



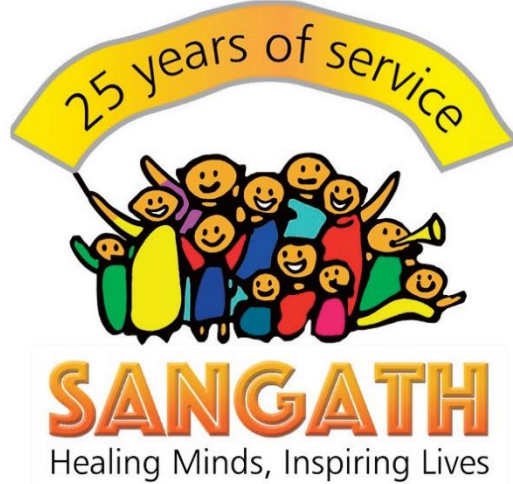
‘सांगात’मानसिक आरोग्यसेवेच्या विस्तारासाठी अनोखे कार्य करणारी संस्था

गोवा हे भारतातील एक प्रमुख पर्यटन स्थळ आहे. लांबच लांब सुंदर समुद्र किनारे, स्वच्छ हवा, नारळी-पोफळी आणि काजूच्या गर्द हिरव्या बागा, शहरी गर्दी आणि धावपळ यातून निवांतपणा देणारे क्षण आणि पर्यटनासाठी आवश्यक असणाऱ्या सर्व सुख-सोयीची रेलचेल हे सर्वांना माहित असणारे गोव्याचे वर्णन आहे.

परंतु १९९६ साली गोव्याची ही ओळख बाजूला साकून, मानसिक आरोग्यासारख्या गंभीर विषयावरील कामाची सुरुवात इथेच करावची असे ठरवून गोव्यातील पर्वरी येथे काही ध्येयवादी कार्यकर्ते एकत्र आले, तेव्हा अनेकांच्या भुवया उंचावल्या गेल्या यात नवल ते काय. मानसिक आरोग्य सेवा तळगाळातील लोकांच्या आवक्यात नाहीत ही खंत मनात घेऊन त्यांनी त्यासाठी काम करण्याचा विचार पक्का केला.

लवकरच त्यांनी मानसिक आरोग्य सेवेचा विस्तार करण्यासाठी कटिबद्ध असलेल्या ‘सांगात’ संस्थेची स्थापना केली. संस्थेचे सुरुवातीचे सात संस्थापक-सदस्य मानसशास्त्र, बाल-मानसशास्त्र, पत्रकारिता, मनोविकार तज्ञ अशा विविध पार्श्वभूमीतून आलेले होते. त्यांनी बाल मार्गदर्शन केंद्र (चाइल्ड गाईडन्स क्लिनिक) स्थापन कामाला सुरुवात केली खरी परंतु लवकरच त्यांच्या असे लक्षात आले की खूप कमी रुग्ण बालक/पालक फॉलोअप साठी येतात. त्यामुळे लोकांना केंद्राचा व्हावा तसा उपयोग होत नाही. त्यांना आढळलेली त्या मागची कारणे अनेक प्रकारची होती. जसे की -- लोक दुराण, गावाकडून येत होते, प्रवासाची व्यवस्था फारशी चांगली नव्हती, तसेच लोकांना कामाचा वेळ देऊन देखील यांना लागायचे आणि मुख्य म्हणजे लोकांचा अशा केंद्रावर फारसा विश्वास देखील नव्हता. अशा सर्व कारणांमुळे बाल मार्गदर्शन केंद्र’मध्ये रुग्णांची संख्या फारशी वाढना.

‘सांगात’च्या वाटचालीतला अत्यंत अवघड पेचाचा असा हा कालखंड होता. एका बाजूला चाइल्ड गाईडन्स क्लिनिक’ला मिळणारा निराशाजनक प्रतिसाद आणि दुसऱ्या बाजूने बाल-मार्गदर्शन’ या फारशा न रुळलेल्या विषयाची निवड केल्याबद्दल लोकांकडून मिळणारी दूषण अशा कात्रीत सापडलेल्या अवस्थेचा सामना



सांगात’ला करावा लागला. कुणीतरी म्हटलेच आहे, कणखर व्यक्तींची आणि संस्थांची कसोटी संकटांच्या वेळीच लागते. सांगात’ त्याला अपवाद नव्हती. अवघड घाट दिसताच त्यातून मार्ग शोधण्यासाठी संस्थांमध्ये विचारमंथन प्रक्रियेला सुरुवात झाली. केवळ बाल मार्गदर्शनच नव्हे तर एकूणच मानसिक आरोग्य सेवेच्या बाबतीत भारतासारख्या कमी संसाधने व संपत्ती असलेल्या देशांमध्ये पुढारलेल्या देशांमधली व्यवस्था निरूपयोगी ठरली होती. मग मानसिक आरोग्य सेवा पुरवण्याची एखादी वेगळी पद्धत असू शकते का आणि असल्यास कोणती? अशा विचारमंथनातूनच ‘टास्क शेअरिंग’ ह्या संकल्पनेचा पाठपुरावा करण्याचे ठरले. काही काळानंतर अत्यंत उपयुक्त ठरलेली ही संकल्पना नेमकी काय आहे ते आता बघू.

जगातील इतर देशांप्रमाणे भारतात देखील मानसिक आरोग्य सेवेची गरज असणाऱ्या व्यक्तींची

संख्या खूप मोठी आहे. परंतु त्या तुलनेत त्या अशा पुरवणार्या तज्ञांची उपलब्धता खूपच कमी आहे. थोडक्यात या तज्ञांना घेऊन मानसिक आरोग्य सेवेचा विस्तार करायचे ठरवले तरी सर्वोपर्यंत पोहोचणे निव्वळ अशक्य आहे. याचाच उपाचारातील तफावत अर्थात ट्रीटमेंट गॅप’ असे म्हणतात. सांगात’च्या संस्थापक सदस्यांना बाबतीत भारतासारख्या कमी संसाधने व संपत्ती असलेल्या देशांमध्ये पुढारलेल्या देशांमधली व्यवस्था निरूपयोगी ठरली होती. मग मानसिक आरोग्य सेवा पुरवण्याची एखादी वेगळी पद्धत असू शकते का आणि असल्यास कोणती? अशा विचारमंथनातूनच ‘टास्क शेअरिंग’ ह्या संकल्पनेचा पाठपुरावा करण्याचे ठरले. काही काळानंतर अत्यंत उपयुक्त ठरलेली ही संकल्पना नेमकी काय आहे ते आता बघू.

जगातील इतर देशांप्रमाणे भारतात देखील मानसिक आरोग्य सेवेची गरज असणाऱ्या व्यक्तींची



आणि उर्वरित टप्पे आणि अवघड केसेस आणि प्रशिक्षण तज्ञांनी पार पाडायचे अशी ही व्यवस्था आहे. या व्यवस्थेतून मानसिक आरोग्य सेवेचा मोठ्या प्रमाणात विस्तार होऊ शकेल एवढेच नव्हे तर सर्वसाधारण व्यक्तींच्या सहभागामुळे उपलब्ध होणाऱ्या सेवा स्वस्त असतील, लोकांच्या म्हणतात. सांगात’च्या संस्थापक सदस्यांना बाबतीत भारतासारख्या कमी संसाधने व संपत्ती असलेल्या देशांमध्ये पुढारलेल्या देशांमधली व्यवस्था निरूपयोगी ठरली होती. मग मानसिक आरोग्य सेवा पुरवण्याची एखादी वेगळी पद्धत असू शकते का आणि असल्यास कोणती? अशा विचारमंथनातूनच ‘टास्क शेअरिंग’ ह्या संकल्पनेचा पाठपुरावा करण्याचे ठरले. काही काळानंतर अत्यंत उपयुक्त ठरलेली ही संकल्पना नेमकी काय आहे ते आता बघू.

जगातील इतर देशांप्रमाणे भारतात देखील मानसिक आरोग्य सेवेची गरज असणाऱ्या व्यक्तींची

आणि उर्वरित टप्पे आणि अवघड केसेस आणि प्रशिक्षण तज्ञांनी पार पाडायचे अशी ही व्यवस्था आहे. या व्यवस्थेतून मानसिक आरोग्य सेवेचा मोठ्या प्रमाणात विस्तार होऊ शकेल एवढेच नव्हे तर सर्वसाधारण व्यक्तींच्या सहभागामुळे उपलब्ध होणाऱ्या सेवा स्वस्त असतील, लोकांच्या म्हणतात. सांगात’च्या संस्थापक सदस्यांना बाबतीत भारतासारख्या कमी संसाधने व संपत्ती असलेल्या देशांमध्ये पुढारलेल्या देशांमधली व्यवस्था निरूपयोगी ठरली होती. मग मानसिक आरोग्य सेवा पुरवण्याची एखादी वेगळी पद्धत असू शकते का आणि असल्यास कोणती? अशा विचारमंथनातूनच ‘टास्क शेअरिंग’ ह्या संकल्पनेचा पाठपुरावा करण्याचे ठरले. काही काळानंतर अत्यंत उपयुक्त ठरलेली ही संकल्पना नेमकी काय आहे ते आता बघू.

जगातील इतर देशांप्रमाणे भारतात देखील मानसिक आरोग्य सेवेची गरज असणाऱ्या व्यक्तींची

(Community resources) वापरणार आधारित असतात. ज्या नावीन्यपूर्ण उपचार पद्धती यशस्वी होतील त्यांचा प्रसार करणे आणि त्यांच्या द्वारे मानसिक आरोग्य सेवांचे विस्तारीकरण करणे हे ध्येय आहे. या उपचार पद्धती पुराव्यावर आधारित (श्रीळवशपलश लरीशच) असल्यामुळे त्यांना महत्त्व आहे आणि त्यामुळेच बिगर सरकारी संस्था, उद्योगसंस्था, शासन आणि आंतरराष्ट्रीय संस्थांकडून त्यांचा सहज स्वीकार होतो.

संशोधनातील अत्युच्च गुणवत्तेमुळे संशोधनासाठी ‘सांगात’ला मिळणाऱ्या प्रकल्पांच्या संख्येमध्ये वाढ होत आहे. सांगात’चे आता १८ निरनिराळ्या प्रकल्पांवर काम चालू आहे. सांगात’चे सहसंस्थापक आणि सांगात’च्या वाटचालीत महत्त्वाची भूमिका पार पाडणारे डॉक्टर विक्रम पटेल म्हणतात, गुणवत्तापूर्ण संशोधनामुळे सांगात’ने आजवर अनेक सन्मान मिळवलेले आहेत. तरीही, कोणतीही संस्था जेव्हा अत्यंत कठीण वाटणाऱ्या आव्हानांना तोंड देत असताना देखील स्वतःच्या ध्येयाशी एकनिष्ठ राहून मार्गक्रमण करत राहते तेव्हाच संस्थेची आणि तिच्या कार्यकर्त्यांची खरी ओळख निर्माण होते. सांगात’ने अशी स्वतःची ओळख निर्माण केली आहे.

‘सांगात’ला अगदी तिच्या स्थापनेपासूनच विविध आव्हानांशी सामना करावा लागला. परंतु या प्रत्येक आव्हानातून ‘सांगात’ ताबूत सुलाखून सुखरूप बाहेर तर पडलीच शिवाय तिचा जोमाने विस्तारही झाला. व्यक्ती असो वा संस्था, टिकून राहण्यासाठी लवचिकता व चिवटपणा (resilience) हा गुण महत्त्वाचा असतोच. त्याचाच वस्तुपाठ व प्रथिती रौप्य महोत्सवी वर्षात वाटचाल करणाऱ्या ‘सांगात’ या संस्थेने अनेक वेवैला दिलेली आहे.

‘सांगात’च्या पुढील वाटचालीसाठी मनापासून शुभेच्छा !

डॉ. अनिल वर्तक
(व्यवस्थापकीय समितीचे सदस्य, ‘सांगात’)
अमृता भूषू
(सि.पि.वर्ष मानसशास्त्र,
र.प.महाविद्यालय)
आधार: श्रेयस कामत, सांगात’



‘सांगात’ची रौप्य महोत्सवी देखावणी वाटचाल

नाविन्यपूर्ण मानसशास्त्रीय उपचार पद्धतीवर आधारित उपक्रम विकसित करणे, त्याच्या चाचण्या घेणे आणि त्याचे शास्त्रशुद्ध परीक्षण करून घेणे हा ‘सांगात’ च्या कामाचा गाभा राहिलेला आहे. अलीकडच्या काळात सांगात’ने वैशिश्ट्यपूर्ण असे अनेक उपक्रम पार पाडलेले आहेत किंवा पार पाडले जात आहेत. मानसिक आरोग्य सेवा सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी भविष्यामध्ये तंत्रज्ञानाचा वापर अपरिहार्य ठरणार आहे याचीही सांगात’ला जाणीव आहे. हाच विचार करून तंत्रज्ञानावर आधारित काही उपक्रम विकसित केले गेले आहेत आणि त्यांची चाचणीही घेतली जात आहे.

संशोधनातील अत्युच्च गुणवत्तेमुळे सांगात’ला राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर अनेक सन्मान आणि पारितोषिके मिळाली आहेत. ऑटीझमवर सांगात’ने केलेले काम आंतरराष्ट्रीय पातळीवर नावाजलेले आहे. २००८ साली मॅकआर्थर फाउंडेशन कडून मिळालेले आंतरराष्ट्रीय पारितोषिक, गोवा सरकारकडून मिळालेले मद्र टेरेसा पारितोषिक, भारतातील सार्वजनिक आरोग्य संशोधनात काम करणारी चौथी अग्रगण्य संस्था म्हणून मिळालेली मान्यता आणि २०१६ साली जागतिक आरोग्य संघटनेकडून सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातील महत्त्वाच्या संस्थेसाठी दिले जाणारे पारितोषिक असे अनेक सन्मान आणि पारितोषिके सांगात’ने प्राप्त केलेले आहेत.

दीर्घकाळात कोणतीही संस्था तिने किती उद्दिष्टे साध्य केली आणि त्यामध्ये किती नवीन पायंडे पाडले यावरून यशस्वी ठरत नाही. कोणत्याही संस्थेला अशा यशाबरोबरच अंतर्गत व्यवस्थेत देखील शांतता, सुव्यवस्था आणि प्रोत्साहन यांची नितांत आवश्यकता येते. तसे झाले तरच संस्था प्रगतिपथावर राहात असताना अशा नैसर्गिक अस्थिरता यशस्वीपणे सांभाळू शकेल. ‘स्थिरतेसह विकास’ (Stability for Growth) असा हा प्रवास आहे. ‘सांगात’ची गेल्या पंचवीस वर्षांची वाटचाल बघितली तर सांगात बरोबर काम करणारे कर्मचारी याच गोष्टीला दुजोरा देतात.

‘सांगात’च्या सेफ’ या प्रकल्पावर काम करणाऱ्या लालन मडकईकर म्हणतात, ‘सांगात’ या शब्दातच खूप काही दडलेले आहे. ‘सांगात’ म्हणजे साध. एकमेकांच्या साधीने काम करणे, एकमेकांच्या साधीने पुढे जाणे, समाजातील लोकांना मदत करणे व त्याचा ठसा समाजावर उठवणे. ‘सांगात’ हे नाव ही संस्था सार्थ करत आहे.



इथे कोणीही लहान मोठा नाही. प्रत्येकाला सामावून घेतले जाते. स्वच्छ आणि पारदर्शक व्यवहार, हुद्याला नव्हे तर कामाला महत्त्व असल्यामुळे काम करण्याचे एवढे समाधान दुसरीकडे नाही आणि म्हणूनच सांगात कडे परत वळण्यासाठी खूप विचार करावा लागत नाही. सांगात’चे आकर्षण सदैव असते.

सांगात’च्या एका प्रकल्पावर काम करणाऱ्या हर्षदा नारईक म्हणतात, शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर उमेदीच्या काळात तरुण मुलामुलींना शिकण्याची खूप आवश्यकता असते आणि सांगात’ त्याबाबत कधी निराश करत नाही. सांगात’ मध्ये संशोधन प्रकल्पात विविध कामे चाललेली असतात. माग त्यामध्ये इंटरव्हेशन स्टूडेंट्स असतील, क्रायोटिरेटिव्ह किंवा क्रायोटिरेटिव्ह संशोधन अशा स्वरूपाचे काम असेल, रुग्णांबरोबर काम असेल किंवा सर्वसामान्य जनतेला मार्गदर्शन करण्याचे काम असेल. असं कोणतेही काम सांगात’मध्ये तुम्ही शिकू शकता आणि त्यामुळे तुम्ही साचेबद्ध होत नाही. आणि म्हणून मला विविध कामे करण्याच्या बाबतीत ‘सांगात’ संस्था अह्लाडजीनच्या जादूच्या दिव्यासारखी वाटते. कोणत्याही कामाची इच्छा धरा ते काम हजर! सांगात’च्या अशा कार्यसंस्कृतीमुळे मानसिक आरोग्य, संशोधन, मार्गदर्शन, रुग्णसेवा, संशोधन

आणि अँडव्होकसी अशा विविध भागात तुमचा विकास होतो. सांगात’चे भूतपूर्व अध्यक्ष विश्राम गुप्ते म्हणतात, संशोधनाच्या कामासाठी सांगात’ मध्ये रूजू झालेल्या अनेक तरुण मुलामुलींचे काही कालावधीतच सक्षम आणि आत्मविश्वास असलेल्या मुला मुली मध्ये रूपांतर होणे हे माझ्यासाठी एक सुखद वास्तव होते. सांगात’ मधील काम करण्यासाठी आवश्यक असणारे पोषक वातावरण आणि प्रोत्साहन याला कारणीभूत आहे असे मला वाटते.

ज्या पारदर्शकतेने ‘सांगात’ने स्वतःचे संशोधन प्रकल्प पार पाडलेले आहेत तीच पारदर्शकता स्वतःच्या अंतर्गत व्यवहारात देखील सांगात’ने पाळलेली आहे. सांगात’चे प्रशासकीय आणि वित्तीय व्यवहार कायमच पारदर्शक राहिल्यामुळे काही वेळेला अत्यंत अडचणीच्या परिस्थितीतून देखील संस्था सुखरूप बाहेर आलेली आहे. सांगात’मध्ये नैसर्गिक असलेली समतावादी संस्कृती, सांगात’ बरोबर काम करणाऱ्या लोकांकडे कौशल्याची जातीय यावर असलेला सांगात’चा असलेला भर, सामाजिक दृष्ट्या उपयुक्त संशोधन प्रकल्प पार पाडताना बारीकसाणीची गोष्टीत घेतलेली दक्षता आणि संस्थेतील वित्तीय आणि प्रशासकीय व्यवहारांच्या बाबतीत कसोशीने पाळलेली पारदर्शकता या कोणत्याही



संस्थेला एक सामर्थ्यवान संस्था होण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टी सांगात’कडे आहेत.

‘सांगात’चे भूतपूर्व अध्यक्ष विश्राम गुप्ते सांगात’ विषयी बोलताना म्हणतात, या संस्थेने मला भरभरून दिलेले आहे आणि माझ्याकडून मात्र काहीच घेतले नाही. या संस्थेविषयी माझ्या मनात असलेली कृतज्ञता शब्दात व्यक्त करणे अशक्यच आहे. विश्राम गुप्ते म्हणतात ते खरे असलेली परंतु हेही खरे आहे की ज्यावेळेला एखादी व्यक्ती कोणताही हेतु मनात न ठेवता संस्थेला भरभरून देते त्याच व्यक्तिला संस्थेकडून अशी अनुभूति येते. अशा व्यक्ति प्राप्त होणे ही गोष्ट कोणत्याही संस्थेसाठी अर्हा भाग्यम्’ अशीच गोष्ट असते.

‘सांगात’च्या संशोधन उपक्रमांची संख्या दर वर्षी वाढतच आहे आणि संशोधनामध्ये वापरलेल्या विविध मानसशास्त्रीय पद्धतीतून परिणामकारक निष्कर्षेदेखील निघत आहेत. परंतु पुराव्यावर आधारित आणि संशोधन प्रक्रियेमध्ये यशस्वी झालेल्या या उपक्रमांची समाजामध्ये मोठ्या प्रमाणात कार्यवाही होणेसुद्धा आवश्यक आहे. तसे झाले तरच मुळात ज्या उद्देशाने म्हणजे ट्रिटमेंट गॅप’ कमी करण्याच्या उद्देशाने ‘सांगात’ ची स्थापना झाली आहे ते उद्दिष्ट साध्य होऊ शकेल. ‘सांगात’ला या अपुर्या स्वप्नाची जाणीव आहे. कार्यवाही करू शकणाऱ्या संस्थांबरोबर भविष्याकाळात

सहकार्य (लेश्रररलीरीळेप) करण्याची ‘सांगात’ची तयारी आहे. आवश्यक असेल तेथे इलेक्ट्रॉनिक किंवा डिजिटल साधन-सामग्री वापरण्यासाठी आवश्यक असणारे कौशल्य आणि मनोवृत्ती ‘सांगात’कडे आहे. रौप्य महोत्सवी वर्षात वाटचाल करणाऱ्या ‘सांगात’ला हे निश्चितच अशक्य नाही. संस्थेच्या स्थापनेच्या वेळेला जसे विचारमंथन झाले तसे पुन्हा करावे लागेल. वैयक्तिक व्यक्तीच्या कार्यक्षमतेला वयाच्या मर्यादा असतात पण संस्थांना वयाच्या मर्यादा नसतात. उलट वाढत्या वयाबरोबर समृद्ध अनुभव संस्थेच्या गातीशी आलेला असतो. या अनुभवाच्या बळावरच ‘सांगात’ची रौप्य महोत्सवी वर्षोत्तर वाटचाल दिमाखदार होऊ शकेल यात शंकाच नाही.

(उत्तरार्ध)

डॉ. अनिल वर्तक

(व्यवस्थापकीय समितीचे सदस्य, सांगात)

अमृता प्रभू

(द्वितीय वर्ष मानसशास्त्र,

स.प.महाविद्यालय)

आभार: श्रेयस कामत, सांगात’



‘बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही, पण माझ्या मनावर मी ताबा ठेवू शकतो’

आपल्या अवतीभवती अनेक गोष्टी घडत असतात. विविध लोकांबरोबर आपली उठबस होत असते, व्यवहार होत असतात किंवा संवाद होत असतो. काही वेळेला समोरील व्यक्तीशी आपला संघर्ष होतो. त्यांचे वागणे, बोलणे, व्यवहार आपल्याला आवडत नाही. या सर्व प्रकारात अवतीभवतीच्या व्यक्ती त्यांच्या स्वभावानुसार वागत असतात. काही वेळेला संघर्ष होतो तो माहितीच्या अभावी किंवा गैरसमजातून तर काही वेळा जाणून-बुजून! वागण्याचे कारण काही असो, या सर्व गोष्टींमुळे आपल्या मनात प्रक्षोभ उमटतो. आपल्या संवेदनशीलतेप्रमाणे त्याची तीव्रता कमी-जास्त असू शकते. काही वेळेला आपण हा प्रक्षोभ व्यक्त करतो आणि तो देखील बहुतेक वेळेला अनुचित प्रकारे! तर काही वेळा हा प्रक्षोभ आपण व्यक्त करू शकत नाही आणि तोंड दाबून बुक्याचा मार’ अशी आपली अवस्था होते.

प्रक्षोभ आपण व्यक्त केला असेल किंवा नसेल त्याच्यामुळे निर्माण होणारी अस्वस्थता जी आपल्याला भोगावी लागते ती निश्चितच त्रासदायक असते. सर्वसामान्य व्यक्तींच्या बाबतीत अशा प्रकारचे प्रसंग कदाचित अधूनमधून येत असेल परंतु मानसिक आजारी व्यक्तींच्या बाबतीत मात्र हा प्रकार एक नेहमीचीच गोष्ट होऊन जाते. मानसिक आजारी व्यक्ती दैनंदिन दिनक्रम सुरळीत करण्याचा प्रयत्न करीत असते आणि त्यातून तशी सुधारणाही होत असते. परंतु अशा बाह्य घडणाऱ्या गोष्टींमुळे जर सातत्याने अस्वस्थता येत असेल तर झालेली सुधारणा ही पुन्हा पुसून जाण्याची शक्यता असते. म्हणून बाह्य

रिकव्हरी पद्धतीमधील एक उपयुक्त मदततत्त्व

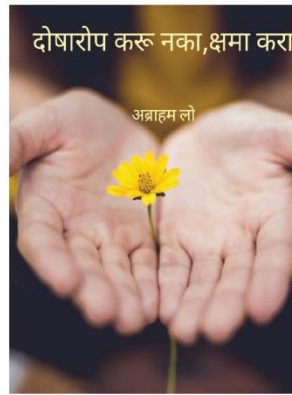
परिस्थितीमुळे वारंवार निर्माण होणारा प्रक्षोभ जर नियंत्रणात आणता आला तर अशा व्यक्तीची सुधारणा हळूहळू का होईना पण सातत्याने होऊ शकेल.

बऱ्याच वेळा ही बाह्य परिस्थिती आपल्या हातात नसते. लोकांना समजावून सांगणे किंवा पटवून देणे यासाठी वेळ नसतो किंवा ते शक्यही नसते. त्याचबरोबर लोकांशी येणारा संपर्क पूर्णतः टाळणे तेही अयोग्यच असते. मानसिक आजारी व्यक्तीची होणारी सुधारणा ही काही आयसोलेशन मध्ये राहून होणार नसते तर समाजामधील निरनिराळ्या लोकांशी व्यवहार करूनच होणार असते. तात्पर्य काय तर इतर लोकांनी त्यांचे वागणे-बोलणे कसे ठेवावे याच्यावर आपलं नियंत्रण नाही. परंतु त्याला प्रतिसाद कसा द्यायचा हे मात्र आपण ठरवू शकतो. रिकव्हरी पद्धतीमध्ये यालाच महत्व दिलेले आहे. प्रतिसाद कसा द्यायचा, आपण आता देतो यापेक्षा वेगळा प्रतिसाद देता येईल का? या गोष्टी आपल्या नियंत्रणात असतात हे रिकव्हरी पद्धत आपल्याला दाखवून देते.

मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या ठरतात. मानसिक आजारावरील औषधोपचारांनंतर सावरलेली व्यक्ती पुन्हा एकदा शिक्षण किंवा नोकरीला जाण्याच्या खटपटीत असते. स्थिरचंयंतराच्या या कालावधीमध्ये व्यक्तीची सहन करण्याची क्षमता



कमी असते आणि बहुतेक वेळेला एकाग्रता, सातत्य आणि इतर कौशल्ये यांच्या बाबतीत देखील व्यक्तीला अनेक समस्या असतात. अशा वेळेला शिक्षण संस्थेतील किंवा नोकरीतील अधिकाऱ्यांकडून किंवा सहकाऱ्यांकडून कदाचित दुखावणारे प्रसंग येऊ शकतात. मानसिक आजारी व्यक्ती बहुतेक वेळेला अशा प्रसंगाला तीव्र प्रक्षोभाचा प्रतिसाद देते ज्यामुळे तिचे संतुलन पुन्हा एकदा बिघडते. मला नोकरीला जायचेच नाही किंवा शिक्षण संस्थेत जायचेच नाही’ अशा प्रकारचा घोशा ती व्यक्ती लावायला लागते. अशा



वेळेला हे समजून योग्य तो प्रतिसाद देणे हे त्या व्यक्तीसाठी अत्यंत आवश्यक असते. रिकव्हरी पद्धत नेमका हाच मेसेज देते. अर्थात दिलेल्या वेगळ्या प्रतिसादांमुळे परिस्थिती बदलेल असे काही आपण सांगू शकत नाही. परंतु आपल्या मनात होणारा प्रक्षोभ हा मात्र आपण नियंत्रणात आणू शकतो आणि कोणत्याही व्यक्तीच्या मानसिक स्थैर्यासाठी तीच गोष्ट सर्वात महत्त्वाची असते. आपली नेहमीची जीवनपद्धती आपल्याला

बाहेर बघायला शिकवते. इतरांच्या चुका शोधायला शिकवते पण रिकव्हरी पद्धत मात्र आपल्याला अंतर्मुख करते आणि आपण बदल घडवू शकतो किंवा कोणत्याही बदलाची सुरुवात आपल्यापासून होते याची जाणीव आपल्यापर्यंत पोहोचवते. आणि म्हणून रिकव्हरी पद्धत ही दुसऱ्यावर अवलंबून असलेली पद्धत न होता एक स्वतःवर अवलंबून असलेली पद्धत किंवा स्वमदत किंवा प्रोक्टिव्ह अशी पद्धत आहे.

मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत जी गोष्ट खरी आहे ती सामान्य व्यक्तींच्या बाबतीत देखील खरी आहे. सर्वसामान्य व्यक्ती देखील बाह्य परिस्थिती बदलण्याची नेहमीच वाट बघत असतात आणि त्यांच्या वागण्या-बोलण्यात देखील याचाच उल्लेख होत असतो. जणू काही माझे भवितव्य किंवा माझी प्रगती इतरांवर अवलंबून आहे अशा प्रकारची भूमिका ते घेत असतात. रिकव्हरी पद्धत या विचारसरणीला छेद देते. ही पद्धत आपली विचारपद्धती बदलायला मदत करते. रिकव्हरीचे एकेक मदततत्त्व एखाद्या बाणासारखे असते. तुमच्या समस्येला अगदी अचूक असे मदततत्त्व तुम्ही वापरलेत तर तुमचा प्रश्न लगेच सुटतो. परंतु रिकव्हरीमध्ये लागू पडणाऱ्या मुख्य मदततत्त्वांबरोबर जाणारी इतर अनेक मदततत्त्वे आहेत ज्यांचा एकत्रित वापर हा संपूर्ण परिणाम देऊन जाईल. उदा. दोषारोप करू नका, क्षमा करा, केलेला प्रत्येक प्रयत्न आत्मसन्मान वाढवतो, माझी आंतरिक शांतता राखणे हे माझे सर्वोच्च ध्येय आहे. थोडक्यात अशाप्रकारे रिकव्हरी मदत तत्त्वांच्या सामुहिक आणि सातत्याच्या वापरामुळे बाह्य परिस्थिती मुळे

होणाऱ्या प्रक्षोभाला संपूर्णपणे आवर घालता येतो. नंतर एक अवस्था अशी येते की मदततत्त्वांचा वापर अत्यंत स्वाभाविक किंवा ऑटोमॅटिक पद्धतीने होत राहतो किंवा तो आपल्या स्वभावाचा एक भागच होऊन जातो. रिकव्हरी’ चे महत्व हे आहे की आपल्या स्वभावाची जी काही रचना (Constitution) असते ती बदलायलाच रिकव्हरी पद्धत मदत करते. रिकव्हरीचे तत्वज्ञान हे पूर्णपणे डॉक्टर अब्राहम लो यांच्या लिखाणामध्ये येत असल्यामुळे आणि त्या तत्त्वज्ञानाचा रिकव्हरी मीटिंगमध्ये वारंवार पुनरुच्चार होत असल्यामुळे रिकव्हरी पद्धत ही व्यक्तीच्या अंगवळणी किंवा मनवळणी पडते. रिकव्हरी पद्धत त्या व्यक्तीचा स्वभावच बनते.

औषधोपचार आणि मानसोपचार यासारखे उपचार व्यक्तीला आवश्यक असतातच परंतु अनेक वेळेला लागणारा वेळ आणि खर्च आणि अन्य कारणांमुळे असे उपचार वारंवार घेणे शक्य होत नाही. रिकव्हरी पद्धत इतर उपचारांना पूरक अशी पद्धत आहे. रिकव्हरी पद्धत वापरण्यासाठी इतरांवर अवलंबून राहावे लागत नसल्यामुळे ती वारंवार किंवा कितीही वेळा तिचा वापर करणे हे शक्य होऊ शकते. थोडक्यात रिकव्हरी पद्धत व्यक्तीला आत्मनिर्भर बनवते आणि मानसिक आजारातून सावरताना व्यक्तिमत्त्वामध्ये राहिलेल्या बारीक-सारीक दोषांचे किंवा मर्यादांचे निराकरण करते.

डॉ. अनिल वर्तक
(व्यवस्थापकीय समितीचे सदस्य, सांगात)



मानसिक क्षमतांचे मोजमाप करण्यासाठी सायकोमेट्रीक टेस्ट महत्वाच्या

शारीरिक क्षमतांचे मोजमाप ही गोष्ट सर्वसामान्य लोकांना देखील माहिती असते. सैन्यदलामध्ये, क्रीडा क्षेत्रामध्ये, पोलीस दलासाठी आणि इतरत्र ज्या ठिकाणी पुरेशा शारीरिक क्षमता असणे अत्यावश्यक असते अशा ठिकाणी याच कारणासाठी विकसित केलेल्या टेस्टचा वापर केला जातो. शारीरिक क्षमता आपल्याला वरवर दिसतात आणि त्यांच्या मापनासाठी विविध उपकरणे देखील उपलब्ध असतात. परंतु मानसिक क्षमतांच्या बाबतीत तसे नसते. मग ज्या क्षमता वरवर दिसत नाहीत पण केवळ जाणवतात अशा मनाच्या क्षमता मोजायच्या तरी कशा ? आणि त्यांचा वापर कुठे केला जातो.

सायकोमेट्रीक हा शब्द ग्रीक भाषेतून आलेला असून सायकी (मांड) आणि मेट्री (मापन) अशी या शब्दाची फोड आहे. थोडक्यात मानसशास्त्रीय मापन (Psychological measurement)

अथवा मानसशास्त्रीय चाचण्या असा या शब्दाचा अर्थ आहे. मनाच्या क्षमता मोजण्याचा शास्त्रशुद्ध प्रयोगास जरी एकोणिसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धापासून सुरुवात झालेली असली तरी प्राचीन काळापासून मानवी क्षमतांच्या मापनाचे त्या त्या काळानुसार प्रकार होतेच. चीन मध्ये सरकार मधल्या महत्त्वाच्या जागांसाठी अशा प्रकारच्या चाचण्यांचा उपयोग दोन हजार वर्षांपूर्वी केला जात असे. आधुनिक काळात पहिली सायकोमेट्रीक टेस्ट सायमन-बिनेट टेस्ट १९०८ साली विकसित केली गेली. कोणत्या मुलांना उपचारात्मक प्रशिक्षणाची आवश्यकता आहे हे जोखण्यासाठी या टेस्टचा वापर केला गेला. याच टेस्टची स्टॅनफोर्ड-बिनेट टेस्ट ही सुधारित आवृत्ती आजही वापरली जाते.

सायकोमेट्रीक टेस्ट आणि इतर टेस्ट मधील फरक..

एक्स-रे, रक्त आणि लघवी तपासणी, कॅट स्कॅन तपासण्यांसाठी काही ना काही उपकरणे लागतात आणि या तपासण्या प्रामुख्याने लॅबमध्ये पार पाडल्या जातात. या तपासण्या मेडिकल टेस्ट या स्वरूपाच्या आहेत. तर शाळा-कॉलेजमध्ये घेतल्या जाणाऱ्या टेस्ट या परीक्षा स्वरूपाच्या असतात आणि त्यांच्यासाठी पूर्वतयारी करावी लागते. सर्वांसाठी विशिष्ट दिवशी आणि विशिष्ट वेळेलाच त्या परीक्षा होतात.

सायकोमेट्रीक टेस्ट या वेगळ्या प्रकारच्या टेस्ट असून या टेस्ट साठी मुख्यतः कागद आणि पेन्सिल याची आवश्यकता असते. हो किंवा नाही, अशा स्वरूपाचे प्रश्न किंवा वेगवेगळ्या ब्लॉकची फेररचना करा, वेगवेगळ्या ब्लॉकची (tasks) करावयास सांगून अत्यंत सोप्या पद्धतीने या टेस्ट घेतल्या जातात. या टेस्ट साठी कोणत्याही प्रकारची लॅबोरेटरीची किंवा पूर्वतयारीची आवश्यकता नसते.

सायकोमेट्रीक टेस्ट चा उपयोग काय ? या टेस्टचा उपयोग वस्तुनिष्ठ पद्धतीने मानसशास्त्रीय क्षमतांचे आणि पैलूंचे मोजमाप करण्यासाठी केला जातो. त्या चाचण्यांचा व्यक्तीच्या क्षमता, कौशल्य, ज्ञान, मानसिक स्थिती आणि गोष्टींचे मोजमाप करण्यासाठी उपयोग केला जातो. या टेस्ट द्वारे जमा होणाऱ्या माहितीद्वारे आत्ताची त्या व्यक्तीची परिस्थिती आणि भविष्यासंबंधी देखील अंदाज वर्तवता येतो.

काही जणांना असे वाटू शकते की या टेस्ट कितपत विश्वसनीय असतात. टेस्ट देणाऱ्या



व्यक्तीने प्रश्न नीट वाचलेच नाहीत किंवा चुकीची उत्तरे दिली तर या मधून निष्पत्ते निष्कर्ष कितपत विश्वसनीय आहेत असा प्रश्न उपस्थित केला जातो. चांगल्या सायकोमेट्रीक टेस्ट्समध्ये कोणी खोट बोलत असेल तर ते देखील पडताळून पाहता येईल अशा स्वरूपाचे प्रश्न असतात (बिल्ट इन लाय डिटेक्टर) आणि त्यामुळे कोणी नीट वाचलेच नाही किंवा चुकीची उत्तरे मुद्दामून दिली तर ते उघडकीस येऊ शकते.

सायकोमेट्रीक टेस्टचा वापर कुठे केला जातो वेगवेगळ्या प्रकारच्या कामांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारच्या क्षमता आणि कौशल्यांची आवश्यकता असते. नोकरीच्या ठिकाणी एखाद्या उमेदवाराची निवड करताना अशा प्रकारची टेस्ट घेऊन संभाव्य उमेदवाराची कौशल्ये आगाऊ जोखता येतात.

सायकोमेट्रीक टेस्ट्सचा वापर करून मानसिक आजाराचे निदान करता येते. लहान मुलांमधील ऑटिझम, डिसलेक्सिया, मतिमंदत्व, तरुण आणि प्रौढ लोकांमधील नैराश्य, चिंता असे सामान्य अथवा अत्यंत गंभीर मानसिक आजार



आणि ज्येष्ठ नागरिकांमधील डिमेंशिया अशा आजारांचे निदान वेगवेगळ्या चाचण्यांद्वारे होऊ शकते. वेळेवर चाचण्या घेतल्यास आजाराचे निदान लवकर होऊन उपचारांना वेळेवर सुरुवात होऊ शकते.

याच बरोबर मानसिक आजारांसाठी कोणते औषधोपचार अथवा अन्य उपचार घालू करावचे याच्या मार्गदर्शनासाठी देखील अशा टेस्ट्स उपयोग होतो

शैक्षणिक क्षेत्रात कोणत्या विषयात विद्यार्थ्यांचा कल आणि आवड आहे हे ओळखण्यासाठी तसेच करियर मार्गदर्शनासाठी या टेस्टचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. स्पर्धात्मक खेळ खेळण्यासाठी शारीरिक क्षमता म्हणजे शारीरिक तंदुरुस्ती आणि सहनशक्ती यांची आवश्यकता तर असतेच पण त्याचबरोबर उच्च दर्जाच्या मानसिक क्षमतांची पण आवश्यकता असते. अत्युच्च दर्जाच्या खेळाचे प्रदर्शन करण्यासाठी खेळाडूंमध्ये आक्रमकता स्पर्धात्मकता, योग्य वेळी खेळ

उंचावण्याची क्षमता आणि खेळांमधील ताण-तणाव हाताळण्याची क्षमता असणे अत्यंत आवश्यक असते. सायकोमेट्रीक टेस्टद्वारे खेळाडूंमधील या क्षमता जोखता येतात आणि आवश्यक तिथे त्या वाढवण्यासाठी मार्गदर्शन करता येते. या टेस्ट वापर लष्करासाठी देखील केला जातो. आणखीन एका गोष्टीसाठी या टेस्टचा वापर फारसा केला जात नाही पण खूप महत्त्वाचा असू शकतो आणि तो म्हणजे भावी नवरा-बायको यांची परस्परंशी असलेली अनुकूलता (compatibility) अथवा एकमेकांच्या वैशिष्ट्यांशी/ गुणांशी असलेली अनुकूलता. यामध्ये प्रामुख्याने व्यक्तीमत्त्वाच्या चाचण्यांचा वापर केला जातो. खर तर आदर्श व्यक्तिमत्त्व अशी काही गोष्ट नसते. भावी जोडीदाराची व्यक्तिमत्त्वे भिन्न असणारच! परंतु त्यांची वैशिष्ट्ये व गुण एकमेकांना पूरक अथवा पोषक असणे आवश्यक आहे. तसे असेल तर भावी जोडीदार एकमेकांना अनुकूल (compatible) असतील. तसे नसेल तर

मात्र अशा नातेसंबंधात भविष्यात अडचणी निर्माण होऊ शकतात .

सायकोमेट्रीक टेस्ट या वैयक्तिक स्वरूपाच्या म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीला स्वतंत्रपणे दिल्या जाणाऱ्या किंवा ग्रुप टेस्ट्स किंवा गटाच्या पातळीवर दिल्या जाणाऱ्या अशू शकतात. विविध कारणांसाठी जरी सायकोमेट्रीक टेस्ट्स वापरल्या जात असल्या तरी त्या जास्त प्रमाणात व्यक्तीची बुद्धिमत्ता, कल आणि तिचे व्यक्तिमत्त्व जोखण्यासाठी वापरल्या जातात. कोणत्या क्षमता मोजायच्या आहेत आणि कोणत्या कारणासाठी मोजायच्या आहेत यानुसार सायकोमेट्रीक टेस्ट्सचे स्वरूप आणि लागणारा कालावधी बदलत जातो. साधारणपणे वीस मिनिटांपासून ते दोन तासांपर्यंत अशा चाचण्यांसाठी वेळ लागू शकतो.

कवियुक्त सुधीर मोघे यांची एक सुंदर कविता आहे. मन मनास उमगत नाही मानवी मनाचा संपूर्णपणे थांग लागणे जरी आजही आपल्याला शक्य झाले नसेल तरी मनाच्या काही क्षमतांचे तरी पुष्कळ प्रमाणात मोजमाप करता येते. सायकोमेट्रीक टेस्ट्स नेमके हेच काम करते. त्यामुळे आत्ताच्या आणि भविष्यातील मानसिक क्षमतांचा अंदाज आल्यामुळे व्यक्ती आणि समाजाला मानवी साधनसंपत्तीचे नियोजन करण्यास निश्चितच मदत होते.

डॉक्टर अनिल वर्तक
संस्थापक, एकलव्य ग्रुप, पुणे.

(हा लेख मंजिरी गोखले यांच्या मसायकोमेट्रीक टेस्ट म्हणजे काय या युट्युब वरील व्हिडिओ वर आधारित आहे संदर्भ: IPH चे आवहान चॅनेल)

THANK
YOU



Layout By:
prithvigraphics.com