

# मनोरुग्ण अन् सामाजिक दृष्टिकोन

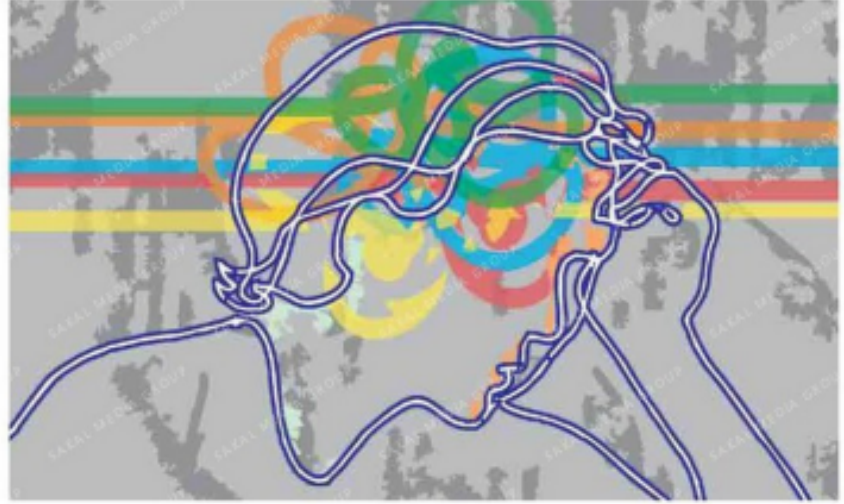
» भाष्य

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक



अलीकडच्या काळात वाढत चाललेल्या मानसिक आजारांविषयी सर्वदूर चिंता व्यक्त केली जाते. परंतु, या समस्येतून काही मार्ग

काढायचा असेल, तर ठोस प्रयत्न करायला हवेत. त्या प्रयत्नांचा पाया म्हणजे, या आजाराकडे पाहण्याचा समाजाचा निकोप दृष्टिकोन तयार करणे.



चित्र - दीपक संकपाळ

सध्याच्या धावपळीच्या जगात मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढत चालल्याची चिंता व्यक्त होते. याला आळा कसा घालायचा, यासंबंधी काही उपाय प्रत्येक जण आपापल्या परीने सांगत असतो. परंतु, त्या प्रकल्पांच्या बरोबरीनेच सर्वांत पायाभूत काम करावयाचे होते, ते मानसिक आरोग्याविषयीच्या जाणीवजागृतीचे. समाजाचा मनोरुग्णांकडे पाहण्याचा निकोप दृष्टिकोन तयार व्हायला हवा. त्याबाबतीत आपल्याला सुधारणा करण्यास खूपच वाव आहे, असे म्हणावे लागते. राजकारणातील गदारोळ्यात एकमेकांवर सर्रास असोपनीय भाषेत आरोप-प्रत्यारोप करण्यात येतात. कर्तानिक अशा संवादानाचा दर्जा घसरतच चाललेला आहे. अलीकडेच एका गैरव्यवहाराच्या प्रकरणातील आरोप-प्रत्यारोपांच्या धुळ्यादीत 'अमूक व्यक्तीला टाण्याच्या या यैरवड्याच्या इम्पिराळात दाखल केले पाहिजे, शॉक दिले पाहिजेत', अशा प्रकारची केल्याम वक्तव्ये केली गेली. वावर पाहता हे शब्द एका व्यक्तीविषयी जरी वापरलेले दिसत असले तरी ते मानसिक आजार आणि त्याबरोबर उभार यांची अवहेलना करणारे आहेत. या सर्व आरोपातून बोलनाय्याला हेच म्हणाव्याचे आहे की, मानसिक आजार होणे, ही अगदी लाजवीरबाणी अशी गोष्ट आहे आणि शॉक देणे अशा गोष्टी ही त्याची परिशोभा आहे; आणि न्याचे अगदी अधःपतन झालेले आहे, अशा व्यक्तींना अशा गोष्टी आवश्यक आहेत. थोडा विचार केला तर कळेल, की अशा प्रकारची अवहेलना करणाऱ्या भाषेतून नेमके काय साध्य होते?

## संवेदनशीलता वाढावी

प्रातः देशांमध्ये मानसिक आजारी व्यक्तींच्या संघटनादेखील खूप सक्षम आहेत. तेथे अशा प्रकारची भाषा वापरली गेली असती तर त्या व्यक्तींवर तात्काळ कायदेशीर नोटीस बजावली गेली असती. तशी जागरूकता आणि कृतीची अला आपल्या देशाला नितांत आवश्यकता आहे, याचे कारण सुरवातीला दिलेले उदाहरण अपवादरूपक नाही. वर्षानुवर्षे या गोष्टी घडायला आलेल्या आहेत. गेल्याच वर्षी झालेल्या लोकसभा निवडणुकीच्या वेळीही निवडणूक प्रचारात अशाच प्रकारची अवहेलना करणारी भाषा सर्रास वापरली जात होती. त्याचे प्रमाण एके वादले होते की, 'इंडियन सायकॅट्रिक सोसायटी'ला याबाबतीत पुढाकार घ्यावयाचा वाटला आणि सोसायटीने निवडणूक अभियानाला स्पष्टपणे रिहिले की, 'अशाप्रकारच्या निंदाजनक भाषेपासून राजकीय पक्षांना रोखा. शारीरिक आजाराच्या बाबतीत आपण

असे करीत नाही. मग मानसिक आजाराबाबताच का? वास्तविक मानसिक आजार हेदेखील शारीरिक आजारच आहेत, हे लक्षात घ्यायला हवे. सातत्याने अशाप्रकारची अवहेलना करणारी भाषा वापरल्याने रुग्ण आणि कुटुंबीय उपचार घेण्यास पुढे येणार नाहीत. आज महाराष्ट्रात हजारो रुग्ण घरी राहून मानसिक आजारांवर उपचार घेत आहेत, हजारो रुग्ण सरकारी/खासगी रुग्णालयात उपचारांसाठी दाखल झालेले आहेत. मानसिक आजाराच्या लक्षणांपासून मुक्तता मिळावी म्हणून 'शॉक थेरेपी'ही दिली जाते. या सर्व उपचार प्रक्रियेत शेकडो मनोविकार तज्ज्ञ आणि इतर मानसिक आरोग्य कर्मचारी या सर्वांचा सहभाग आहे. इतर शारीरिक आजारांसाठी औषधोपचार, शल्यक्रिया, रुग्णालयात दाखल होणे या जशा सर्वमान्य गोष्टी आहेत; तसेच मानसिक आजारांबाबतही रुग्णालयात दाखल होणे, औषधोपचार आणि शॉक्स या सर्व गोष्टी सर्वमान्य असण्याला हज्यात. या उपचार पध्तीचा आरोप करताना वावर होणे ही गंभीर गोष्ट समजावी आणि तशा प्रकारची समज त्या व्यक्तीला बरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी किंवा कार्यवाहारे द्यावी. इतर कुटुंबाही गटाविषयी किंवा आजाराविषयी अशा प्रकारची भाषा वापरलेली आपल्याला दिसून येत नाही. मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांचे कुटुंबीय यांची एकसंध लांबी नाही. कोणत्याही तक्रारीसाठी किंवा काही मागण्यांसाठी मानसिक आजारी रुग्ण यांनी धरणे, मोर्चा आयोजित केला आहे, एकेच काय साधे निवेदनदेखील दिले आहे, असे दिसत नाही. 'सामाजिक कलंका'च्या भीतीने ते उघडपणे एकत्र येऊ शकत नसल्यामुळे (बोधव्यात निरुपद्रवी) अशा गोष्टी होतात. मानसिक आजारांविषयी कलंकाची भावना मूळ धरणे चिंताजनक असून ते बदलायला हवे. कोण टीका करते आहे, कोणावर टीका करते आहे, हा प्रश्न महत्त्वाचा नाही. याविषयीची संवेदनशीलता वाढविण्याचा प्रश्न महत्त्वाचा आहे.

## कलंकाची भावना

भारतात मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीय हा वर्ग इतका दुर्लक्षित, उपेक्षित किस्मळीत आहे, की आपल्यावर अन्याय होतो आहे, त्याला उत्तर दिले पाहिजे हे समजण्याची क्षमतादेखील त्यांच्यात नाही. एक वर्ग म्हणून 'आयझेन्टो' या कर्णाल आजही नाही. इतर आजारांबाबत त्यांच्या-त्यांच्या स्थानिक आणि राष्ट्रीय संघटना आहेत आणि त्यांच्या प्रश्नांविषयी जागरूक असतात. मानसिक आजाराचे वेगळे स्वरूप आणि कलंकाची भावना यामुळे आजही काहीच प्रगती झालेली नाही.

खरे तर मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी गरज आहे आधाराची, प्रोत्साहनाची आणि मदतीची! पण या सर्व गोष्टी बाजूलाच राहून होत आहे ती टीका अस्मानकारक शब्दांचा आणि भाषेचा वापर करून. कॅन्सर येथील 'नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅटल हेल्थ अँड न्युरो सायन्सेस' (NIMHANS) या मानसिक आरोग्य क्षेत्रात देशातील सर्वोच्च असणाऱ्या संस्थेच्या अंदाजानुसार मानसिक आजारांसाठी भारतात एकूण लोकसंख्येपैकी १३ टक्के लोकंंना उपचारांची ज़रूरी आहे. फक्त महाराष्ट्रामध्ये मानसिक आजारांसाठी उपचारांची गरज असणाऱ्या रुग्णांची संख्या कमीत कमी एक कोटी असावी, असा अंदाज आहे. यातील काही लोकंंनी उदाहरणार्थ ५० हजार लोकंंनी ही बातमी चीलवर किंवा कुतूबनात वाचली तर त्यांच्यावर काय परिणाम होईल हा विचार सतावणारा आहे. स्वतःस कमीपणा आपणान्या स्वतःच्या मानसिक आजाराकडे ते कोणत्या दृष्टिकोनातून बघतील, ही गोष्ट विचार करायला लावणारी आहे. देशात मानसिक आजारांसाठी उपचारांची गरज असणाऱ्यांपैकी फक्त दहा टक्के व्यक्ती उपचार घेत आहेत. याचाच अर्थ असा की, ९० टक्के व्यक्ती उपचारांची गरज असूनदेखील उपचार घेत नाहीत (ट्रीटमेंट गॅप). मानसिक आजारांविषयी समाजाचा चुकीचा दृष्टिकोन किंवा कलंकाची भावना हे या 'ट्रीटमेंट गॅप'चे प्रमुख कारण आहे.

प्रसिद्ध चित्रपट अभिनेता आमिर खान यांनी मानसिक आरोग्यासंबंधी घेतलेल्या एका कार्यक्रमाचा भाग म्हणून संकलित केलेले अनुभव 'सायलेंट व्हाईसेस' अर्थात 'निःशब्द खळबळ' या नावाने प्रसिद्ध झाले. समाजाचा कलंकित दृष्टिकोन, त्याचे परिणाम आणि वेदना यांच्या विविध छटा हे अनुभव दाखवतात. सर्वच दोष राजकारणी व्यक्तींवर जातो असे नाही. खासगी व्यक्तीदेखील शब्दिक संघर्षांसमोरी एकमेकांवर आरोप-प्रत्यारोप करताना अशी भाषा सर्रास वापरतात. प्रश्न कोण अशा भाषेचा वापर करतो हा नसून तिचा वापर करणे चुकीचे आहे आणि ते दिसत नसले तरी त्याचे परिणाम गंभीर आहेत, हे लक्षात घेऊन अशी भाषा टाळण्यासाठी सर्वांतच प्रयत्नरत राहणे आवश्यक आहे. 'खेळ तुमचा होतो, पण जीव आमचा जातो', हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. राजकीय पक्षांनी आणि निवडणूक आयोगाने त्यांच्या आदर्श आचारसंहितेमध्ये या गोष्टीचा समावेश करावा. त्याचाही उपयोग होत नसेल तर सार्वजनिक व्यवहारात महिलांविषयी अनुदार उदार काठगान्यांना जसा महिला आयोगाचा धाक घडतो, तेवढा धाक वाटेल, अशी धमना हवी. (लेखक मानसिक आजारांविषयी जागृतीच्या क्षेत्रात कार्यरत आहेत.)

---

## ‘एकलव्य वार्तापत्र’चे प्रकाशन

पुणे, ता. १० : जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त ‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ’ या संस्थेच्या ‘एकलव्य वार्तापत्र’चे या वर्षीच्या पाचव्या अंकाचे प्रकाशन डॉक्टर अरुण रूकडीकर यांच्या हस्ते सोमवारी झाले. डॉ. रूकडीकर हे मिरज येथील

प्रसिद्ध मनोविकार तज्ज्ञ असून ‘मेंटल डिसऑर्डर्स अँड यू’ नावाचे त्यांचे पुस्तक राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर गाजलेले आहे. प्रकाशन समारंभानंतर डॉ. रूकडीकर यांच्याबरोबर एकलव्य फाउंडेशनच्या विश्वस्त मंडळाच्या सभासदांनी संवाद साधला.

---

वैद्यकीय विमा : अवाढव्य खर्चापासून मिळणार संरक्षण

# मानसिक उपचारांना विम्याचे कवच

पुणे, ता. २ : “मानसिक उपचारांसाठी संयम आणि पैसा या दोन्ही गोष्टी आवश्यक असतात. माझ्या वडिलांवर उपचार करताना या दोन्ही गोष्टी माझ्या वेळोवेळी परीक्षा बघतात. मानसिक उपचारांसाठी वैद्यकीय विमा लागू करण्याच्या निर्णयामुळे पैशाच्या एका आघाडीतून तरी मला उसंत मिळेल,” अशी अपेक्षा राघवेंद्र भोर यांनी व्यक्त केली.

आधुनिक काळात वैद्यकीय उपचार महागडे होत आहेत. अद्ययावत वैद्यकीय तंत्रज्ञान, महागडी औषधे, रोगनिदान तंत्र या सर्वांचा हा परिणाम आहे. त्यामुळे वैद्यकीय विमा हा



अविभाज्य भाग ठरतो. पण, आतापर्यंत मानसिक आजारांच्या उपचाराचा वैद्यकीय विम्यात समावेश नव्हता. तो आता करावा, अशी सूचना 'इन्शुरन्स रेग्युलेटरी अँड डेव्हलपमेंट अँथॉरिटी पान ८ वर >

## विम्यामध्ये कशाचा समावेश?

- शारीरिक आजाराच्या बाबतीत विम्याचे संरक्षण मिळवण्यासाठी २४ तास उपचारांसाठी रुग्णालयात दाखल होणे गरजेचे असते. त्याचप्रमाणे मानसिक आजाराच्या बाबतीत सुद्धा २४ तास रुग्णालयात भरती होणे आवश्यक आहे. याबरोबरच रुग्णालयात दाखल करण्याआधीचे व नंतरचे खर्चही यात समाविष्ट होतात.
- आजाराचे निदान, उपचार, रुग्णालयाचा खर्च, डॉक्टरांची फी, औषधे आणि काही कालावधीपर्यंत पुनर्वसनाच्या सोयी या सगळ्या गोष्टी विम्यामध्ये समाविष्ट असतात.
- सुरक्षा कवच हे तुम्ही किती रकमेचा विमा काढला आहे यावर अवलंबून राहिल.



# मानसिक उपचारांना विम्याचे कवच

## » पान १ वरून

ऑफ इंडिया' (आयआरडीएआय) यांनी वैद्यकीय विमा कंपन्यांना दिली आहे. या पार्श्वभूमीवर भोर यांच्याशी 'सकाळ'ने संपर्क साधला. त्यावेळी त्यांनी ही भावना व्यक्त केली.

ते म्हणाले, "माझ्या वडिलांचा मी एकुलता एक मुलगा आहे. त्यांनी आयुष्यभर माझ्या शिक्षणासाठी खस्ता खाल्या. आता त्यांना मानसिक आजार

झाल्यामुळे त्यांना घराबाहेर कसा काढू शकतो?, त्यांना इतर शारीरिक आजार झाले असते तर त्याचे उपचार वैद्यकीय विम्यातून सहजतेने करता आले असते. पण, मानसिक आजाराचा विम्यात समावेश नाही. आता तो नव्याने केला असली तरीही प्रत्यक्ष मला फायदा मिळेल की नाही, यापेक्षा भविष्यात तो इतरांना मिळेल, हा भाग जास्त महत्त्वाचा आहे."

## कायदा काय म्हणतो?

- 'मानसिक आरोग्य कायदा- २०१७' च्या अनुसूची २१ (१) नुसार आरोग्य सेवा पुरवण्याच्या बाबतीत मानसिक आणि शारीरिक आजार यांच्यामध्ये कोणताही भेदभाव केला जाऊ नये.
- कायद्यातील अनुसूची २१.(४) नुसार वैद्यकीय विमा पुरवणाऱ्या प्रत्येक कंपनीने ज्या अटीवर शारीरिक आजारांसाठी विमा दिला जातो, त्याच अटीवर मानसिक आजारांसाठी विमा उपलब्ध करून दिला पाहिजे.
- शारीरिक आजाराच्या बाबतीत पूर्वीपासून असलेल्या आजारासाठी विम्याचे संरक्षण मिळत नाही. त्याचप्रमाणे पूर्वीपासून असलेल्या मानसिक आजाराच्या बाबतीत विम्याचे संरक्षण मिळणार नाही.

मानसिक आजारासाठी वैद्यकीय विमा हा स्वागताहर् निर्णय आहे. ही जुनी गरज होती. पण, आतापर्यंत मानसिक आजाराला वैद्यकीय विम्यापासून बाजूला ठेवले गेले होते. मात्र, आता याचा वैद्यकीय विम्यात समावेश केला आहे. त्यासाठी 'नॅशनल ॲक्रिडिटेशन बोर्ड फॉर हॉस्पिटल'ने (एनएबीएल) मानांकित केलेल्या रुग्णालयांत दाखल रुग्णांसाठी विमा असावा. त्यामुळे ते तारतम्याने वापरता येईल.  
- डॉ. विद्याधर वाटवे, माजी अध्यक्ष, भारतीय मनोविकार तज्ज्ञ संस्था

या नवीन विम्याच्या कवच संरक्षणामुळे अनेक व्यक्तींना अवाढव्य वैद्यकीय खर्चापासून संरक्षण मिळेल व अनेक जण रुग्णालयात दाखल होऊ शकतील. त्यातून सामाजिक कलंक भावना कमी व्हायला मदत होईल.  
- ओजस कुलकर्णी, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

या कायद्याच्या अंमलबजावणीत काही त्रुटी दिसत असल्या तरी विमा कंपन्यांनी उचललेले हे पाऊल महत्त्वाचे आहे. समाज मानसिक आजाराच्या रुग्णांना स्वीकारतील हे एक महत्त्वाचे पाऊल आहे, असे निश्चितपणे म्हणावे लागेल.  
- प्रा. अनिल वर्तक, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ



डॉ. अरुण रुकडीकर : मुलांसाठी स्वतंत्र अभ्यासक्रम असण्याची गरज

# मानसिक आजार सुरुवातीलाच ओळखा

पुणे, ता. २४ : "मुमच्या जवळच्या व्यक्तीच्या वागण्यात नेहमीपेक्षा बदल जाणवला आणि तो सलग दोन किंवा त्यापेक्षा आठवड्यांपर्यंत दिसत असल्यास ही मानसिक आजाराचे सुरुवातीचे लक्षण असू शकते. त्याकडे दुर्लक्ष करू नका," असा सल्ला प्रख्यात मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. अरुण रुकडीकर यांनी दिले.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे या संस्थेच्या एका कार्यक्रमाच्या निमित्ताने पुण्यात आलेल्या डॉ. रुकडीकर यांनी 'सकाळ'शी बोलताना ही माहिती दिली. ते म्हणाले, "आपला मुलगा किंवा मुलगी वयात येत आहे. संप्रेरकांमध्ये (हार्मोन्स) बदल होत आहे, असे म्हणत आपण स्वतःची समजूत घालतो आणि त्यात आजार बळावतो," असेही त्यांनी स्पष्ट केले.

मानसिक आरोग्याबाबत ४० वर्षांमध्ये जनजागृती निश्चित

## मानसिक आरोग्यासाठी हे करा

- छंद जोपासा
- लोकांशी संवाद साधा
- लोकांमध्ये भिसळा
- समाजासाठी सक्रिय रहा
- पर्यटन करा
- कुटुंबासाठी वेळ द्या
- ताण कमी करण्यासाठी सकारात्मक मार्ग अवलंबा

वाढली आहे. पण, त्याला शैक्षणिक जोड मिळाल्यानंतर या रुग्णांच्या व्यवस्थापनाची गुणवत्ता वाढेल, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला. त्यासाठी शाळेपासून ते महाविद्यालयांपर्यंतच्या प्रत्येक टप्प्यावर मानसिक आरोग्याचे शिक्षण मुलांना दिले पाहिजे. त्यासाठी स्वतंत्र अभ्यासक्रमाचा आग्रह धरण्याची वेळ आली आहे, असेही त्यांनी येथे सांगितले.

## मानसिक आजाराचे प्रतिबंध

देशातील ३० ते ३५ टक्के मानसिक आणि मेंदूशी संबंधित आजारांला वेळीच प्रतिबंध करता येऊ शकते. त्यासाठी समाजामध्ये जनजागृती हे प्रभावी साधन आहे. तसेच, शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी वैद्यकीय पातळीवर प्रयत्नांची गरज असल्याचे डॉ. रुकडीकर यांनी सांगितले.

## कोरोनानंतर मानसिक आरोग्य ढासळले

घरात कोंडून बसणे, बाहेर कोरोनाच्या संसर्गाची भीती वाटणे, काम नसणे, आर्थिक संकट यामुळे कोरोना उद्रेकानंतर बहुतांश नागरिकांचे मानसिक आरोग्य ढासळले होते. हे काही रुग्णांमध्ये तात्पुरते होते. कोरोना संसर्गाचा मानसिक आरोग्यावर नेमका कोणता दुष्परिणाम झाला, यावर संशोधन सुरू आहे.

## केवळ नऊ हजार डॉक्टर

देशात तोंड स्वरूपाच्या मानसिक आजाराचे १०.५६ टक्के (सुमारे १५ कोटी) रुग्ण देशात आहेत. तसेच, सौम्य स्वरूपाचा मानसिक आजार

आणखी १५ ते २० कोटी रुग्णात आहेत. असे एकूण ३० ते ३५ कोटी मनोविकाराचे रुग्ण देशात आहेत. त्यांच्यावर उपचार करण्यासाठी फक्त नऊ हजार मानसोपचार

## वाढलेला स्क्रीन टाइम

ऑनलाइन शाळांमुळे लहान मुलांना मोबाईल, लॅपटॉप अशा स्क्रीनची सवय लागली आहे. ही सवय म्हणजेच एक प्रकारचा मानसिक आजार आहे. या लहान मुलांना इंटरनेटची भयंकर सवय लागलेली असते. त्यांना इंटरनेटची रंज जाणे हे सुद्धा सहन होत नाही. त्यातून त्यांची चिडचिड वाढते.

## परदेशातील वेळाप्राणाने काम करण्याचे दुष्परिणाम

माहिती-तंत्रज्ञान कंपन्यांमधील अभियंते परदेशातील वेळाप्राणाने काम करतात. परदेशात दिवस असतो, त्यावेळी आपल्याकडे रात्र असते. त्यामुळे आपल्याकडे रात्री जागून काम करावे लागते. त्याचा दुष्परिणाम जसा शरीरावर होतो, तसाच तो मानसिक आरोग्यावरही होतो. त्यातून झोप पूर्ण होत नाही. संप्रेरकांमध्ये बदल होतात. त्याचा परिणाम म्हणून काही जणांमध्ये नैराश्य येते, तर काहींनी चिडचिड वाढते. समाजाच्या मुख्य प्रवाहापासून ते दूर होतात.

तज्ज्ञ असल्याचे डॉ. रुकडीकर यांनी सांगितले. त्यामुळे समाजाने किंवा तज्ज्ञ नसलेल्या सर्वसामान्य कार्यकर्त्यांनी (पुढे येऊन या क्षेत्रात कार्य केले पाहिजे, अशी अपेक्षाही

त्यांनी व्यक्त केली. यासाठीच रुग्ण कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशनच्या सहकार्याने कार्यशाळा आयोजित करण्याचे निश्चित झाले आहे.



# जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिन : औषधोपचार महत्त्वाचे अपयशातून यशाच्या शिखराकडे

पुणे, ता. २३ :

“सासवडवरून महाविद्यालयीन शिक्षणासाठी पुण्यात आले. एका नामांकित संस्थेत ‘एमबीए’ करू लागले. शेवटच्या वर्षात हळूहळू सर्व चित्र बदलले. गंभीर मानसिक आजाराची विविध लक्षणे माझ्यामध्ये उद्भवली. माझ्याशी कुणीतरी बोलत आहे असा भास मला होऊ लागला, भूक आणि झोप यामध्ये कमालीची अनियमितता येऊ लागली आणि माझ्या मूडमध्ये अनाकलनीय चढ-उतार होऊ लागले. दैनंदिन जीवनामध्ये आणि शिक्षण चालू ठेवण्यामध्ये मला अडचणी उद्भवू लागल्या...”

जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिन मंगळवारी (ता. २४) साजरा होत आहे. यानिमित्त या आजाराशी झुंजणारी विशाखा बोलत होती.

ती म्हणाली, “माझ्यामध्ये होणाऱ्या बदलांची मला जाणीवच नव्हती. हे बदल आईला लवकरच

## तटस्थपणे पहा

या प्रवासात ‘एकलव्य स्वमदत गट’च्या माध्यमातून मला एक नवीन अवकाश प्राप्त झाले आहे. ‘एकलव्य’मधील चर्चेतून मला माझ्या आजारबद्दल स्वीकार आला. आजारबद्दल माझ्या मनात असणारी कमीपणाची भावना कमी होऊ लागली. आपल्या आजाराकडे तटस्थपणे पाहून योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता माझ्यामध्ये हळूहळू का होईना येत आहे. आजार होणे हे माझ्या हातात नव्हते. आजारासोबत राहून स्वतःला सतत सकारात्मक ठेवणे एक आव्हानच आहे. पण मी ते सहर्षपणे स्वीकारले असल्याचे विशाखा म्हणाल्या.

शुभार्थींचे रखडलेल्या आयुष्याला गती देण्याचा उपक्रम ‘एकलव्य’ सपोर्ट ग्रुप आहे. पुणे शहर आणि जिल्ह्यात याचे कार्य सुरू आहे. पण, याचे जाळे राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये पोचले पाहिजे. ही निःशुल्क अशी पद्धत आहे. उपचारांना पूरक अशी ही पद्धत आहे. सामाजिक परिस्थिती आणि आजार यामुळे एकट्या पडलेल्या रुग्णांच्या जगण्याला सकारात्मक दिशा यातून मिळते. त्यांच्या मनातील भावना व्यक्त करायला एक हक्काची जागा मिळते.

– प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, अध्यक्ष, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

लक्षात आले. मनोविकार तज्ञांचा सल्ला घेतला. त्यांनी लगेचच

औषधोपचारांना सुरवात केली. त्याचा चांगला उपयोग झाला. माझा

## आजाराविषयी...

- तीनशेपैकी एका व्यक्तीला स्किझोफ्रेनिया होऊ शकतो
- १८ ते २५ वयात आजार उद्भवण्याची शक्यता
- व्यक्तीच्या आयुष्यावर परिणाम होऊ शकतो
- आजारामुळे मानसिक अपंगत्व येण्याची शक्यता
- परिणामकारक औषधे उपलब्ध असूनही भारतात ६० ते ८० टक्के रुग्णांना उपचार मिळत नाहीत

राहिलेला एक विषय देऊन ‘एम. बी.ए.’ची पदवी देखील मिळवली. एका कंपनीत मनुष्यबळ संसाधन (एचआर) विभागात प्रशिक्षणार्थी म्हणून नोकरी मिळाली. पुढे लग्न, मुलगी, नोकरी आणि आता स्वतःचा यशस्वी व्यवसाय असा प्रवास आतापर्यंत झाला आहे.”

# मनोरुग्णांचा आधार

मानसिक आजारी व्यक्तींना स्वतःची लक्षणे नियंत्रणात आणता यावीत यासाठी डॉक्टर अब्राहम लो यांनी रिकव्हरी पद्धत विकसित केली. २८ फेब्रुवारी हा डॉक्टर यांचा जन्मदिवस. त्यानिमित्त...

डॉ. अनिल वर्तक

सुमारे नव्वद वर्षांपूर्वी गंभीर मानसिक आजारी

व्यक्तींसाठी रुग्णालयात दाखल होणे आणि काही प्रमाणात विद्युत उपचार घेणे एवढेच उपचार उपलब्ध होते. अमेरिकेतील इलिनॉईस राज्यातील एका मनोरुग्णालयामध्ये गेल्या शतकातील तिसऱ्या दशकात काम करणाऱ्या डॉ. अब्राहम लो यांना रुग्णांचे बारकाईने निरीक्षण केल्यानंतर असे लक्षात आले, की विद्युत् उपचार दिल्यानंतर काही रुग्णांची लक्षणे आटोक्यात येतात आणि असे रुग्ण हॉस्पिटलच्या वातावरणात नेहमीचे व्यवहार करू शकतात. परंतु याच रुग्णांना रुग्णालयातून डिस्चार्ज दिल्यानंतर काही काळाने त्यांची लक्षणे वाढून त्यांना पुन्हा रुग्णालयात दाखल करावे लागत असे. कनवाळू मनाचे डॉ. लो रुग्णांची अशी अवस्था बघून व्यथित होत असत. या गोष्टीचा पाठपुरावा केल्यानंतर त्यांना असे लक्षात आले, की या रुग्णांना रुग्णालयातून सोडल्यानंतर समाजामध्ये राहताना विविध ताणांना सामोरे जावे लागते. हे ताण प्रमुख्याने कुटुंबाकडून आणि समाजाकडून व्यक्त केल्या जाणाऱ्या अपेक्षा असतील किंवा मानसिक आजाराचा शिक्का बसल्यामुळे येणाऱ्या कमीपणाचा असेल. अशा ताणतणावातून त्यांची लक्षणे पुन्हा दृग्गोचर होतात.

## रुग्णांसाठी मदततत्त्वे

हे सर्व जर बदलायचे असेल तर रुग्णांनाच स्वतःची लक्षणे नियंत्रित करता येतील का आणि त्यासाठी त्यांना काही प्रशिक्षण देता येईल का ? याच दिशेने त्यांनी काम चालू ठेवले. रुग्णांसंबंधी अभ्यास, प्रयोग आणि निरीक्षणे यातून लवकरच डॉ. लो यांच्या लक्षात आले, की रुग्ण स्वतःच्या विचार आणि वर्तन पद्धतीमध्ये बदल घडवून आणू शकतात आणि त्याद्वारे लक्षणे उफाळून येण्याधीच तिला ते नियंत्रित करू शकतात. रिकव्हरी पद्धतीसंबंधी त्यांनी केलेल्या विपुल लिखाणात विचार आणि भावनेतील अस्वस्थतेच्या प्रसंगी कोणती रिकव्हरी मदततत्त्वे वापरता येतील, याचा सविस्तर ऊहापोह केला आहे.

खरंतर हा सर्व कालावधी सिग्मंड फ्रॉइड यांच्या मनोविश्लेषण पद्धतीच्या प्रभावाचा होता. रुग्णांवरील प्रेमापोटी प्रस्थापित वैद्यकीय व्यवस्थेच्या विरोधाला तोंड देत डॉ. लो यांनी आपले काम चालूच ठेवले. रुग्ण स्वतःच 'रिकव्हरी गट' चालवू शकतील अशी गटाची रचना केली. १९५४ साली डॉ. लो यांचे अकाली निधन झाले.परंतु आज जगभर चालत असलेले ६०० पेक्षा जास्त रिकव्हरी गट या पद्धतीच्या उपयुक्ततेची आणि डॉ. लो यांच्या दूरदृष्टीची साक्ष देतात.

## यशस्वी जीवनाची त्रिसूत्री

मुळामध्ये जरी ही पद्धत मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी विकसित केलेली असली तरी देखील ताण-तणाव, चिंता किंवा आताच्या परिस्थितीत जाणवणारी अस्वस्थता, एकटेपणा आणि त्यातून निर्माण होणारी भीती, अस्वस्थता अशा सर्व समस्यांसाठी ती उपयुक्त आहे. संपूर्ण समस्येला हात घालण्यापेक्षा मानसिक अस्वस्थतेच्या/समस्या आणणार्या घटनेला तोंड द्यायला शिकवणे, त्याकडे बघण्याचा नवीन दृष्टिकोन देणे आणि दीर्घ काळात

व्यक्तिला मानसिक चिवटपणा मिळवून देणे ही रिकव्हरी पद्धतीची वैशिष्ट्ये आहेत. अस्वस्थता आणणाऱ्या प्रसंगी नेमक्या आणि समस्येला चपखल भिडणाऱ्या अशा विविध मदत तत्वांचा वापर हा या पद्धतीचा गाभा आहे. त्यातील काही निवडक तत्त्वे अशी ... माझी मानसिक आणि आंतरिक शांतता राखणे हे माझे सर्वोच्च ध्येय आहे, दोषारोप करू नका तर क्षमा करा, कोणतीही गोष्ट टप्प्याटप्प्याने करा, इतरांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण त्रास होण्यासाठी कोणी वागत नसते,अपेक्षा कमी करा कामाचा दर्जा सुधारेल, अपयश हा नेहमीच्या जीवनाचा एक भाग आहे, शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही यशस्वी जीवनाची त्रिसूत्री आहे, पुढे काय घडणार याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त क्लेशकारक असते, भोवताली काय घडत आहे हे माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद कसा द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे, अशा अनेक उपयुक्त मदत तत्त्वातून प्रकट होणारी ही पद्धत मानसशास्त्रातील 'कॉग्निटिव्ह बिहेविअरल थेरपी' तत्त्वांवर आधारित आहे . शारीरिक आरोग्यासंदर्भात आपण आरोग्यपूर्ण सवयींचा म्हणजे आहार, व्यायाम आणि झोप यांच्या विषयीच्या सवयींचा विचार करतो. त्याच पद्धतीने मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत आरोग्यपूर्ण विचार आणि सवयींसाठी रिकव्हरी पद्धत आणि विचार सर्वसामान्य माणसांनाही उपयुक्त होऊ शकेल.

(लेखक हे 'एकलव्य'चे अध्यक्ष आहेत)



# विधायक चळवळ मानसिक आरोग्याची!

अपंग कल्याण आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी (यशदा), तसेच या क्षेत्रातील सेवाभावी संस्थांच्या वतीने 'मानसिक आरोग्य' या विषयावर बुधवारपासून (ता. ११) दोन दिवसांची कार्यशाळा पद्मावतीतील लोकशाहीर अण्णा भाऊ साठे सभागृहात होत आहे. दुर्लक्षित असणाऱ्या या विषयावर अनेकांना सामावून घेणारी राज्यातील ही पहिलीच कार्यशाळा असावी. यानिमित्ताने घेतलेला हा आढावा...

-प्रा. अनिल वर्तक



प्रासंगिक

शारीरिक आजारपेक्षा मानसिक आजारांची लक्षणे वेगळी आहेत. अकारण चिंता, भीती, सतत उदास राहणे, तीच-तीच गोष्ट पुन्हा-पुन्हा करणे, भास अथवा भ्रम होणे, अशी लक्षणे रुग्णांमध्ये उद्भवू शकतात. वरवर बघता आजाराचे स्वरूप कळत नाही, कारण रुग्णाला जखम, ताप, वेदना अथवा मोजता येईल अथवा दृश्य स्वरूपातील कोणताही त्रास बहुधा नसतो. त्यामुळे रुग्ण व नातेवाईक गोंधळून जातात. मनोविकार हा शारीरिक आजाराचाच भाग आहे, असे वाटणाऱ्यांची संख्या तुरळक असते. या गैरसमजामुळे बऱ्याच काळाचा अपव्यय होण्याची व रुग्ण उपचारांपासून लांब राहण्याची शक्यता असते. मनोविकाराविषयी असलेली ही परिस्थिती शेकडो वर्षांपासून अशीच आहे.

सर्वसाधारणपणे एक टक्का लोकांना गंभीर मानसिक आजार व पाच ते सहा टक्के लोकांना सामान्य मानसिक आजार होण्याची शक्यता असते.

मानसिक आजारांवर औषधोपचार, मानसोपचार आणि वचनित हॉस्पिटलायजेशन व अन्य उपचार आवश्यक असतात. वेळेवर व सातत्याने उपचार केल्यास रुग्ण पूर्णपणे बरे होऊ शकतो. मानसिक आजार हा मेंदूचा म्हणजे शारीरिक आजारच आहे. तरीही मानसिक आजाराकडे समाजात कमीपणाच्या भावनेने बघितले जाते. मनोविकार आनुवंशिक आहेत, रुग्णापासून कायम लांबच राहिले पाहिजे, असे विविध गैरसमज समाजात आढळून येतात. त्यामुळे या रुग्णांना समाजाकडून आवश्यक असणारा आधार महत्त्वाच्या वेळी मिळत नाही. त्यामुळे बऱ्याच वेळा मानसिक आजार लपवण्याकडे कुटुंबाचा कल असतो.

केवळ महाराष्ट्राचा (लोकसंख्या १२.३ कोटी) विचार केला, तर १२ लाख गंभीर मानसिक आजारी रुग्ण, तर ५० लाख सामान्य मानसिक आजार रुग्ण असावेत. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आकडेवारीनुसार त्यातील ७० ते ८० टक्के रुग्णांना उपचार मिळत नाहीत. ज्यांना मिळतात त्यांनाही ते खूप उशिरा मिळतात. या दरम्यान रुग्णाचे व कुटुंबीयांचे अतोनात हाल होतात. वैद्यकीय शास्त्रात खूप प्रगती झाली

आहे. उपचार उपलब्ध आहेत, परंतु केवळ रुग्णांना व कुटुंबीयांना लक्षणे ओळखता येत नाहीत. उपचारांची माहिती नसल्यामुळे आणि अज्ञानामुळे अशी हेळसांड वर्षानुवर्षे चालूच आहे.

माहितीच्या अभावाची ही समस्या लक्षात घेऊन राज्याच्या अपंग कल्याण विभागाने ही कार्यशाळा आयोजित केली आहे. या आजारांची लक्षणे, त्यावरच्या उपाययोजना, मदत कोठे मिळेल, सेवाभावी संस्था ही माहिती जनसामान्यांपर्यंत पोचवणे; हे या कार्यशाळेचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे. 'सर्वांसाठी मानसिक आरोग्य आणि मानसिक सुदृढता' ही संकल्पना डोळ्यांसमोर ठेवून मानसिक-सामाजिक दृष्टिकोनातून या विषयाचा वेध घ्यावयाचा प्रयत्न केला जाणार आहे. अपंग कल्याण विभागाचे आयुक्त नितान पाटील मानसिक आरोग्य जनजागृतीची चळवळ पुढे नेत आहेत. व्याख्यानांबरोबरच डान्स थेरपी, पथनाट्ये, प्राण्यांच्या मदतीने उपचार, मंगळागौर यांसारख्या खेळातून याबाबत जनजागृती करण्यात येणार आहे.



प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी अशा पद्धतीचा गट काढणे ही त्या काळी केवळ पुण्यातच नव्हे; तर भारतात एक नवीन गोष्ट होती. कोणताही आजार असो, शारीरिक अथवा मानसिक, रुग्ण आणि कुटुंबीयांना आजाराच्या लक्षणांना तोंड द्यावे लागतेच. मात्र इतर शारीरिक समस्या असणाऱ्या व्यक्तींना जशी माहिती, आधार, स्व-प्रयत्नांसाठी कुटुंबाकडून आणि समाजाकडून प्रोत्साहन सहज मिळते, तशी परिस्थिती मानसिक आजाराच्या बाबतीत नाही. पूर्वापार चालत आलेल्या गैरसमज आणि लॉछनाचे किंवा कमीपणाचे गारूड समाजावर तेव्हाही होते आणि आजही आहे. सामाजिक परिस्थिती अनुकूल नसेल, तर रुग्ण आणि कुटुंबीय यांच्यासाठी निकोप आणि सुधारणेल्या पोषक संवादाची गरज भागवणाऱ्या स्वमदत गटाची आवश्यकता असते. नेमकी हीच गोष्ट त्याच सुमारास पुण्यामध्ये स्थापन झालेल्या एकलव्य गटाने ओळखली आणि जोमाने काम चालू केले.

विविध वैद्यकीय आणि ऐतिहासिक कारणांमुळे या आजाराविषयी समाजाचा दृष्टिकोन अज्ञानाचा, कमीपणाचा आणि लपवण्याचा असा राहिला आहे. आजही आजारातून सुधारणा करण्याच्या प्रवासात अनेक रुग्ण आणि कुटुंबीयांची अगदी होरपळ होते. अनेकदा खूप

# मानसिक रुग्णांचा आधार : एकलव्य

डॉक्टर उल्हास लुकतुके यांच्या नेतृत्वाखाली १९९७ मध्ये मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी पुण्यात स्थापन झालेली एकलव्य स्वमदत गटाची चळवळ आता रौप्यमहोत्सवी वर्षात प्रवेश करीत आहे. निरनिराळी वळणे घेत आणि आकुंचन-प्रसरणाचे चटके सहन करीत ही चळवळ थांबली नाही, उलट अनुभवाच्या बळावर ती आणखी समृद्ध होऊ पाहत आहे. यानिमित्त चळवळीच्या कार्याचा घेतलेला आढावा.



## निमित्त

सुधारणा होणे शक्य असणाऱ्या रुग्णांना अपेक्षित परिणाम मिळत नाही तर अनेक रुग्णांची परिस्थिती खालावते. जागतिक आरोग्य संघटनेनेदेखील रुग्ण आणि त्यांचे कुटुंबीय सक्षम होण्याचे; तसेच समाजात सहज उपलब्ध असणाऱ्या स्रोतांना सक्षम करण्याचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. या सर्व सेवा अत्यल्प खर्च असणाऱ्या असतात आणि त्यांचा वारंवार वापर व्हावा असेही संघटनेने म्हटले आहे. परंतु दुर्दैवाने मानसिक आजारांच्या बाबतीत भारतात सामाजिक आधार व्यवस्था (सपोर्ट सिस्टीम) सक्षम असण्याऐवजी केवळ

दुर्बल नव्हे; तर सुधारणेच्या प्रवासात अडथळे आणणारी झालेली आहे.

हाच मुद्दा डोळ्यासमोर ठेवून ही सामाजिक परिस्थिती बदलण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशन आणि एकलव्य स्वमदत गट सातत्याने काम करीत आहेत. पुण्यामध्ये होणाऱ्या साप्ताहिक सर्भातून रुग्ण आणि कुटुंबीयांना आधार देत आहेत, कौशल्ये देत आहेत आणि सुधारणेकडचा त्यांचा प्रवास गतिमान करीत आहेत. गेल्या काही वर्षात स्वमदत गट चळवळीला

मर्यादित यश आले असले, तरी दरम्यानच्या कालावधीत एकलव्य गटाने या चळवळीची भूमिका स्पष्ट करणारे आणि लोकांना समजेल असे अनुभवावर आधारित असलेले साहित्य-लेख, पुस्तिका, रिपोर्ट, वार्तापत्र मोठ्या प्रमाणात प्रसिद्ध केले आहे. विस्तारासाठी आवश्यक असलेली संकल्पनात्मक आणि व्यावहारिक पाळेमुळे घट्ट रुजवलेली आहेत.

स्वमदत गटाची चळवळ आता केवळ पुण्यामध्येच नाही तर अन्य शहरांतील रुग्ण आणि कुटुंबीयांनाही मार्गदर्शक ठरत आहे, प्रेरणा देत आहे. पुढील काही

वर्षात ही चळवळ आणखी शहरांमध्ये पसरेल यात शंका नाही. येणाऱ्या काळासाठी एकलव्य फाउंडेशनमधील कार्यकर्ते मनापासून तयारी करीत आहेत. अर्थात स्वमदत गटाचे अवकाश विस्तारण्यासाठी आणखी कार्यकर्त्यांची, विशेषतः मानसिक आजारातून सुधारणा होऊन या चळवळीसाठी कार्यरत होऊ इच्छिणाऱ्या व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांची गरज आहे.

(लेखक या चळवळीमध्ये आणि एकलव्य गटामध्ये सुरुवातीपासून काम करीत आहेत.)

# जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिन : औषधोपचार महत्वाचे अपयशातून यशाच्या शिखराकडे

पुणे, ता. २३ :

“सासवडवरून महाविद्यालयीन शिक्षणासाठी पुण्यात आले. एका नामांकित संस्थेत ‘एमबीए’ करू लागले. शेवटच्या वर्षात हळूहळू सर्व चित्र बदलले. गंभीर मानसिक आजाराची विविध लक्षणे माझ्यामध्ये उद्भवली. माझ्याशी कुणीतरी बोलत आहे असा भास मला होऊ लागला, भूक आणि झोप यामध्ये कमालीची अनियमितता येऊ लागली आणि माझ्या मूडमध्ये अनाकलनीय चढ-उतार होऊ लागले. दैनंदिन जीवनामध्ये आणि शिक्षण चालू ठेवण्यामध्ये मला अडचणी उद्भवू लागल्या...”

जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिन मंगळवारी (ता. २४) साजरा होत आहे. यानिमित्त या आजाराशी झुंजणारी विशाखा बोलत होती.

ती म्हणाली, “माझ्यामध्ये होणाऱ्या बदलांची मला जाणीवच नव्हती. हे बदल आईला लवकरच

## तटस्थपणे पहा

या प्रवासात ‘एकलव्य स्वमदत गट’च्या माध्यमातून मला एक नवीन अवकाश प्राप्त झाले आहे. ‘एकलव्य’मधील चर्चेतून मला माझ्या आजारबद्दल स्वीकार आला. आजारबद्दल माझ्या मनात असणारी कमीपणाची भावना कमी होऊ लागली. आपल्या आजाराकडे तटस्थपणे पाहून योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता माझ्यामध्ये हळूहळू का होईना येत आहे. आजार होणे हे माझ्या हातात नव्हते. आजारासोबत राहून स्वतःला सतत सकारात्मक ठेवणे एक आव्हानच आहे. पण मी ते सहर्षपणे स्वीकारले असल्याचे विशाखा म्हणाल्या.

शुभार्थींचे रखडलेल्या आयुष्याला गती देण्याचा उपक्रम ‘एकलव्य’ सपोर्ट ग्रुप आहे. पुणे शहर आणि जिल्ह्यात याचे कार्य सुरू आहे. पण, याचे जाळे राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये पोचले पाहिजे. ही निःशुल्क अशी पद्धत आहे. उपचारांना पूरक अशी ही पद्धत आहे. सामाजिक परिस्थिती आणि आजार यामुळे एकट्या पडलेल्या रुग्णांच्या जगण्याला सकारात्मक दिशा यातून मिळते. त्यांच्या मनातील भावना व्यक्त करायला एक हक्काची जागा मिळते.

– प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, अध्यक्ष, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

लक्षात आले. मनोविकार तज्ञांचा सल्ला घेतला. त्यांनी लगेचच

औषधोपचारांना सुरवात केली. त्याचा चांगला उपयोग झाला. माझा

## आजाराविषयी...

- तीनशेपैकी एका व्यक्तीला स्किझोफ्रेनिया होऊ शकतो
- १८ ते २५ वयात आजार उद्भवण्याची शक्यता
- व्यक्तीच्या आयुष्यावर परिणाम होऊ शकतो
- आजारामुळे मानसिक अपंगत्व येण्याची शक्यता
- परिणामकारक औषधे उपलब्ध असूनही भारतात ६० ते ८० टक्के रुग्णांना उपचार मिळत नाहीत

राहिलेला एक विषय देऊन ‘एम. बी.ए.’ची पदवी देखील मिळवली. एका कंपनीत मनुष्यबळ संसाधन (एचआर) विभागात प्रशिक्षणार्थी म्हणून नोकरी मिळाली. पुढे लग्न, मुलगी, नोकरी आणि आता स्वतःचा यशस्वी व्यवसाय असा प्रवास आतापर्यंत झाला आहे.”



स्किझोफ्रेनिया दिव

मानसिक आजाराकडे पाहण्याचा समाजाचा दृष्टिकोन आजही उदासीनतेचा आणि तो दडवून ठेवण्याचाच आहे. आजारी व्यक्तीला उपेक्षा आणि अवहेलनेला तोंड द्यावे लागते. समाजाचा दृष्टिकोन जितक्या लवका बदलला आणि उपचारासाठी रुग्ण पुढे येतील, तो सुद्धिदिव असेल. आज (ता. २४) 'जागतिक स्किझोफ्रेनिया जनजागृती दिन' आहे. त्यानिमित्ताने या समस्येचा वेध.

डॉ. अनिल वर्तक

पँडिचरिचे शिव मंत्रालयाकडे मुजुन वैद्यकीय अधिकारी असलेल्या डॉ. किरॉन फिनेस यानी २४ मे १९६३ चा दिवस मनोरुग्णांची सांख्यिकीयदृष्ट्या मुक्ती मिळते. अडवण्यात येणाऱ्या व्यक्तींना हा दिवस साजरा करावा. या दिवसात त्यांना सांख्यिकीयदृष्ट्या मुक्ती देण्याची ही गैर विवेक नसतो. फिनेस यानी त्यांच्या बांधांचा पाठिंबा नसावाही रुग्णांची सांख्यिकीयदृष्ट्या मुक्ती करणेच घाह्या दाखवते. यानीला काही रुग्णांची चाळीस वर्षात प्रथमच सांख्यिकीयदृष्ट्या मुक्ती मिळाली होती. त्यांच्या या कार्याचा आठवण म्हणून २४ मे हा दिवस जागतिक स्किझोफ्रेनिया जनजागृती दिवस म्हणून साजरा केला जातो.

उपचारांइतकाच महत्त्वाचा मनोरुग्णांचा स्वीकार

मनोरुग्णांची सांख्यिकीयदृष्ट्या मुक्ती एवढ्यापुरतेच फिनेस यानी यांचे कर्णधारित नाही. तर मनोरुग्णांसाठी मानवतापूर्वक उपचार पद्धतीचा त्यांनी प्रयत्न केला. रुग्णांना स्वतःच हाता व प्रकृत असलेले आणि शोषणातून वेगळे वारसातून मिळालेले पाहिले, उपचार करणाऱ्यांना रुग्णांची अपेक्षांकरिते वागण्याला पाहिले. रुग्णांच्या जीवनात काही हेतू मिळाले होते, अशा प्रकारचा कार्यक्रम त्यांच्या दिवस पाहिले, हे न्यायिका डॉ. फिनेस यानी यांच्यातून मिळाले आणि प्रत्यक्षात आणले.

वरदायी आधुनिक औषधशास्त्र

फिनेस यानींनंतर वैद्यकाशास्त्राच्या मानसिक आजारविषयच्या आकलनात आमुल्या बदल झाला आहे. विरोधात: गेल्या पन्नास वर्षांपर्यंत मेदुलाय विनिरोधक भाग आणि प्रत्येक प्राणेश्वर बळी यांची औषध आणाम झालेले आहे. त्याचबरोबर मेदुलीय श्वासात्मक बदल मानसिक आजारात कारणीभूत असतात आणि असे बदल औषधोपचाराच्या साहाय्याने निवारित करता येतात. यानींनी हात घाले आहे. वैद्यकाशास्त्राच्या मानसिक आजाराच्या आकलनामध्ये आणि उपचार पद्धतीमध्ये कितीही बदल झाले तरी संवेदनीयता आणि त्याचे कुटुंब समाजाच्या विस्तृत जंतुत्वातून जीवन व्यतीत करित असतात. त्यामुळे या समाजाच्या मानसिक आजाराविषयाच्या धारणा, त्याचे आकलन आणि त्याचा व्यीकरण हे रम्य व कुटुंबीय यांचे जीवन किती सुखी होईल, हे ठरवणारे निर्णायक घटक ठरतात.



का नाकारला जातो मानसिक आजार?

- १. समाजापथ्ये अत्यंत खोलव्या रुजलेल्या धारणा आणि समज.
- २. मानसिक आजाराच्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष.
- ३. मानसिक आजारार उपचार करून घेण्याचा संकोच.
- ४. उपचारांमध्ये मातय व रागणे, धरमोड काणे.
- ५. घनात सरत करणीपणाची पायला ठेवणे.
- ६. अरनीधोवती कोणी उपचार घेत अमन्यास त्यांना कमी लेखणे.

मनोरुग्णांची उपचार आणि औषधिक तरतूद एवढ्यापुरतेच मानसिक आजाराने प्रत्येक व्यक्तीला पोसा नाहीत. मानसिक धारणा, समाजाचे आकलन आणि समजाने या आजाराने केलेला स्वीकार मान्यतेद्वारेच सम्यक् बदल घडवता हा. प्रत्येक व्यक्तीला मानसिक विराम असल्यानेच मानवतापूर्वक उपचार आणणे महत्त्वाच्या फिनेस यानी यांच्या पाहण्याची आणि स्वीकारण्याची आज समाजात खरी गरज आहे.

स्किझोफ्रेनिया हा मानसिक आजार समजात जातो. माणसातून एका लोकसंख्येमध्ये एक टक्का टक्क्या हा आजार होऊ शकतो. प्रेम (delusions) आणि आभास (hallucinations) ही या आजाराने प्रमुख लक्षणे आहेत. या आजारानेच अनेकदा समाजातून वृद्धी येते. प्रत्येक मानसिक आजारानेच मानसिक आणामातली असे कार्यक्रम हा त्याच्या व्यक्तीच्या भाग्य असल्यास हा. बौद्धिकता, कुटुंबातून आणि कर्तव्य निर्मूलनाची बळकट निर्माणकर्तव्य बांधणे तसेच आणि मानवतेतून चालण्याची लागण.

एका नवीनपानुसार, माहितीच्या या वाढत्या प्रसाराच्या वाढत्यादराने कलेकती घाबरा विरोधात मोठ्या शहरांमध्ये आणि श्रमिंत वर्गीमध्ये दिवून आहे. बौद्धिकता वाढल्या माहितीबरोबर कलेक आपोआपच कमी होईल, अशी अशा फोल ठरत आहे. शाळाच्या पाठ्यपत्रा होणारे बदल,

(लेखक एकलव्य रूप चे संचायक आणि मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील कार्यकर्ते आहेत.)

# मनोरुग्णांच्या पुनर्वसनाचा ध्यास

मानसिक आजार आणि त्याचे रूग्ण यांच्याकडे आपल्या समाजात बहुतांश वेळा उपेक्षेने पाहिले जाते. त्यामुळे या आजारांची घर्षा फारशी होत नाही, उपचारांकडेही दुर्लक्ष होते. साहजिकच समस्या अधिक गुतागुतीची होते. तशी वेळ येऊ नये म्हणून 'एकलव्य फाउंडेशन' कार्यात आहे. रौप्यमहोत्सव साजरा करणाऱ्या या संस्थेविषयी.

## डॉ. अनिल वर्तक

मानसिक आजारामुळे आजारी व्यक्तीला तसेच त्याच्या/तिच्या कुटुंबीयांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागतेच. परंतु आपल्या समाजात मानसिक आजारविषयी असलेले दुर्लक्ष, गैरसमज, उभेता आणि निकोच दृष्टिकोनाचा अभाव या गोष्टींमुळे गुतागुतीचा समस्या निर्माण होत राहते. समस्या आणखीच जटिल, बहुदली आणि दीर्घकाळीन होते. ही वास्तुस्थिती आपल्याला

नवीन नाही. आग्दी लहानपणापासून या गोष्टी आणखी आवृत्त झाल्या आहेत किंवा अनुभव घेतला आहे. परंतु या गोष्टी टाळण्याचे समाजासाठी मांडण्या गेल्या नाहीत किंवा त्यामध्ये बदल करण्यासाठी काही ठोस पावले उचलली गेली नाहीत. "मुळातल्या मानसिक आजाराला त्रिव्या लक्षणाना आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या समस्यांना आम्ही तोंड देऊ शकतो. परंतु सामाजिक दृष्टिकोनामुळे झालेल्या समस्या या पर करणे आमच्या अत्यंत अवघड वाटते." हेच प्रातिनिधिक म्हणणे आहे मानसिक आजार व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांचे.

कर्करोग, मधुमेह आणि अन्य शारीरिक आजारानेच बाबतीत नातेवाईक, शेजारी परिचयात्या व्यक्ती आणि इतरित समाज यांच्याकडून मार्गदर्शन, आहार, माहिती या गोष्टी सहजपणे मिळतात. रुग्णांची जगण्याची आशा आणि सुधारणा होण्यासाठी त्यांच्या प्रकृतींना प्रोत्साहन देणाऱ्या अशा त्या असतात. आग्दी अलीकडे अश्लेष्य एड्स आणि तसेच कुष्ठरोगासारख्या जुन्या आजारबाबतदेखील समाजाचा दृष्टिकोण वेगाने बदलत गेला आणि सामाजिक अपभार, मार्गदर्शन आणि माहिती पॉडित व्यक्तींना सहजपणे मिळत गेली.



'एकलव्य वार्तापत्रा'चा प्रकाशनप्रसंगी उपस्थित मान्यवर.

## हवा सामाजिक विश्वास

मानसिक आजारानेच मात्र उपेक्षा चालूच राहिली. केवळ उपचारकारकांनी संस्था वाढवून आणि औषधामधेल सुधारणा वातून हा प्रस्न सुटणार नाही. रुग्ण आणि कुटुंबीयांना मदत भवतालया सामाजिक वातावरणातूनच मिळायला हवी. सर्वसामान्य व्यक्ती देखील प्रशिक्षण घेऊन या कार्यात सहभागी होऊ शकतात, तसेच रुग्ण आणि कुटुंबीयांनीदेखील

मागे राहून चालणार नाही. प्रस्न हा त्यांचाही आहे आणि केवळ उर्वरित समाजाने बदलवे असे म्हणून चालणार नाही. रुग्ण आणि कुटुंबीयांनी स्वतःमध्ये सुधारणा होण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करता येतात, तसेच समाजाच्या प्रवेधनात त्यांचाही सहभाग मोठा आणि महत्त्वाचा असा शकतो. हेही ध्यानात घ्यावे. हाच 'एकलव्य फाउंडेशन'च्या विचारांचा गाभा आहे.

## जनजागृतीतून प्रबोधन

तज्ज्ञांकडून आणि जगातिक आरोग्य संपदीकडून या गोष्टीची पुरस्चना होत आहे. परंतु हा सामाजिक बदल होण्यासाठी समाजामध्येच उगवुक्त अशा संस्था स्थापन त्या सतत्यने आणि समर्थने चालवणे अत्यंत आवश्यक आहे. याच भूमिकेतून पंचवीस वर्षापूर्वी एकलव्य गटाची आणि नंतर एकलव्य फाउंडेशनची स्थापना झाली. सुरुवातीला केवळ स्वयंसेवक गटावर भर असणाऱ्या एकलव्य गटाने नंतरच्या काळातचोत एकलव्य फाउंडेशनच्या माध्यमातून जनजागृती आणि कलेक निर्मूलन यासाठीदेखील महाविद्यालये, महिला आणि ष्चेष्ठ जगातिकांचे व अशा विविध ठिकाणी कार्यक्रम घेतले. या संदर्भातील विविध प्रकारचे लेख, पुस्तिका, वाताचित्रे, रुग्ण आणि कुटुंबीयांचे अनुभव व त्यांच्या रोगांचा प्रसिद्ध केला आहेत. भारतमध्ये चेन्नई आणि बंगळूर या ठिकाणी मानसिक आरोग्य सेवा मोठ्या प्रमाणात आहेत आणि म्हणून त्यांना मानसिक आरोग्य सेवाविषयी भारताची राजधानी संबोधले जाते. याच प्रकारे स्वयंसेवक गटांचे जाळे, नवीन गट स्थापन करण्याविषयी मार्गदर्शन, रुग्ण आणि कुटुंबीयांना

त्यांच्या समर्थनेविषयी मार्गदर्शन, जनजागृती आणि कलेक निर्मूलनाचे विविध मार्ग इत्यादींविषयी शिक्षण, त्याविषयी प्रशिक्षण हे पुण्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हावे यासाठी एकलव्य फाउंडेशन सातत्याने प्रयत्न करीत आहे. वरील तीनही दृष्टिांच्या बाबतीत पुणे शहर भारताची राजधानी व्हावे, अशी एकलव्य कार्यक्रमांची इच्छा आहे.

## स्वयंसेवकांसाठी कार्यशाळा

एकलव्य गटाच्या रौप्य महोत्सवी वर्षाची सांगता मित्र पेथील पुणेमध्ये मनेविकारातून डॉ. अरुण स्वयंसेवक हे स्वयंसेवकांसाठी २१ आणि २२ जानेवारी रोजी घेत असलेल्या कार्यशाळेत होत आहे. या कार्यशाळेत पुण्यातील कार्यकर्त्यांकरेकर नगर, गैना आणि मुंबई येथील काही कार्यकर्ते सहभागी होत आहेत. भविष्य काळात अशा प्रकारच्या कार्यशाळा विविध ठिकाणी घेतल्या जाव्यात आणि अशिक्षित सामाजिक बदलांसाठी तसेच स्वयंसेवक गट, जनजागृती आणि कलेक निर्मूलन या कामासाठी मोठ्या प्रमाणात कार्यकर्ते उचलून घ्यावेत, ही इच्छा आहे. त्या दिनेनेही प्रयत्न होणार आहेत.



# विवेके विचार आपुले पालटावे

योग दिशेने प्रयत्न केले तर मानसिक आजारी व्यक्ती स्वतःच स्वतःमध्ये सुधारणा घडवू शकते. प्रख्यात मनोविकारतज्ज्ञ अब्राहम लो यांनी संशोधनातून या प्रयत्नांची दिशा दाखवून दिली. त्या उपचारातत्वांचा आधार घेऊन पुण्यात चालविल्या जाणाऱ्या स्वमत गटाची माहिती. अब्राहम लो यांच्या येत्या मंगळवारी (ता. २८ फेब्रुवारी) असलेल्या जयंतीदिनानिमित्त

▶ प्राची बर्वे



अब्राहम लो

दाखवले. याच तत्वांवर आधारित स्वमत गट डॉ. अनिल वर्तक यांनी स्थापन केलेल्या 'एकलव्य फौंडेशन फॉर मॅन्टल हेल्थ' पुणे, येथे चालवला जातो. मानसिक आजारी व्यक्तीला 'शुभाची' म्हाटेले जाते तर



आत्मनिरासाचा अभाव, संवाद साधण्यात अडचणी, गोष्टी करण्यात रस नसणे आणि त्यामुळे आजाराची पुनरांतर्ण होण्याची अत्यंत भीती जाणवत असते. त्याचिपरीं केल्यांना शुभाची 'धरकाम उदरगान्या' संवेदना, 'असह' भावना, 'अनावर' आवेग, मन व्यक्तून टाकणारे 'नकेसे' विचार असे वर्णन करते. ही सर्व विशेषणे शुभाचींची हक्कता, पराभूत मनीषीत दर्शवतात. त्याला आपल्या आवेगांवर आपल्याला नियंत्रण ठेवता येते, असे सांगणारे कोणतेही हवे. मानसिक आरोग्यतज्ज्ञ हे काम करते. स्वतःला जाणवणान्या संवेदना संसेच त्याच्या मनात येणारे विचार

पूर्वपणे खरे नसतात, हे पटवून घ्यावा प्रयत्न करतो. परंतु शुभाचीं त्याला स्वतःला घडवणान्या भावना व विचारांनाच खरे मानतो. आपण कितीही पटवून घ्यावा प्रयत्न केला तरी त्याला ते पटेलच असे नाही. मात्र अशाच परिस्थितीतून गेलेल्या व्यक्तीने बरे झाल्याचा स्वानुभव सांगितला तर तो पटण्याची शक्यता अधिक असते. हेच लक्षात घेऊन लो यांनी स्वमत गटाच्या चर्चेवर भर दिलेला. चर्चेत चडू शकते.

'शुभाची' जर एकमेकांना मदत करणार असतील तर दुसऱ्याच्या बोलण्याचा योग्य तरेतून अर्थ लावण्यासाठी आणि अर्थाचा अर्थय टाळण्यासाठी, त्यांना टाकिक शब्द/भाषा शिकवली पाहिजे. ती गौभळवण्याची नसावी. उदा. एका 'शुभाची'चे 'भावना'ची भीती घटली, 'संताप' अनावर झाला' अशी विशेषणे वापरून परिस्थिती कथन केले तर दुसऱ्या शुभाचीला भीती काढून त्याला मदत होण्याचा ठेस फोल टरेल. म्हणून डॉ. लो यांनी स्वमत गटात रिकव्हरीची भाषा, रिकव्हरीची म्हातलन्ते, रिकव्हरी पद्धत अद्वितीयता आणली. रिकव्हरी पद्धत शुभाचीला मोकळ्या वाक्यात; एका महत्वाची माहिती शेअर करायला शिकवते.

अस्वस्थ वाटायला लागणाता प्रसंग सांगताना, शुभाचींच्या अतिशयवेगळीं रिकव्हरीची भाषा नियंत्रण ठेवते. ती शुभाचीला, स्वतःच्या परिस्थितीचे स्वतः नियंत्रण करते, होणारे उपचार नियंत्रणोगी ठरवणे वापरून रोखते. स्वमत गटात, शुभाचीला त्याच्या भाषेतल्या (विचारातल्या) विसंभती, खोटेपणा नमकेपणाने शोधून काढायला शिकवले जाते. रिकव्हरी म्हातलन्ते म्हणजे वास्तव्यतल धरून, विवेकी विचार असलेली वाक्ये आहेत, जो टाकिक पद्धतीने वाचवत वापरल्याने शुभाचींच्या विचारातक्रियेमध्ये बदल घडवतात. शुभाचीं आपल्या इच्छाशक्तींचा वापर करून हितकारक विचार निवडून, त्यानुसार आपल्या स्मार्थता आळा देऊन हितकारक कृती करते.

## स्वतःच्या मनावर ताबा

'विचारांमधे बदल' आणि 'स्मार्थता' कृतींवर नियंत्रण ही दोन मुख्य रिकव्हरी तत्त्वे आहेत. रिकव्हरी पद्धतीत, केवळ व्यक्ती अस्वस्थ होते तेव्हा तिचे मन विचारांनी भरून जाते. त्यातून नक्की कुठला विचार मला घाम देतोय आणि त्या विचारात नक्की काय बदल

कारणचा, हे ओळखायला शिकवले जाते. अश्विचेकी विचाराच्या जाणां शिवेकी विचार आणि अश्विचेकी कृतींच्या(संशयना-भीतीघेटी कृती करणे) ऐवजी हितकारक कृती (एग/भीती आवरणे) निवडण्यास शिकवले जाते. तसे करण्याने शुभाचीचे स्वतःच नियंत्रण येते, त्याला मानसिक स्वस्थता लाभते.

डॉ. लो यांचा स्वमत गट पद्धती रुळवण्यामध्ये, तऱ्यांचा येथे वाचवून अधिकाधिक लोकसंघीत मानसिक आरोग्यसेवा पोहोचवणे आणि तरीही उपचारातली परिणामकारकता वाढवणे असा अनुभू एक ठेस होता. सध्या स्थितीत आपल्या देशातली लोकसंघीत विचारात केता, मनोविकारातऱ्यांची संख्या कमी असताना तऱ्यांमधील आणि एग व त्याच्या/ तिच्या कुटुंबीयांमधील स्वमत गट ही परामर्शक पद्धत आहे. स्वमत गट हे तऱ्यांच्या उपचारांना पर्याय नसून एक आहेत, हे लो यांनी तऱ्यांच्या ओळखले. ओळखून स्वमत गट चळवळ सुरू करणान्या डॉ. लो यांना, त्यांच्या जन्मदिना 'एकलव्य फौंडेशन'कडून निमंत्रण अधिवादन.

(संपर्क : ९०९६८२७९५३)