

गिरीश नही, तो काम नही होगा

- गिरीश काळकर

गंभीर मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या गिरीशने त्याही कालखंडातून स्वतःचे प्रयत्न, कुटुंबीयांचा आधार आणि योग्य वैद्यकीय उपचार यांच्या सहाय्याने पुन्हा एकदा मानसिक स्वास्थ्याकडे वाटचाल केली.

मुंबईच्या भाभा अॅटॉमिक रिसर्च सेंटरमध्ये (BARC) कित्येक वर्षे काम करणारा गिरीश काळकर आज स्वतःच्या अनुभवातून अनेकांना प्रेरणा देत आहे. तसेच प्रत्यक्ष मार्गदर्शन करत आहे. आजाराचा अनुभव घेणाऱ्या इतर व्यक्तींना देखील प्रोत्साहन मिळावे या हेतूने लिहिलेले गिरीश याचे हे अनुभव कथन.



माझं सगळं बालपण मुंबईमध्ये गेलं. आमच्या घरात माझे आईवडील, एक बहिण आणि मी असे चार जण होतो. माझे वडील भाभा टोमिक रिसर्च सेंटरमध्ये काम करत, आई घरी असायची. शाळेत मी खूप हुशार विद्यार्थी होतो. मला चौथीची आणि सातवीची

स्कॉलरशिप मिळाली होती. त्यामुळे माझं स्वप्न होतं की आपण मेकॅनिकल इंजीनियरिंगला जायचं.

दहावी आणि बारावीमध्ये मात्र मला मनासारखे मार्क मिळाले नाही त्यामुळे मी जरा नाराज झालो.

डिप्लोमा करण्यासाठी मी नागपुरला गेलो. पहिल्या वर्षी डिस्टिंक्शन मिळालं पण दुसऱ्या वर्षी मात्र एक विषय राहिला. तो माझ्यासाठी मोठा धक्का होता आणि बहुधा तीच माझ्या आजाराची सुरवात होती. माझं मेकॅनिकल इंजिनियरिंग करायचं स्वप्न काही केल्या पूर्ण होईना. त्यांच कालावधीत मी एका मैत्रीणीच्या प्रेमात पडलो. त्यामुळे अभ्यासाकडे दुर्लक्ष व्हायला लागले. माझे सगळे मित्र पुढे निघून गेले! माझ्या मनात मात्र पेपर विषयी एक प्रकारची भीती बसली. बरेचदा प्रयत्न करूनही माझा एक पेपर काही केल्या सुटेना. मी खूप अस्वस्थ असायचो. एकटा एकटा राहायचो. मला काहीही कारण नसताना खूप संताप यायचा. मी दिवसभर झोपून राहायचो. शेवटी बरेच कष्ट घेऊन मी माझा डिप्लोमा पूर्ण

केला. त्यानंतर इंजिनियरिंगसाठी मी शेगावला जायचं ठरवलं.

शेगावच्या इंजिनियरिंग कॉलेजमध्ये मी अॅडमिशन घेतली. पण या काळामध्ये देखील मी सतत अस्वस्थ असे. शिवाय घरातून दडपण होतं की आता डिग्री मिळवलीच पाहिजे. माझी आई स्वतः माझ्याजवळ येऊन रहायची. ती सतत माझ्या अभ्यासासाठी प्रयत्नशील होती. घरातून मला नेहमीच पाठिंबा मिळत गेला. पण माझं मेकॅनिकल इंजिनियर व्हायचं स्वप्न अपूर्ण राहिलं.

त्यानंतर १९९८ ला मी मुंबईला परत आलो. मी सतत एकटा आणि निराश असायचो. स्वमग्न असायचो. वेगवेगळे उपचार करत राहिल्यामुळे औषधासाठी वडिलांची जवळजवळ सगळी मिळकत खर्ची पडली होती त्यामुळे माझ्यावरती एक प्रकारचं दडपण येत होतं की आपण काही करून नोकरी मिळवली पाहिजे. मी सतत लोकांना टाळत राहायचो. माझ्या आजाराची तीव्रता वाढत होती. कधीकधी मला खूप संताप यायचा! कधीकधी व्हायलेंट पण व्हायचो, मनांत आत्मघातकी विचार येत. या वेळी माझी आई सतत मला प्रोत्साहन देत असे. माझी चित्रकला खूप चांगली होती. त्यामुळे ती मला आकाशकंदील, दिवे बनवायला सांगायची. मग मी ते दिवे विकायला जायचो, त्या निमित्ताने चार लोकांमध्ये मला मिसळावं लागायचं!

अनेक प्रकारची औषधं, फ्लॉवर थेरपी, होमियोपॅथी असे सगळे प्रकार करून झाले! पण माझ्या आजारावर कोणत्याही गोष्टीने फरक पडत नव्हता. शेवटी आमच्या फॅमिली डॉक्टरने आम्हाला सायकिस्ट्रिस्टकडे जा असं सुचवलं. त्या तपासण्या केल्यानंतर असं निदान झालं की मला पॅरानॉईड स्किझोफ्रेनिया झालेला आहे. डॉ. डिसुझांनी मला भरपूर मदत केली. मुख्य म्हणजे मला बोलतं केलं. मी त्यांच्याशी कोणताही आडपडदा न ठेवता मन मोकळं करत असे आणि ते सुध्दा मला भरपूर वेळ देत असत. त्यांच्यामुळे माझ्या व्यक्तिमत्त्वात अतिशय चांगला बदल होत गेला. त्यांची औषधे मी अगदी नियमितपणे घेत असे. हळूहळू ह्या सगळ्या गोष्टींचा परिणाम होवू लागला, मी सावरायला लागलो.

२००० साली (BARC) ची एक जाहिरात आली. यावेळी मी एका छोट्या कंपनीत काम करत होतो पण आईने जबरदस्तीने माझ्याकडून अर्ज भरून घेतला.

मला इंटरव्ह्यूचं बोलवणं आलं आणि पुन्हा एकदा मला खूप दडपण आलं. माझ्या आजारामुळे माझ्या आत्मविश्वासावर परिणाम झाला होता. पण आमचे स्नेही घरी आले आणि त्यांनी माझी तयारी करून घेतली. मी पण भरपूर मेहनत करून इंटरव्ह्यू दिला. काही महिन्यातच मी सिलेक्ट झाल्याचं लेटर आलं! दहा हजार कॅंडिडेट मधून माझं सिलेक्शन झालं होतं! मला अतिशय आनंद झाला, मुख्य म्हणजे माझा आत्मविश्वास वाढला.

एका पराभूत मनःस्थितीतून मी बाहेर आलो.

माझी नोकरी सुरू झाली. दरम्यान २००३ मध्ये माझं लग्न माझ्या कॉलेजमधल्या मैत्रीणीबरोबर झालं. परंतु पंधरा दिवसातच पत्नीकडून घटस्फोटाची नोटीस आली. हा माझ्यावरचा खूप मोठा आघात होता. त्या काळात मी अतिशय डिस्टर्ब झालो. माझ्या सगळ्या मानसिक स्थितीवर याचा खूपच परिणाम झाला. मी पूर्णपणे कोलमडलो होतो, पण डॉक्टरांनी मात्र मला खूपच मदत केली. मी माझ्या आईबाबांना फॅमिली कोर्टात हताश बसलेलं बघितलं, आणि ठरवलं की काहीतरी केलच पाहिजे. हा माझ्यासाठी टर्निंग पॉईंट ठरला. त्याचबरोबर माझ्या ऑफिस मधल्या सोशल वर्करनी माझी भरपूर मानसिक तयारी केली त्यामुळे मी हा धक्का पचवू शकलो. प्रत्येक वेळी त्या माझ्याशी वैयक्तिकरित्या संवाद साधत आणि माझी समजूत घालत, मला भरपूर वेळ देत, त्यामुळे मी हळूहळू सावरायला लागलो. मग मी मागे वळून पाहिलच नाही. सतत कष्ट करत राहिलो.

नोकरी छान चालू होती नवनवीन आव्हानं मी पेलत होतो. काही वेळेला मला ऑफिसमधून त्रास व्हायचा, कधी टोमणे मारले जायचे पण तरीदेखील मी कधीही माझी औषधं चुकवली नाही आणि ऑफिसला जाणंही सोडलं नाही.

हळूहळू मी माझ्या दुःखातून बाहेर यायला लागलो. माझे आईवडील माझ्यावर छोट्या मोठ्या आर्थिक जबाबदाऱ्या

सोपवायला लागले. त्यामुळे मी आणखी सक्षम होत गेलो. काही कर्ज फेडण्याची संपूर्ण जबाबदारी मी घेतली त्यामुळे माझा आत्मविश्वास वाढायला लागला.

२००६ मध्ये एका विवाहमंडळाने मला हीना चे स्थळ सुचवले. हीनाने एम ए सायकॉलॉजी केलं आहे. हीना आणि तिच्या कुटुंबीयांना आम्ही माझ्या आजाराबद्दल सविस्तर माहिती दिली. त्यांनी माझ्यावर पूर्ण विश्वास दाखवला आणि आमचं लग्न अतिशय आनंदात पार पडलं. हीनाच्या आई-वडिलांनी कधीही माझ्या आजाराबाबत विषय काढला नाही.



हीना या सगळ्या प्रवासात मला अतिशय उत्तम साथ देते आहे. गेली २२ वर्ष माझी नोकरी उत्तम सुरू आहे. मधल्या काळात मी माझं मेकॅनिकल इंजिनियर व्हायचं स्वप्नदेखिल पूर्ण केलं.

अनेकदा मला ऑफिसमध्ये जाण्यासाठी कंटाळा आला की ती मला कामावर जायला प्रवृत्त करते. एकेकाळी माझी टिंगल करणारे माझे सहकारी आता गिरीश नही, तो काम नही होगा असं म्हणतात, हीच माझ्या यशाची पावती आहे.

ओळखीतले अनेक लोक त्यांच्या अडचणींविषयी बोलतात, माझा सल्ला मागतात, मी त्यांना नेहमी मदत करतो.

आमच्या आयुष्यात आमचा मुलगा अनुराग याचं आगमन झालं आणि माझं आयुष्य पूर्ण बदलून गेलं! माझी भीती, प्रश्न, शंका कुशंका बंद झाल्या. मी माझ्या नव्या वडिलांच्या भूमिकेत खूपच रंग भरला. आम्ही दोघेही एकमेकांची कंपनी खूप एन्जॉय करतो. आम्ही

सायकलींग करतो, भरपूर खेळतो आणि माझी आता अनुरागचा बाबा ही नवी ओळख मला खूप मोठे समाधान देऊन देते. कुटुंबाचा पाठिंबा, माझी सतत धडपड करत शिकत राहण्याची, कष्ट करण्याची तयारी, नियमित औषधोपचार आणि योग्य समुपदेशन ह्या मुळे आज यशस्वी आहे ह्याचं खूप मोठं समाधान आहे.



२०१९ साली मला व माझ्या कुटुंबीयांना इन्स्टिट्यूट ऑफ सायकॉलॉजिकल हेल्थ तर्फे द्विज पुरस्कार दिला गेला. गंभीर मानसिक आजाराशी सामना करून स्वतःचे व कुटुंबाचे आयुष्य पुन्हा प्रवाहात आणणाऱ्या व्यक्तिला हा पुरस्कार देण्यात येतो.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

ह्या उक्तीप्रमाणे यशाची अपेक्षा न ठेवतां, आपल्या ध्येयापासून विचलित न होता सतत कार्यरत रहाणे हीच प्रत्येकाच्या यशाची गुरुकिल्ली आहे.

लवकरच मी माझ्या चारोळी च्या कवितांचे पुस्तक प्रकाशित करण्याच्या विचारात आहे.

माझ्या मित्रमंडळींना सल्ला:

- तुम्ही बोलत रहा, संवाद साधत रहा. आपल्याला ज्या ज्या गोष्टी खटकतात त्याबद्दल आपण कुठेतरी मनमोकळं बोललं पाहिजे
- सतत कार्यरत रहा, पण कोणतंही टारगेट न ठेवतां कामात सातत्य ठेवा.
- कधीही दुसऱ्याला हसू नका, टिंगल करू नका. समोरची व्यक्ती स्वतःच्या विचारांशी सतत लढत असते. त्यांना समजून घ्या!

- आपल्या चुकांमधून शिकत रहा, त्याप्रमाणे बदल करत रहा
- औषध घेतलं की लगेचच बरं वाटेल अशी अपेक्षा न ठेवता नियमितपणे औषधोपचार चालू ठेवणं अत्यंत महत्वाचं आहे. आपल्या डॉक्टरांवर पूर्ण विश्वास ठेवा.
- मुद्देसूद माहितीसाठी तुम्ही रोज डायरी लिहिली तर त्याची खूप मदत होते तुम्हाला आणि तुमच्या डॉक्टरांनासुद्धा!

अनुभव कथन : गिरीश काळकर
शब्दांकन : माधवी इनामदार

टीप: श्री गिरिश केळकर भाभा अॅटॉमिक रिसर्च सेंटरमध्ये Scientific Assistant या पदावर गेली २२ वर्षे काम करत आहेत. अगदी नुकतेच म्हणजे २८ फेब्रुवारी रोजी त्यांना पुढील प्रमोशन मिळाले आहे.

मानसिक आजाराशी सामना करणाऱ्या लोकांसाठी त्यांनी Hope नावाचा स्वमदत गट सुरू केला आहे.

अनेक सामाजिक कामाबद्दल त्यांना विशेष आस्था असून त्यांच्या शाळेतल्या गरजू मुलांच्या शिक्षणाच्या खर्चात देखिल ते हातभार लावतात.

