पाहिजे. बुद्धी शुद्ध करण्यासाठी एकांत मिळाला पाहिजे. 'आज' मध्ये जगताना समोरच्या कृतीत समरस होता आले पाहिजे. हीच द्वैताची उच्च अवस्था. अशा बुद्धिचा संबंध आत्माशी जोडणे हेच ते कैवल्यद्वैत. जसे सेवा करताना 'मी' वेगळा न उरणे ही इहलोकातील अद्वैताची स्थिती. आजारी व्यक्तिला जेवण भरवतोय, आजारी व्यक्ति ते सांडते, पण राग येत नाही. कारण 'व्यक्ति वेगळी आजार वेगळा' हे समजले आहे. मनात करूणा उत्पन्न होते. अशी स्थिती इतरांना त्रासदायक वाटते पण शुभंकरांसाठी ती स्थितप्रज्ञता असते. शुभंकरांना समस्येचा स्वीकार करताना सेवा, त्याग, संयम अंगीकारावा लागतो, कर्मफलाचा त्याग करावा लागतो. या उन्नत भावना त्याला घडवतात.

स्थितप्रज्ञता स्वतःमध्ये आणायची कशी? त्यासाठी आपण साध्यासोप्या पद्धतीने सुरुवात करू शकतो. आपल्या आसपास असणाऱ्या आणि आदर्श वाटणाऱ्या व्यक्तिला मनात स्थान देणे, तिच्यातले चांगले गुण आपल्यात आणण्याचा प्रयत्न करणे. दुसऱ्या टप्प्यावर थोर लोकांची चरित्र वाचणे, त्यातून शिकणे आणि आपल्यात ते गुण मुरवणे. तिसऱ्या टप्प्यावर व्यक्तिला वगळून गुणपूजा करणे व शेवटच्या टप्प्यावर गुणांना वगळून निर्गुण तत्त्वाची पूजा करणे, तेच तत्त्व माझ्यात आहे हे

जाणणे.

स्थितप्रज्ञतेकडे जाण्याचा हा सर्व प्रवास घडावा हेच शुभार्थिचे शुभंकरांच्या जीवनातील प्रयोजन असावे. म्हणून खरे तर शुभार्थिचे आभार मानायला हवेत असा एक आध्यात्म दृष्टिकोनातील, उन्नत भावनेशी जोडता येणारे उदाहरण दर्शवत मधुराताईंनी सत्राचा समारोप केला.

सारांश - प्राची बर्वे



Ganesh Rajan - Co-ordinator of Eklavya Chennai Self Help Support Group has initiated two ideas for the group meetings :

1) Tool Of the Week (TOW)

Out of the EFMH shortlist of Recovery tools, the group agrees on a tool to pay particular attention to in the week that unfolds. This chosen TOW may trigger sharing in the subsequent meeting.

2) Guest Speaker

Starting from November, a guest speaker would be invited to talk on the first Wednesday of every month.

Helpful topics such as "Positivity" and "Communication" are planned.

* The first speaker on 1st Wednesday, i.e. 1/11/2023 was Dr. Hemalatha Swaminathan who spoke about Stay Positive. Hemalatha Swaminathan, is a practicing psychologist and counsellor... and the founder of 4s within...



Dr. Hemalatha Swaminathan

Hemalatha is a dual master degree holder in organizational behaviour and psychology. She is an award-winning theatre personality in national and international theatre festivals. She is also a

creative arts therapist. She is on the board of the international foundation for crime prevention and victim care and offers counselling support to women affected by domestic violence. She counsels clients of all ages for a wide spectrum of conditions, barring substance abuse.

She is also pursuing her doctoral degree in psychology at the California Institute of International Studies, San Francisco.

1) What does Staying Positive really mean?

At the outset, Hemalatha shared a supportive quote : "I know I have a good life, I know that I am blessed, I am grateful for the things I have... really, but right now... in this moment... I am sad... and that I am okay."

She started the lecture by breaking myths. She said, Let us acknowledge the pressure to engage only in 'happy' things and put up a smiling front- hide a frown that maybe is growing on our face. "

Being positive is a journey through our emotions, beginning with acknowledging that we are not okay. Knowing that and cultivating an understanding of what takes you through your spectrum of emotions- joy, sadness, surprise, whatever it may be, helps. Staying in touch with yourself in this way helps. What can help one feel okay is what positivity is about.

2) Understanding how our brains work :

Hema then introduced the concept of Neuroplasticity. Our brain is always young, waiting to learn, understand new things, and cultivate new habits. Neural pathways connect the different areas of the brain and nervous system, and each path is responsible for certain actions or behaviours. Often, one may feel they cannot change or are too set in their ways. Maybe they think they are too old, for example. The science of neuroplasticity tells us that this

cannot be, as the brain yearns for new!

A temple elephant knows a life bound with a chain. It may collect offerings, provide blessings, and partake in the positivity of the people, yet it is still bound. However loosely, it believes that this constraint is the design; there is a fear of the unknown; maybe further difficulty lies beyond breaking chains- but the elephant surely has the strength to break the chains! It must believe in its strength.

External positivity, or an imposed positivity that requires fronting a smile, can hold us back- we need to move through our emotions and understand ourselves to truly feel positive instead of helpless in our situation. The first thing to recognize when we speak of positivity is that we must move away from difficult situations. Practising any habit strengthens neural pathways; it follows that new habits strengthen new pathways, and old pathways fade. Habits are our tools on our positivity journey.

3) Any number of habits that help us be in touch with our emotions :

Maintaining a Resilience diary :

My Purpose in Life : Hema advised, "Remember, it is always changing, and it is important to reflect on it. Time is not a factor, and the purpose can be as big or small as one feels."

Gratitude: Getting into the habit of jotting down daily helps us appreciate the little and big things. Even on days we were not grateful, keeping track is checking in with ourselves.

Social Support: It helps build resilience through our struggles when we actively surround ourselves with support.

Many habits and tools to encourage positivity exist, but knowing who we are dealing with is most important. Timelines and sense of purpose

vary from person to person in a world that houses neurotypical and neurodivergent alike.

4) Toxic Positivity

Optimism can help many people cope, but Toxic Positivity can create a sense of pressure to maintain that face in the face of struggle. If we are not mindful, our support to anyone struggling can come across as an enforcement of positivity. This kind of support contradicts the function of positivity for us. Still, it can be easily manoeuvred when we remember there is no one-size-fits-all regarding positivity, as it comes from within.

Examples of toxic positivity are responses and reactions that invalidate feelings. Examples are alluding to sayings like everything happens for a reason, or that happiness is a choice; it could have been worse. When one is under the influence of toxic positivity, they may judge or feel that others are expressing their emotions and that they are weak or that they find themselves pretending to be happier than they are and hiding their true feelings.

Hema then went on to highlight some ways in which one can offer support, instil hope, be positive, and still hold space for true feelings:

- offering reassurance that you are listening and there for them no matter what,
- acknowledging the difficulty in their situation, asking how you can help,
- showing them they are not alone in their failures and
- letting them know that their feelings are valid.

We need to lead with compassion and kindness.

5) The Ball of Difficult Emotions shows us that emotions don't exist in isolation all the time, and it can be a tangled ball of many

different reactions within us that need reflection and patience.

Reducing emotions to 'I am sad', provides no path to healing, leaving no room for the myriad of complex emotions in tandem. Sadness is a range. Stressing the importance of hearing and seeing others express their pain of sadness- we can channel compassion when we do not feel alone in the experience of sadness.

6) Why do we avoid sadness?

The idea that we must appear happy to be accepted comes to us early on. In childhood, we are often told not to cry and to put on a smile, which creates difficulty in engaging in our sadness and others. These statements and voices can be internalized and become our conditioning, but it is another habit we can overcome.

Sometimes, we may have experienced a tough fate and are so fearful of going through it again that we avoid anything resembling the sadness we may have felt. This avoidance causes one to brush aside their feelings with 'I am fine' and 'I am okay' when truly we may not be. This avoidance can also cause us to shut ourselves off from the sadness of others, fearing we may not be able to handle it, and so, cannot be effective support.

It is important to address and acknowledge insecurities and negative beliefs about our worth to combat sadness... so that we may rewire our brains. Comparison is another way we may avoid sadness, for fear of losing out on a lead with precious time in the 'apparent race of life.' Should we stop to address our feelings or admit that we are not okay?

Our emotions are connected to the physiological mechanisms of our bodies- our hormones are responsible for a lot of emotional regulation.

7) How do we then recognize our difficult emotions?

We may allow sleep, food, and rest cycles to go out of sync when we leave emotions unaddressed. It may make us more irritable and tired, unable to see purpose in life, and possibly develop a cynical attitude. There may also be a fear of circumstances, as in 'what will happen?' keeping us anxious and even disassociation, where we start to shut off.

8) We must experience difficult emotions and move through them to hit upon underlying issues and give ourselves a chance to resolve them for good and heal. Through experience, we can understand ourselves, express ourselves more authentically, and foster deeper connections. We become stronger when we can be vulnerable- even just showing up to take steps to heal takes courage and strength. This willingness means we want to address things.

9) The Wheel of Feelings is designed by psychologists and used in research. It is a helpful guide to remind us of the spectrum of our emotions. We often say to ourselves and others that we are sad, mad, joyful, or any other word that serves as a blanket word to reduce our truly complex feelings. Doing this may cause us to lose touch with the real breadth of valid emotions that all beings are capable of. It can help to refer to the wheel and see which way you are resonating that day, whether the wheel has a word or a colour for what you may be feeling, and help you become more familiar with your emotions.

In conversation with others, it is also helpful to reflect on our feelings without resorting to the usual words that leave little room for nuance.

10) Suppose we are looking to stay positive

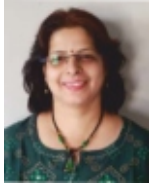
and avoid toxic positivity. In that case, we can develop an attitude of 'it's okay not to be okay.' When we acknowledge and tackle negative emotions within ourselves, we can better support others and empathize. When we are listening, receiving, and offering support to others too, we are being positive.

This session is steeped in learnings, something in it for all, put forward by our speaker, whose handling of the topics is a great example of compassion and patience in supporting one another. Hemalatha suggests the following books to dive into to understand better the topics discussed:

- Grief Entanglements, Sharon M. Greenlee, for self-help-oriented readers
- Me for You, Lolly Winston, for learning through a novel



एकलव्य स्वमदत गटाच्या तिसऱ्या शनिवारच्या (१६ डिसेंबर २०२३) गट सभेमध्ये स प महाविद्यालयातील मानसशास्त्र विभागाच्या डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी पीएच.डी. यांनी Active Listening जीवाचा कान करून कसे ऐकावे या विषयावर मार्गदर्शन केले.



डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी

*** Active Listening**

लक्षपूर्वक ऐकणे हे कौशल्य आहे, जे जाणीवपूर्वक शिकता येते. या कौशल्याचा वापर करून प्रत्येकाला आपली नाती चांगली जोपासता येतात. शुभार्थी - शुभंकर भूमिकेत असताना ह्याच कौशल्याचा उपयोग करून समोरच्या व्यक्तिमध्ये बदल घडवता येतो, ज्याद्वारे मानसिक आजारातून सुधारणेकडे जाण्याचा प्रवास सुकर होतो.

Hearing (ऐकणे) व Listening (लक्षपूर्वक ऐकणे) हे शब्द, क्रिया एकच दाखवत असले तरी वेगवेगळ्या छटा असणारे आहेत. कान बंद करता येत नाहीत म्हणून कानावर जे शब्द पडत असताना जी क्रिया होते ते ऐकणे. 'लक्षपूर्वक ऐकण्यात' लक्ष, हेतूपूर्वक व स्वेच्छेने,

सांगणाऱ्यांच्या शब्दांवर, हावभावांवर, व्यक्तिवर केंद्रित केलेले असते. व्यक्ति बोलत असताना, 'न बोललेले शब्द' ऐकण्याचा प्रयत्न त्यात असतो, व्यक्तिच्या भावना, गरजा समजून घेणे असते.

प्रज्ञाताईंनी दोन प्रसंग उदाहरणादाखल घेऊन 'लक्षपूर्वक ऐकणे', म्हणजे नक्की कसे ऐकावे यावर श्रोत्यांशी संवाद साधला. ऐकताना जो शब्दातल्या व शब्दांमागच्या भावना समजून घेतो, दृष्टिकोन समजून घेतो, बोलण्यातले बरोबर/चूक लगेच ठरवत नाही व लगेच त्यावर उपायही सांगत नाही अशी व्यक्ती 'लक्षपूर्वक ऐकून' घेते असे चर्चेतून पुढे आले. असे ऐकताना संवादसेतू बांधला जातो, नाते जुळते, व्यक्त झाल्याने नकारात्मक भावना कमी होतात व प्रश्नांची उकल व्हायला मदत होते.

लक्षपूर्वक ऐकण्यासाठी ऐकणाऱ्या व्यक्तिकडे तदानुभूति (सहृदयता, Empathy), त्या व्यक्तिक्या जागी स्वतःला ठेवून तिचा दृष्टिकोन समजून घेणे, म्हणणे ऐकण्याची प्रामाणिक इच्छा व समोरच्या व्यक्तिका विनाअट स्वीकार करण्याची वृत्ती असणे आवश्यक असते. अशी सजक सहृदयता दोन व्यक्तिमध्ये न बोलताही एकमेकांनी ऐकून कशी जागता येते हे प्रज्ञाताईंनी एका व्हिडिओ क्लिप च्या मदतीने दाखवले.

एखादी व्यक्ति स्वतःविषयीच्या विचारात जास्त गुंतलेली असेल, बोलण्यातून काही शोधत असेल, समोरच्या व्यक्तिक्या प्रश्नाबद्दल आस्था नसेल किंवा स्वतःचे म्हणणे पुढे रेटत असेल, बोलणे खरे/खोटे ठरवत लगेच उपाय सुचवण्याच्या तयारीत असेल, पुर्वग्रहदुषित विचार असतील किंवा आपण ऐकताना भावनेच्या पुरात वाहात असेल तर 'लक्षपूर्वक ऐकण्यात' अडथळा येऊ शकतो.

ऐकणाऱ्या व्यक्तीने प्रामाणिकपणे ऐकत, नजरेला नजर देत, हुंकार भरत, प्रश्न विचारून उत्तेजन देत, आवश्यक तेथे शब्दातून व हालचालीतून सहमती दर्शवण्याने, इतर लक्ष वेधणाऱ्या गोष्टींकडे ऐकताना दुर्लक्ष करण्याने बोलणाऱ्या व्यक्तिला समोरची व्यक्ति लक्षपूर्वक ऐकते आहे असे समाधान मिळते आणि संवाद सेतू बांधला गेल्याचे समाधान ऐकणाऱ्यालाही मिळते.

जसे आपण दुसऱ्या व्यक्तीचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐकले पाहिजे तसेच स्वतःचे म्हणणे (स्वसंवादही) लक्षपूर्वक आणि आस्थापूर्वक ऐकणे आपल्या मानसिक शांततेसाठी आवश्यक आहे हा एक दृष्टिकोनही समोर आला. निसर्गतः माणसाला बोलण्यासाठी एक तोंड व ऐकण्यासाठी दोन कान मिळाले आहेत. यामागेही हे देणाऱ्याने लक्षपूर्वक ऐकण्याचे महत्त्व तर सुचवले नसेल ना? यावर चिंतन करायला हवे असे सुचवून प्रा. डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी यांनी व्याख्यानाचा समारोप केला.

सारांश : प्राची बर्वे

३. शुभंकरांचे मनोगत

शुभंकर म्हणून वाटचालीत आध्यात्मिक विचारांचा उपयोग

मानसिक अस्वास्थ्यामुळे शुभार्थीस, सर्वसाधारण स्वरूपाचे आयुष्य जगतांनासुद्धा अनेक समस्यांचा सामना करावा लागतो, शुभंकरांच्या सहाय्याने त्यातून मार्ग शोधवा लागतात. तथापि दोहोंसाठी ही परिस्थिती फार आव्हानात्मक आणि कठीण असते. शुभंकरांच्या कौशल्याची आणि मानसिक चिवटपणाची ती एक परिक्षाच असते. या सर्व ताणतणावामुळे या दोघांनाही आयुष्य सुरळीतपणे घालवण्यासाठी अनेक उपाय करावे लागतात, तडजोड करणे भाग पडते, कायम अनिश्चित आयुष्याचा स्वीकार करावा लागतो. शुभार्थींचे काळजीवाहक म्हणून शुभंकरांवर जास्त जबाबदारी असते. या सर्व परिस्थितीला समर्थपणे तोंड देणे हा त्यांच्या आयुष्याचा एक अपरिहार्य भाग होतो, कायम स्वरूपाचा ताण बाळगणे भाग पडते. ही अवस्था फारशी सुखावह नसते. ज्या सुखी आयुष्याची अपेक्षा ठेवली तेच मृगजळ भासते. हा आशा निराशेचा खेळ दोघांनाही दमवणारा असतो आणि ही अवस्था सतत असणे हितावह नाही. त्यासाठी किमान शुभंकरांनी उपाय शोधला तर ही परिस्थिती आटोक्यात राहू शकते. हे साध्य करण्यासाठीच्या उपायांपैकी एक उपाय आध्यात्मिक साधनेचा असू शकतो असे मला वाटते.

माझ्या मते मानसिक अस्वास्थ्य ही नशिबाने निर्माण झालेली अवस्था आहे. त्यात कोणाचाच दोष नाही. या अप्रिय अवस्थेस तोंड देणे व जबाबदारी उचलणे शुभंकरांना मात्र भाग आहे. पण ती पार पाडण्याचे कुठलेही निश्चित सूत्र नाही. शुभार्थ्यांला प्रेमाने समजावून सांगून, आवश्यक ती कृती घडण्यासाठी आपण त्यांचा विश्वास प्राप्त करून घेऊ शकतो. रोजचा दिनक्रम पार पाडणे हा सुद्धा एक कठीण भाग असतो. प्राप्त परिस्थितीत काय केले असता योग्य होईल हे कळण्यासाठी तारतम्याने विचार करणे आवश्यक असते. अश्या परिस्थितीतून मार्ग काढतांना शांत डोक्याने आणि संयम बाळगून वागण्याची आवश्यकता असते. ही अवस्था येण्यासाठी आध्यात्मिक साधना मदतीची ठरू शकते.

आपण घेतलेले निर्णय योग्य आहेत असा ठाम विश्वास असावा लागतो. हा विश्वास येण्यासाठी स्थिर बुद्धीची आवश्यकता असते. मनाची स्थिरता ही सोपी गोष्ट नाही हे खरंच! 'मन वढाय वढाय' असं (मन ओढाळ असण्याबद्दल)

कवयित्री बहिणाबाईनीसुद्धा म्हंटले आहे. ओढाळ म्हणजे एकचित्त न होणारे. पण प्रयत्नपूर्वक हे साध्य करता येते. प्राप्त परिस्थितीत काय केले असता योग्य होईल हे कळण्यासाठी, तारतम्याने विचार करणे आवश्यक असते. हे सगळे सुरळीतपणे व्हावे यासाठी मन शांत ठेवणारे आचरण गरजेचे आहे. हे आचरण आध्यात्मिक साधना असल्यास साध्य होऊ शकते. नामस्मरण, चिंतन, ध्यानधारणा (meditation), विविध पद्धतीने उपासना हे असे काही मार्ग आहेत ज्यामुळे मन शांत, स्थिर, संतुलित राहू शकते. या उपासनेमुळे मनास उद्दिष्टाप्रति आपण करत असलेल्या प्रयत्नांना बळ मिळते. हे प्रयत्न अर्थातच आपल्या कर्मात नसलेल्या स्थितीचा स्वीकार होण्यासाठी केलेले प्रयास आहेत. संत तुकाराम महाराजांनी रचलेला मन करा रे प्रसन्न..... हा अभंग म्हणजे आपल्याला एक स्पष्ट मार्गदर्शन आहे असेच मी समजतो. मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण, मोक्ष अथवा बंधन सुख समाधान ते म्हणजे आहे त्या परिस्थितीत मन प्रसन्न असल्यास / ठेवल्यास आपले ईप्सित साध्य होते. प्रसन्न मन म्हणजे सकारात्मक विचार असलेली मानसिकता. मी करित असलेल्या उपायांमुळे आत्मिक समाधान मिळेल अशी सश्रद्ध भावना.

समर्थ रामदासांनी मनुष्याचे सुख दुःख त्याच्या मनावर अवलंबून असल्याचे म्हंटले आहे. पण त्यांनीही अचपळ मन माझे नावरे आवरीता, तुजविण शीण होतो धावरे धाव आता असे म्हणून त्याची म्हणजे मानवी मनाची अवस्था कशी होते ते दाखविले आहे. त्यासाठी रामाचा धावा केला आहे, प्रार्थना करावी असा उपाय सुचविला आहे. स्वामी विवेकानंदांनी आपल्या अनेक उद्बोधनात मनाचा व त्याच्या शक्तीचा आपले उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी कसा उपयोग करावा हे सांगितले आहे. शरीर हे एक शस्त्र समजून तुम्ही ते मजबूत करा म्हणजे अश्या मजबूत शरीर आणि मनाने तुम्हाला जीवनरूपी महासागर सक्षम रीतीने पार करण्यास मदत होईल असे म्हंटले आहे. मन एकदम भक्कम होत नसते तर त्याला दैनिक / नियमित साधना आवश्यक आहे असे स्वामीजींनी सांगितले आहे. या रीतीने आपण आपले आयुष्य आनंदी व समाधानी होईल यासाठी कार्यरत राहू शकतो.

नित्य घडणाऱ्या अश्या अनेक सकारात्मक घटनांची, प्रसंगांची शृंखला मग आपल्याला अधिक उमेद देऊ शकते, आपला उत्साह वाढवू शकते ज्याच्या जोरावर आपण अधिक चांगल्या गोष्टी घडवून आणू शकतो. कायम परिस्थिती आपल्याला अनुकूलच राहिल असे अपेक्षेने बरोबर नाही. आयुष्य म्हणजे एखाद्या रहाटगाड्यासारखे चक्र आहे. गाड्यां

विहिरीत खाली जातांना रिक्त असते पण वर येतांना पाण्याने भरून आलेले असते. परिस्थितीत प्रतिकूल-अनुकूल असे बदल होत असतात, होत असणार म्हणून स्थिर बुद्धीने विचार करून आपण निर्णय घेणे आवश्यक असते. कायम आपल्याला हवे तेच घडेल असे होत नाही. त्याची जाणीव असावी म्हणून समर्थ रामदास आपल्याला प्रश्न विचारतात आणि तो म्हणजे जगी सर्व सुखी असा कोण आहे, विचारी मना तूची शोधोनी पाहे या रचनेतून एक चिरंतन सत्य उलगडून दाखवलेले आहे आणि ते म्हणजे संपूर्णपणे सुखी आयुष्य मिळतंच असे नाही. जे आयुष्य मिळालेले आहे त्यात सुख शोधा, त्यातच समाधान शोधा, असा संदेश ते देत आहेत असं वाटतं. शुभार्थ्याला सर्वसामान्य माणसासारखे आयुष्य मिळालेले नाही हे वास्तव मान्य करणे आणि छोट्या छोट्या गोष्टीतून आनंद मिळवून ते आयुष्य आनंदी करणे हे शक्य होऊ शकते.

नामस्मरण हा एक मानसिक सामर्थ्यवर्धनाचा मार्ग आहे. ध्यानधारणेद्वारे आपल्याला मन एकाग्र होण्यासाठी प्रयत्नरत होता येते. या प्रमाणे मानसिक सामर्थ्य मिळविण्यासाठी उपासना ही अनेक प्रकारांनी करता येते. आपण सश्रद्ध अंतःकरणाने ती केल्यास आपल्याला आपल्या प्रश्नांना उत्तरे तरी सापडतात किंवा आहे ती परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची शक्ती मिळते. जगन्नियंत्याच्या चरणी केलेली सुखासाठीची प्रार्थना, दुःख दूर करण्यासाठी, सौख्य-समाधान मिळावं म्हणून केलेली आळवणी, करुणा भाकून केलेली विनवणी, आपल्या मनाला एक वेगळीच उभारी देऊन जाते. आपल्या आत्मविश्वासात वाढ होते आणि आपण अधिक चांगल्या प्रकारे आणि सकारात्मक दृष्टीने आपल्यासमोरील परिस्थितीकडे पाहायला शिकतो. सकारात्मक वातावरणातून आपण जो मार्ग अनुसरला आहे तो योग्य आहे याची ग्वाही मिळते. हे सर्व मार्ग अनुसरण्यासाठी कोणतीही पूर्वअट नाही. ते सोपे आहेत, त्याचे निश्चित लाभ आहेत आणि ते आपल्याला सुखद अनुभूति देऊ शकतात ही माझी धारणा आहे.

मानसिक अस्वास्थ्याशी लढा देतांना आध्यात्मिक विचार आपल्याला एक निश्चित अशी साथ देतो असे मला वाटते. आपला आध्यात्मिक वारसा फार पुरातन आहे. आयुष्यातील प्रत्येक टप्प्यावर पुढे जाण्यासाठी मार्ग दाखवणारा गुरु आहे अशी त्याची महती आहे. अनेक विचारवंत, संत, महन्त, चिंतक आदींनी त्यावर लेखन करून आणि विचार व्यक्त करून हा ठेवा आपल्या भल्यासाठी, प्रगतीसाठी सुपूर्त केला आहे. त्यामुळे या पद्धतीने केलेला आध्यात्मिक विचार हा एक

आधार म्हणून शुभंकरांना उपयोगी ठरेल असा आहे.

एक शुभंकर

४. शुभार्थी म्हणतात -

A) You Can .

Don't forget you can :

Start at 30

Fail at 35

Start again at 36

Not be great

Get better

Be different from everyone else

Find your land

Start again at 40

And still succeed

Ruktya

* * *

ब) मला आवडलेलं मदततत्त्व

डॉक्टर अब्राहम लो यांनी सांगितलेली सेल्फ हेल्प टूल्स उर्फ मदततत्त्वे मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत प्रभावी आहेत.

अनेक वेळा माझ्या मानसिक त्रासाने अत्यंत हैराण व desperate होतो ; त्यावेळी ही मदततत्त्वे संजीवनी मंत्रासारखी वाटतात. मला सर्वात जास्त आवडलेल मदततत्त्व म्हणजे - असहाय्यता म्हणजे सर्वस्व संपले असं नव्हे.'

भूतकाळात घडलेल्या अप्रिय घटना आठवून मन खूप अस्वस्थ होत. विमनस्कता येते.

त्यावेळी अपयश हा नेहमीच्या जीवनाचाच एक भाग आहे, मी एक सामान्य व्यक्ती आहे, हे मदततत्त्व उपयोगी पडतं आणि हेही दिवस जातील असं मनाला समजावतो मी.

आशुतोष देव

* * *

क) मागोवा घेतांना

यश मिळो वा न मिळो केलेल्या प्रयत्नांसाठी स्वतःला श्रेय देऊन कौतुक करणे महत्त्वाचे. Endorse for the effort, not just for the outcome. आपल्या दैनंदिन आयुष्यात आपण अनेक उद्दिष्टे ठेवलेली असतात. शिक्षण घेतांना, नोकरीच्या ठिकाणी प्रत्येक वेळी वेगवेगळ्या गोष्टी शिकाव्या लागतात. अगदी गृहिणी जरी असेल तरी तिला देखील

स्वतःलाअपडेटठेवावे लागते. उदा. मुलांचा अभ्यास, रोजचा बाजारहाट, इतर कामांचे नियोजन व्यवस्थित करावे लागते. आपण कुठलंही नवीन कलाकौशल्य आत्मसात करताना, त्यामध्ये सातत्य ठेवावे लागते. जेव्हा प्रयत्न करण्यासाठी मन व शरीर साथ देते तेव्हा आपल्याला नवनिर्मितीचा आनंद मिळतो. निवृत्तीनंतर काही व्यक्ती आपल्याला आवडणाऱ्या क्षेत्रामध्ये काम करतात, उदा. एखाद्या सेवाभावी संस्थेमध्ये मुलांना काही कौशल्य शिकवणे, त्यांना नोकरी मिळवण्यासाठी मदत करणे. या कामासाठी त्यांना प्रत्येकवेळी मोबदला आर्थिक स्वरूपात मिळतो असे नाही तर तो आत्मिक समाधान, आनंद या स्वरूपात मिळतो.

यश हे जसं कायम स्वरूपी नसतं तसंच अपयशही कायमस्वरूपी नसतं हे मनाला समजावतांना सतत प्रयत्नशील असतांना या प्रक्रियेमध्ये मला कुठली आव्हाने आली त्यावर मी कशी मात केली याचं सिंहावलोकन करतांना खूप पुढे न पाहता या वाटचालीत अनेक अपेक्षित, अनपेक्षित अडीअडचणी, संकटे, प्रतिकूल परिस्थिती यांचा सामना करित आपण सध्याच्या ठिकाणी येऊन पोहोचलेलो असतो.

अशा वेळी डॉ.अब्राहम लो यांची ही मदततत्त्वे आपल्याला सतत कार्यरत ठेवण्यास हातभार लावतात.

विशाखा



ड) निशाचर ते दिनचर

डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधांमुळे अनावर झोप येते आहे. सकाळी लवकर उठून काम करणे शक्य होत नाही. यावर उपाय आहे का? शुभार्थींचा नेहमीच हा एक प्रश्न असतो. मीही एक शुभार्थी आहे. यावरचा उपाय माझ्या स्वानुभवातून मी सांगत आहे.

आपल्याला मनोरुग्ण म्हणून ८/१० तासांची स्वस्थ झोप (काहींना तर त्याहूनही जास्त) उपयुक्त असते. शुभार्थींची मुळातच झोप जास्त, औषधांनी विचार शमले की आणखी झोप येते त्यामुळे दुसऱ्या दिवशी सकाळी कॉलेजला / नोकरी व्यवसायासाठी उपस्थिती लावणे कठीण होते. ही समस्या जाणवत असेल तर हा लेख तुम्हाला नक्कीच उपयोगी ठरेल. प्रत्येक निर्णय स्वतःच न घेता डॉक्टर काकांच्या अनुमतीनेच योग्य ते बदल करावेत.

प्रथम औषध-गोळ्या घ्यायची वेळ निश्चित करावी. पुरेसा आहार घेऊन मग औषध घ्यावे. उदा. तुम्ही सकाळी १०

ला नाश्ता झाल्यावर लगेच औषध घेत असाल तर पुढे हीच वेळ कायमस्वरूपी शक्यतो पाळावी. यातून वेळेच्या सवयी सातत्यपूर्ण व नियमित झाल्या की फरक पडत जाईल.

वेळेत झोपलो तर वेळेवर उठता येते. नेहमी ११/१२ वाजता उठणारे सूर्यवंशी झालो असलो तर अचानक ६ वाजता उठणारे कसे होऊ ? तर येथे टप्याटप्याने सजग राहून झोपेवर काम करता येऊ शकेल. रात्रीचा औषध डोस डॉक्टरना विचारून रात्री उशीरा जेवण झाले की घेत असलो तर डॉक्टरांनी संमती दिल्यास थोड्या लवकरच्या वेळेस रात्री ९ ऐवजी संध्याकाळी ६ किंवा रात्री ८ ऐवजी संध्याकाळी ४ वाजता, पण पुरेसा पौष्टिक आहार घेऊन नित्यनेमाने त्याच वेळी घेता येऊ शकेल. जेवणानंतर शतपावली घालावी. हा अन्नाचे पचन होण्यासाठीचा व्यायाम (Exercise) आहे. दिवसभराच्या गोष्टींनी थकवा आला असला तरी शतपावली घालण्याचा नित्यनियम ठेवायलाच हवा.

यात दोन्ही वेळेस घ्यायच्या गोळ्यांमध्ये किती तासांचे अंतर हवे हे डॉक्टर काका मानसिक आजारी व्यक्तीची स्थिती, वय, काल इ. नुसार ठरवतात. त्यामुळे डॉक्टरी सल्ला घेणे अनिवार्य आहे. शिवाय काही औषधे सकाळी उठायला मदत करतात. ती द्यावी का? कोणत्या उपचार पध्दतीने द्यावी? किती कालावधीसाठी योग्य? हे मापदंड, उपचारांचा अनुभव व त्या संदर्भातील संभाव्य धोके डॉक्टरना माहिती असतात. त्यानुसार औषधोपचार देऊन ते शुभार्थीला कार्यक्षम राहण्यासाठी मदत करतात.

औषधोपचारांच्या मदतीबरोबर शुभार्थीने स्वतः नियम पाळून स्वतःला मदत केली पाहिजे. संध्याकाळी/रात्रीचा चहा/कॉफी घेणे आदी उत्तेजक द्रव्ये टाळावे. स्वतःला स्वयंसूचना द्यावी, 'हे मना मला उद्या (दुसऱ्या दिवशी) सकाळी सहा वाजता उठव.' या स्वयंसूचनेमागे शास्त्र आहे. आपल्या शरीरात असलेले जैविक घड्याळ अशा स्वयंसूचना घेऊन काम करत असते. कालांतराने तसे काम करणे हा सवयीचा भाग होतो. रात्री झोपण्यापूर्वी गरम दूध पिऊन व चूळ भरून झोपावे.

रात्री झोपण्यापूर्वी सजग असताना डायरी लेखन करावे, तेही मोजक्या शब्दात लिहावे. दुसऱ्या दिवशी करायच्या कामांची यादी करून ठेवावी. मनाने ठरवले तर आपण ठरवलेल्या गोष्टी करू शकतो. रोज सकाळी लवकर उठण्यास नाराज असलेली व्यक्ती आवडीच्या प्रवासाला जायच्या दिवशी वेळेत उठून तयार होत असते.

स्क्रीन टाईम कमी करावे. झोपण्याअगोदर एक तास

मोबाईल घेणे टाळावे. त्यावेळेचा सदुपयोग मोबाईल बंद ठेवून चार्जिंगसाठी करू शकाल. असे केल्याने अपरात्री झोपमोड होणार नाही. यामुळे आपण स्वतःलाही वेळ देऊ शकू व घरच्यांशी सुद्धा गप्पा मारण्यासाठी वेळ देता येईल.

रात्री प्रयत्नपूर्वक ठराविक वेळेस झोपी जाण्याची सवय एक दोन दिवस करण्याने लागत नाही. त्यासाठी प्रदीर्घ काळ प्रयत्न करावे लागतील. हे इच्छाशक्तीने व प्रयत्नांनीच साध्य होते. इच्छा तेथे मार्ग.

शुभार्थी

५. सायलीचे अनुभव कथन

जिकले मी मेंदूबरोबरच्या युद्धात!

रात्रंदिवस आम्हा युद्धाचा प्रसंग! जर तुमच्या मेंदूनेच तुमच्याशी युद्ध पुकारले तर? आपण जे ऐकत आहोत, पहात आहोत ते सत्य की अभासी अशी तुमची दोलायमान अवस्था दर क्षणी होत असेल तर? जगणे किती कठीण होत जाईल ना अशा परिस्थितीत...

अशीच अवस्था झाली होती माझी. हजर नसलेल्या व्यक्तीचे आवाज ऐकू येऊ लागले. नसलेल्या वस्तू दिसू लागल्या. अंगावर कीटक चालत आहेत असे भास होऊ लागले. थोडक्यात, माझ्या मेंदूनेच माझ्याशी बंड पुकारले. मला स्किझोफ्रेनिया झाला.

माझा जन्म नाशिकला झाला. पण मातृछत्र वयाच्या ७ व्या वर्षीच हरपले. माझ्या आईचे मी तिसरीत असताना दीर्घ आजाराने निधन झाले. वडिलांनी दुसरे लग्न केले. वडिल आणि सावत्र आईची कायम भांडणे होत. घरचे वातावरण त्यामुळे माझ्यासाठी खूपच तणावपूर्ण होते. त्यातच माझ्या आत्याला छिन्नमनस्कतेचा म्हणजेच स्किझोफ्रेनिया चा विकार होता. ही आनुवंशिकता आणि वातावरणातील तणाव यामुळे मला देखील साधारण २३ / २४ व्या वर्षी स्किझोफ्रेनिया झाला.

शाळेत मी तशी हुशार व अभ्यासू. अगदी वर्गात पहिली नाही तरी पहिल्या तिनांत येत असे. आभ्यासासाठी दररोज पहाटे तीनला उठून मी सातवीची शिष्यवृत्ती देखील मिळवली होती. १० वीला ८८% गुण संपादन करून शाळेत दुसरी होते. पण जशी महाविद्यालयाची पायरी चढले तशी तणावामुळे दिवसभर झोपू लागले. अभ्यास करण्याची प्रेरणा

आटली. अभ्यास करणे बंद झाले. विविध आवाज ऐकू येऊ लागले तरी माझ्या आजाराचे निदान झाले नाही. मी हॉस्टेलला शिकत असताना पूजा नामक मैत्रिणीने मला 'आर्ट ऑफ लिविंग' च्या बेसिक कोर्सला नेले. त्यातील प्राणायामामुळे मनःशांती प्राप्त झाली व मी पुन्हा अभ्यास करू लागले. एम.ए. प्रथम श्रेणीत पास होऊ न मी प्राध्यापक पदावर नियुक्त होण्यासाठी दिली जाणारी नॅशनल एलिजिबिलिटी टेस्ट देखील पास झाले व एका महाविद्यालयात प्राध्यापक म्हणून रुजू झाले.

परत आपला पाठलाग होत आहे, आपले विचार इतर व्यक्ति वाचू शकतात, दूरदर्शन-वृत्तपत्रे इत्यादीतून आपल्यासाठी काही खास संदेश येतात असे भ्रम मला होऊ लागले. घरच्यांनी मला मानसोपचार तज्ञांकडे नेले. त्यांनी 'सायकोसिस' असे निदान केले व काही औषधे दिली. परंतु ही औषधे आयुष्यभर किंवा कमीत कमी दोन वर्षे तरी घ्यावी लागतील हे डॉक्टरांनी मला सांगितले नाही. त्यामुळे सर्दी गेल्यावर जशी आपण सर्दीची औषधे घेणे बंद करतो तशीही औषधे घेणे बंद केले व परत मला स्किझोफ्रेनियाची लक्षणे जाणवू लागली. अंधूनमधून असे आजाराचे परत उलटणे (Relapses) हे सुरूच होते. कारण मधुमेहासाठी जशी आपण आयुष्यभर औषधे घेतो तशी ही औषधे आयुष्यभर घ्यावी लागतील हे मला माहीत नव्हते. ते मला माझ्या तिसऱ्या मानसोपचार तज्ञाने सांगितले आणि माझी गाडी रूळावर आली. नोकरीमुळे शहर बदलल्याने माझे मानसोपचार तज्ञही बदलत गेले.

सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय, पुणे येथे काही काळ प्राध्यापक पदावर काम केल्याने अनिल वर्तक सर मानसिक विकारग्रस्त रुग्णांसाठी काम करतात हे ज्ञात होते. त्यामुळे मी त्यांच्याशी संपर्क साधला व एकलव्य स्वमदत गटाचा भाग झाले. त्यामुळे इतर अनेक जण गंभीर मानसिक विकारांशी झुंज देऊन यशस्वीरित्या मात करत आहेत हे कळाले व परिणामी माझी ऊर्जा व हुरूप वाढला. औदासिन्नाचे मळभ दूर झाले. आशेची नवसंजिवनी मिळाली. 'Why me?' हा आजार माझ्याच नशिवात का? ही भावना विरली. आपण एकटे नाही हे जाणवले.

एकलव्य स्वमदत गटाचे वातावरण Positive & Supportive असल्याने मला मनमोकळेपणाने व्यक्त व्हायला एक हक्काचे व्यासपिठ मिळाले. डॉ. लो यांचे रिकव्हरीचे विचार आणि मदततत्त्वे ही आयुधांसारखी आजारावर मात करण्यासाठी मिळाली. ही मदततत्त्वे दैनंदिन जीवनातील समस्यांचा सामना

करण्यासाठी खूप उपयुक्त ठरली. स्वमदत गटातील चर्चेमुळे रोजच्या जीवनातील लहानमोठ्या ताणतणावाचा निचरा कसा करावा हे उमगले. God helps those who help themselves - जे स्वतःची मदत करतात त्यांनाच ईश्वर मदत करतो हे जाणवल्यामुळे मी माझ्या आयुष्याची दोरी ताब्यात घेतली. त्यातच वर्तक सरांचे, ज्याला मी मानसिक आजारवरील बायबल म्हणून असे 'मानसिक आजारतून सावरताना' हे पुस्तक वाचनात आले. त्यातील टिप्स मी दैनंदिन जीवनात वापरू लागले. परिणामतः मला स्किझोफ्रेनिया आजाराला लक्षणे नियंत्रणात ठेवणे सहज साध्य झाले. तसेच मी या आजारां विषयी वाचन केले, माहिती मिळवली, त्यामुळे आजाराची कुठली लक्षणे आपल्यात आहेत हे समजले. स्किझोफ्रेनियात रुग्णांना Anosognosia असतो. आपण आजारी आहोत ही जाणीव (Insight) नसते. ती जाणीव मला आली. मी औषधे वेळेवर घेऊ लागले.

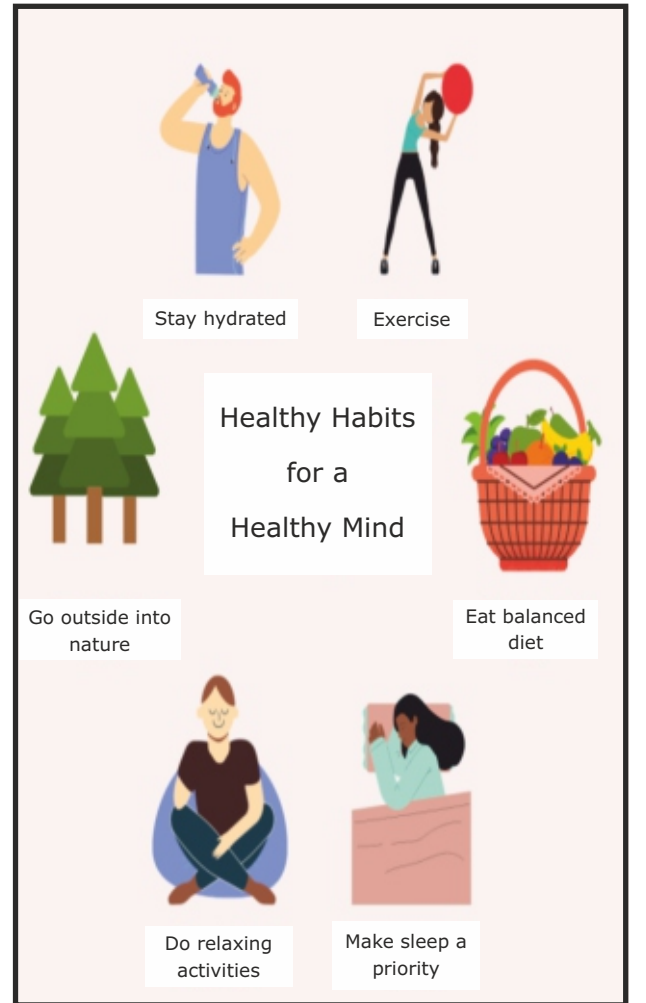
त्याचबरोबर रोज योगासने, प्राणायाम करू लागले. कमीत कमी रोज अर्धा तास चालू लागले. ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड्स मिळण्यासाठी रोज एक ते दीड चमचा भाजलेली अळशी/जवस (Flex Seeds) खाऊ लागले. औषधांच्या साईड इफेक्टसमुळे मधुमेह होऊ शकतो हे जाणून मी शर्करायुक्त पदार्थ आहारातून वर्ज्य केले. रॅशनल इमोटिव्ह बिहेव्हिअर थेरपी, डॉ. अब्राहम लो यांची रिकव्हरी टूलस यांचा उपयोग मी स्वतःची मनःस्थिती नियंत्रणात आणण्यासाठी करू लागले. स्किझोफ्रेनियात दोन प्रकारची लक्षणे असतात - धनात्मक (Positive Symptoms) व ऋणात्मक (Negative Symptoms). भास, भ्रम इ. धनात्मक लक्षणे औषधांनी ताब्यात ठेवता येतात. पण इच्छाशक्ती व प्रेरणा कमी होणे ही ऋणात्मक लक्षणे औषधांनी देखील ताब्यात यायला कठीण असतात. त्यासाठी मी एक दिनचर्या बनवली. त्यामुळे मी रोज योगासने, प्राणायाम, १५ मिनिटे ध्यान हे रोजच्या दिनक्रमाचा भाग बनले.

या आजारात इतरांमध्ये मिसळ्यावेसे (Socialization) वाटत नाही. ते आजाराचे एक ऋणात्मक लक्षण आहे. आता मी इतरांमध्ये मुद्यामहून मिसळण्याचा प्रयत्न करते. आता आपल्या मेंदूला आपल्या ताब्यात ठेवणे औषधोपचार व निरामय जीवनशैलीमुळे मला शक्य झाले आहे. रस्ता बिकट असला तरी माझी वाटचाल सकारात्मकतेकडे, निरामय आरोग्याकडे चालू आहे.

वह पथ क्या, पथिक की कुशलता क्या, जिस पथ पर बिखरे शूल न हों?
नाविक की धैर्यकुशलता क्या, यदि धाराएँ प्रतिकूल न हों?

ज्या आजाराला मी शाप मानत होते. तेच मला उन्नत करणारे एक वरदान आहे. Blessing in disguise आहे असे आता मला उमगले आहे. आपल्या मेंदूबरोबरच्या युद्धात मी जिंकले आहे याचे समाधान आहे. त्यासाठी एकलव्य स्वमदत गटात मी नेहमीच जात राहणार आहे. त्याचबरोबर इतरांना देखील मदत करणार आहे. एकलव्य गटाला शतशः धन्यवाद.

सायली कुलकर्णी - नाशिक



६. आत्मभान जागृती

पुण्यातील 'निवांत' संस्था, मीरा बडवे यांनी त्यांच्याच घरी सुरू केलेली, अंध मुलांसाठीची संस्था. त्या ९ वी, १० वी पासून पदवीधर होईपर्यंत अंध मुलांना अभ्यासक्रमातील शिक्षणच देतात असे नाही तर त्यांच्यातील कौशल्य जोखून त्यांना विविध प्रकारचे छंद जोपासायला सुद्धा मदत करतात. तसेच स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याच्या दृष्टिने त्यांच्या व्यवसायाभिमुख प्रशिक्षणाचीही सोय करतात.

मीराताईंनी मुलांना इतक्या उत्तम प्रकारे चॉकलेट्स बनवायला शिकवले आहे की त्यांच्या चॉकलेट्स ना आज कॉर्पोरेट सेक्टरमधून गिफ्ट करण्यासाठी चांगली मागणी असते. विक्री व फायदा याचा हिशोब करताना या मुलांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद लपत नाही. आपण जे कमावतो त्यात सर्वांचा हातभार असतो व समाजाचे आशीर्वाद असतात ही कृतज्ञ भावना त्यांच्यात दिसते. त्यापोटी त्यांनी त्यांच्या कमाईचा दोन टक्के भाग दुसऱ्या कुठल्यातरी संस्थेला देण्याचे ठरवले व ते एका मानसिक आजारी रुग्णांच्या संस्थेला ती देणगी देण्यासाठी आले होते तेव्हाचा एक प्रसंग खूप काही शिकवून गेला.

ही बारा-पंधरा अंध मुले विमान नगरच्या जवळ असलेल्या त्यांच्या निवांत संस्थेतून तीन बसेस बदलून, मानसिक आजारी रुग्णांच्या पुनर्वसन केंद्रात देणगी देण्यासाठी आली होती. खाली पार्किंगमध्ये आपापले चप्पल-बूट काढून ठेवले. मानसिक आजारी मुले(शुभार्थी) आणि अंध मुले यांच्या ओळख व गप्पा असा कार्यक्रम होता. निवांत मधे शिकवण्यासाठी काय सुविधा आहेत, ब्रेल लिपी म्हणजे काय, त्यांची मोठी लायब्ररी कशी चालते, तिथे अंधांना वाचता येतील अशी पुस्तकं कशी तयार झाली, इ. विषयी शेअरिंग झाले. त्यांच्यातील कला गुण -- गायन, वादन, नृत्य, चित्रकला, पोहणे हे सर्व ते कसे काय करतात इत्यादी विषयी सविस्तर गप्पांमधून शुभार्थीना खूप गोष्टी जाणून घ्यायला मिळाल्या.

चॉकलेट बनवण्याच्या छोट्या कारखान्यासाठी मुंबईला होलसेल मार्केट मध्ये जाऊन चॉकलेट बनवण्यासाठी लागणारे सर्व सामान खरेदी करून आणणे, चॉकलेट्स बनवणे, रंगीबेरंगी कागद एकसारखे कापून त्यांच्यामध्ये विविध आकाराचे चॉकलेट्स आकर्षक पद्धतीने गुंडाळणे, वेगवेगळ्या आकार-प्रकारच्या बॉक्सेसमध्ये चांगले रचून ठेवणे इत्यादी सर्व कामे अंध मुले स्वतः कशी करतात हे त्यांनी सांगितले. चहा

पिऊन सर्वजण परत जायला निघाले.

एकणारे - बघणारे अनेक जण होते पण एक शुभार्थी त्यांच्याबरोबर खालपर्यंत आला व प्रत्येक जण बरोबर आपापली चप्पल कशी बरं शोधून काढून घालत होता हे उत्सुकतेने व आश्चर्याने पाहत होता. त्यांने एक-दोन जणांना तसे विचारले सुद्धा. ती मुले म्हणाली की आम्ही अंध असलो तरी स्पर्शज्ञानाने आम्हाला बरेच काही कळते . जेव्हा आपले एखादे इंद्रिय कमकुवत असते तेव्हा इतर इंद्रिये जोमाने काम करतात व आपल्याला पुढे नेण्यास मदत करतात. ही सर्वांना मिळालेली नैसर्गिक देणगीच आहे. अंध मुले इतक्या सहजतेने बोलली पण हा शुभार्थी अवाक् झाला!

प्रेमळ निरोप घेऊन अंध मुले तर निघून गेली आणि या शुभार्थीच्या चेहऱ्यावर एक वेगळीच चमक दिसली . थोडा थांबला व मनापासून भरभरून बोलू लागला. अंध मुलांमधे असलेले समाजभान, सहृदयता, जिद्द, चिकाटी, आत्मविश्वास असे गुण त्याला भावले होते. अंध मुलांच्या बोलण्यात त्यांच्यात काहीतरी कमी आहे अशी भावना, अंधत्वाचे दुःख, त्याविषयी नकारात्मकता त्याला कुठेच जाणवली नव्हती.

त्याला उमगले की आपले तर सर्व अवयव व्यवस्थित आहेत, दोन्ही डोळे, दोन्ही कान, दोन्ही हात व दोन्ही पाय. मग आपल्याला खचण्यासारखे काय आहे? आपण आपल्या आजाराचा का बाऊ करतो? आजाराची ढाल बनवून का आळस करतो? आपणही निश्चित खूप काही करू शकतो आणि तसे केले तर आपण आत्मविश्वासाने आणि सन्मानाने चांगले आयुष्य व्यतीत करू शकू. हे स्वयंप्रेरणेचे स्फुल्लिंग नेहमीपेक्षा थोडे वेगळ्या असलेल्या मुलांच्या संवादातून पेरले गेले ते मनोबल दृढ करण्यासाठी, नव्या जोमाने जीवन जगण्यासाठी, आशा व बळ वृद्धिंगत करण्यासाठी !!



स्मिता गोडसे

७. आनंदाची पाऊलवाट

एक साधू रस्त्याने जात होता. त्याने एक परिस्थितीवर चिडलेल्या माणसाला समोरून येतांना पाहिले. साधूने त्या माणसाला विचारले काय झालं बाबा?. तो माणूस उद्वेगाने म्हणाला या जगात माझे स्वतःचे असे म्हणून काही उरले असेल तर ती म्हणजे माझी ही खांद्यावरची फाटकी तुटकी पिशवी.

‘किती ही दुर्दशा!’ साधू म्हणाला आणि त्यासरशी साधूने ती पिशवी खेचली आणि पळून गेला.सर्व काही गमावल्याने तो माणूस आक्रोश करू लागला, गलितगात्र झाला पण चालत राहिला.मधल्या वेळात साधू झाडाझुडपातून आडमार्गाने, तो माणूस येईल त्या वाटेवर आला व त्याने पळवलेली पिशवी जशीच्या तशी वाटेवर मधोमध ठेवली.

जेव्हा माणूस तिथे पोहोचला आणि त्याने त्याची पिशवी पाहिली आणि त्याला अत्यानंद झाला.साधू बाजूला झाडीत लपला होता. तो स्वतःशी पुटपुटला हा ही एक माणसाला आनंद जाणवून देण्याचा एक मार्ग आहे.

असेच आपले सर्वांचे होते. आपल्याकडे ‘जे असते’ त्याकडे आपण दुर्लक्ष करतो आणि, ‘जे आपल्याकडे नाही’ त्यामागे धावतो व स्वतःला दुःखी करतो. प्रत्येक माणसाकडे आनंदाचे काही न काही साधन असतेच. एखाद्याला छान गाणे म्हणता येते, एखादी कला येते, छान पदार्थ करता येतात, बाग फुलवता येते, उपकरण दुरुस्ती करता येते, घरात, शेजारी, ज्येष्ठांना मदत करता येते इ. पण बऱ्याच वेळा आपले दुःखी विचार आपल्या डोळ्यांवर गोष्ट मोठी करून दाखवण्याचा चष्मा घालतात. मग आपले दुःख ही मोठेच दिसायला लागते! बऱ्याचवेळा तसे ते वास्तवात असत नाही.

काही माणसे आपली परिस्थिती इतरांपेक्षा वेगळी व आपल्याच वाट्याला आली आहे असे मानतात व आपले दुःख सारखे उगाळून स्वतःची कीव करतात, दुःखाला गोंजारतात, कुरवाळतात आणि आणखी दुःखी होतात. वास्तविक पाहता प्रत्येक माणूस चारचौघांसारखा वेगवेगळ्या पातळीवर परिस्थितीशी लढत असतोच. कोणाला घराचा प्रश्न, कोणाला नात्यात प्रश्न, कोणाला आर्थिक/नोकरीचे प्रश्न आणि त्यामुळे आपण दुःखी असतो. आपण प्रश्नाकडे कसे पाहतो, त्याविषयी काय विचार करतो, काय प्रयत्न करतो, प्रश्न सोडवण्यासाठी कोणती अडजस्टमेंट करायला तयार होतो, यावर प्रश्न सुटेल का, हे अवलंबून असते. कोणत्याही प्रश्नाला अचूक, सर्वोत्तम आणि एकच एक उत्तर नसते. आपली परिस्थिती, जमू शकणाऱ्या गोष्टी, आपली अडजस्टमेंटची तयारी यांची सांगड

घालून निवडलेला पर्याय ‘आपल्यासाठी योग्य’ उत्तर असते. अर्थातच ते प्रत्येकासाठी वेगवेगळे असते.

परिस्थिती, दुःख समोर उभे ठाकले असताना त्याला कुरवाळण्याऐवजी, त्याला वास्तवाच्या, विवेकी विचारांच्या चौकटीत जेरबंद केले पाहिजे. तसे न केल्यास त्या दुःखी विचार-भावनांना मन खरे मानायला लागेल. असे होत राहिले तर पुढे पुढे माणसाला दुःखी राहण्याची सवयच लागते आणि तो आनंद विसरतो.

‘आनंद’ हा काही कुठे लपलेला नसतो. तो नेहमी वेगवेगळ्या पर्यायांचा स्वरूपात आपल्या सोबत असतो. आपल्याला फक्त तो गमावल्यावर ‘तो आपल्याजवळ होता’ हे लक्षात येते. गोष्टीतल्या माणसाच्या पिशवीसारखे! म्हणूनच तुकाराम महाराज म्हणतात -

तुझे आहे तुजपाशी। परी तू जागा चुकलासी।।



प्राची बर्वे



८. रिकव्हरी पद्धतीचे जनक डॉ. अब्राहम लो



सुमारे ९० 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 होउन जातात.

अशी रिकव्हरी पद्धतीची दोन उदाहरणे पाहूया

स्वमदत गटातील शुभार्थीनी रिकवरी पद्धत वापरून सांगितलेले प्रसंग-----

प्रसंग १

* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता ?

— परवा संध्याकाळी अभ्यासाला बसले. काही वेळाने मला भ्रम व भास व्हायला लागले . बऱ्याच दिवसांनी हा त्रास होत होता .

* त्यावेळी कुठली शारीरिक किंवा मानसिक लक्षणे तुम्हाला तुमच्यात जाणवली ?

— डोकं दुखायला लागलं त्यामुळे अजूनच अस्वस्थता वाढली. मग चिडचिड सुरू झाली. स्वतःवर राग यायला लागला. मागचे दिवस परत येतात की काय अशी भीती वाटू लागली व खूप रडू येऊ लागले .

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

१) अस्वस्थतेची लक्षणे त्रासदायक असली तरी धोकादायक नसतात.

२) मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.

३) भीतीमुळे लक्षणे व लक्षणांमुळे भीती निर्माण होते .

* ही मदततत्त्वे माहीत नव्हती तेंव्हा कशी प्रतिक्रिया असायची व आता माहीत झाल्यामुळे काय फरक पडला ?

— तेव्हा मी खूप त्रागा केला असता. रडूनरडून त्रास करून घेतला असता आणि डोकं खूप जड होऊन बराच काळ तशाच अवस्थेत राहावे लागले असते. कोणी समजवायला आले असते तर त्यांच्याशीही भांडण करत असे . आता रिकव्हरीची पद्धत माहीत झाल्यामुळे स्वतःची लक्षणे ओळखू शकले व ती आठवून स्वतःला शांत करू शकले. पंधरा मिनिटे बाहेर चालून आले आणि परत अभ्यासाला बसले .

* प्रसंग चांगल्या तऱ्हेने हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

— स्वतःच प्रसंग चांगल्या पद्धतीने हाताळला म्हणून खूप आनंद झाला व हीच शाबासकी होती.

* इतर शुभार्थीनी सांगितलेली मदततत्त्वे -

१) असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे

२) स्वतःच्या भावना व कृतींवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.

३) पुढे काय होणार याची भीती किंवा चिंता प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त क्लेषकारक व भयंकर असते.

प्रसंग २

* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता ?

— गेले काही दिवस कामाच्या ठिकाणी मी नुसता बसून होतो. मला माझे बॉस काहीही काम देत नव्हते. काल माझी अस्वस्थता खूपच वाढली .

* त्यावेळी कुठली शारीरिक किंवा मानसिक लक्षणे तुम्हाला तुमच्यात जाणवली ?

— कंटाळा येऊन खूपच चिडचिड वाढली. माझे बॉस मुद्दामच माझ्याशी असे वागत आहेत असे वाटू लागले. त्यांना मी कामाच्या ठिकाणी नको आहे अशी भावना वाढू लागली . बॉस आणि सहकार्यांवर खूप राग येऊ लागला . ही नोकरी सोडून दुसरी बघावी यासारख्या विचारांचा गोंधळ सुरू झाला आणि

अस्वस्थता खूपच वाढत गेली . घाम आला , घशाला कोरड पडली .

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

- १) आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे
- २) माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते
- ३) भोवताली काय घडते आहे ते माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे
- ४) सर्व बाजूंनी सर्वांगिण विचार करावा.

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

- मदततत्त्वे माहीत नसती तर बॉसशी तावा तावाने भांडलो असतो. नोकरी देखील सोडली असती परंतु असे काहीही न करता मी आहे त्या रिकाम्या वेळेचा उपयोग करायचे ठरवले . कामाच्या संदर्भात नवीन काही तरी शिकून घ्यावे असे ठरवले व चौकशीही केली .

* प्रसंग चांगल्या तऱ्हेने हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

- आपण स्वतःच स्वतःवर ताबा ठेवून विचार करू शकतो आणि अस्वस्थता कमी करू शकतो हे लक्षात आले व म्हणून खूप बरे वाटले . हे शाबासकी मिळाल्यासारखेच होते .

* इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे -

- १) भावनांबरोबर वाहवत जाऊ नका.विचारपूर्वक कृती करण्याची सवय लावून घ्या.
- २) असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार आणता येतात.
- ३) निर्णयक्षमतेमुळे अस्वस्थता नाहीशी होते.



९. घडामोडी

१) १ नोव्हेंबर रोजी एकलव्य चेन्नई स्वमदत गटामध्ये Staying Positive या विषयावर डॉक्टर हेमलता स्वामीनाथन यांनी सविस्तर अशी माहिती दिली. हा कार्यक्रम ऑनलाईन पद्धतीने झाला.

२) २ डिसेंबर रोजी पुण्यात सकाळच्या स्वास्थमच्या पुस्तक प्रदर्शनात आपल्या संस्थेची माहिती देण्यासाठी कमिटीच्या सभासद मंजिरी चव्हाण यांना संधी मिळाली.

३) ४ डिसेंबर या दिवशी सक्षम पदाधिकार्यांनी एकलव्य फाउंडेशनला भेट दिली. त्यांच्या हस्ते सप्टेंबर - ऑक्टोबर २०२३ च्या एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन करण्यात आले. त्यांनी संस्थेची माहिती घेतली व आपल्या पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या.



सक्षम संस्थेचे पदाधिकारी व एकलव्य फाउंडेशनचे सदस्य

४) ५ डिसेंबर रोजी आनंदनगर, पौड रोड येथील ईशदान हॉलमध्ये शुभंकरोति मंडळाच्या ४० महिलांसाठी मानसिक आजारविषयी, आरोग्यविषयी तसेच एकलव्य फाउंडेशन ह्या आपल्या संस्थेविषयी माहिती देण्यास आमंत्रित केले होते. प्राची बर्वे व स्मिता गोडसे यांनी संस्थेचे प्रतिनिधित्व केले.

५) ६ डिसेंबरला एकलव्य चेन्नई स्वमदत गटामध्ये ऑनलाईन पद्धतीने डॉ. एन रंगराजन यांनी Sharing information with your doctor - why, what, how and when? याविषयी माहिती सांगितली.

६) १६ डिसेंबर रोजी प्राध्यापिका डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी यांनी Active listening चे महत्त्व online मीटिंगमध्ये विषद करून सांगितले.

७) १९ डिसेंबर या दिवशी मॉडर्न कॉलेज, शिवाजीनगर येथील मानसशास्त्राचे पदव्युत्तर शिक्षण घेणाऱ्या ३८ विद्यार्थ्यांनी संस्थेची माहिती घेण्यासाठी भेट दिली.



मॉडर्न कॉलेज, शिवाजीनगरचे विद्यार्थी

८) २१ डिसेंबर रोजी मानसशास्त्र विभाग, शिवाजी युनिव्हर्सिटी, कोल्हापूर येथे प्रा. डॉ. अनिल वर्तक यांनी आपल्या एकलव्य फाउंडेशन संस्थेबद्दल माहिती दिली.



शिवाजी युनिव्हर्सिटी, कोल्हापूर येथे प्रा. डॉ. अनिल वर्तक संस्थेबद्दल माहिती देताना

विशेष सूचना

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे तर्फे

मानसिक आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबीयांसाठी तज्ञांचे एक दिवसीय प्रशिक्षण शिबिर आयोजित करत आहोत.

दिनांक, वार : २३ मार्च २०२४, शनिवार

वेळ : स.९।। ते संध्या ५।।

निःशुल्क, प्रथम येणाऱ्यास प्राधान्य, मर्यादित प्रवेश

संपर्क : ७०४०२०५१७५, ९०९६८२७९५३

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 मॅटल हेल्थ या नावाने काढावा.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

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

ई-मेल ऍड्रेस : eklavyafoundationmh@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 द्वैमासिक वार्तापत्र असून या अंकात प्रसिद्ध झालेली मते ही लेखकांची व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.