



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक पहिला

जानेवारी-फेब्रुवारी २०२२

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

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

ईमेल ॲड्रेस: eklavyafoundationmhgmail.com संपर्क क्रमांक: ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक पहिला

जानेवारी-फेब्रुवारी २०२२

विश्वस्थ मंडळ

अध्यक्ष: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अर्थशास्त्रात म. ए. केले असून 'मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र' या विषयात संशोधन करून पी.एच.डी ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्रविभाग प्रमुख कार्यरत होते.

गेली २५ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्व-मदतगट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करित आहेत.

उपाध्यक्ष: डॉ. सुलोचना हर्षे

आयुर्वेद व कायदा पदवीधर असून कुटुंब-बालक समुपदेशन /उपचार या विषयांमध्ये पदव्युत्तर. गेली २५ हून अधिक वर्षे महिला सक्षमीकरण तसेच सामाजिक व मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत आहेत.

उपाध्यक्ष: प्रा. डॉ. गिरिजा लगड

अर्थशास्त्र विषयात पी.एच.डी. असून अनेक महाविद्यालयांमधून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव: सौ. स्मिता गोडसे

CYDA व TISS, या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २० हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांचेबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

कोषाध्यक्ष: श्री. आनंद गोडसे

कॉमर्स पदवीधर असून कमिन्स इंडीया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ कामा केल्यानंतर निवृत्त. गेली आठ वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

सहसचिव: प्रा. सोनाली कदम

अर्थशास्त्रात व्दिपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये शिकविण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोषाध्यक्ष: सायली भावे,

मानसशास्त्रात व्दिपदवीधर असून दिव्यांग मुलांच्या शाळेत समुपदेशक म्हणून १० वर्षांपासून कार्यरत.

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय
२. संस्थेविषयी मूलभूत माहिती
३. राखेतून फुलपाखरू
४. शुभंकराच्या चष्म्यातून 'रिकव्हरी टूल्स'
५. उदरभरण नोहे ... हेल्दी फूड हॅबिट्स
६. डायरी लेखन
७. एकलव्यच्या संग्रहातून
८. मदततत्त्वे - एक संकल्पना
९. कविता
१०. एकलव्यातले मानसशास्त्र
११. पॅनिक अॅटॅकशी आमची मैत्री
१२. रिकव्हरी प्रात्यक्षिक
१३. इंटर्नशिप



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक समस्या असणाऱ्या व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी काम करणाऱ्या 'एकलव्य' स्वमदत गटाच्या सभा प्रत्येक गुरुवारी व शनिवारी होत असतात. आपण मानसिक समस्येचा अनुभव घेणाऱ्या व्यक्ती असाल किंवा कुटुंबीय असाल तर या सभांना अवश्य उपस्थित राहा.

दिवस व वेळ :

प्रत्येक गुरुवारी सायं. ६ ते ७ वा. (मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी)
व शनिवारी, सायं. ६ ते ७ वा. (कुटुंबीयांसाठी)

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - डॉ. सुलोचना हर्षे

सदस्य संपादक मंडळ - प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे
प्राची बर्वे, मंजिरी देशमुख चव्हाण



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक पहिला

जानेवारी-फेब्रुवारी २०२२



१. संपादकीय...

संस्थेच्या वार्तापत्राचा हा पहिला अंक प्रसिद्ध करताना आम्हाला निश्चितच आनंद होत आहे. या अंकामध्ये मानसिक आजाराचा अनुभव असणाऱ्या व्यक्तींचा आणि त्यांच्या कुटुंबीयांचा सुधारणेकडे प्रवास, रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित उदाहरणे, संस्थेबरोबर काम करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या ऍक्टिव्हिटीज अशी विविध सदरे असणार आहेत.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रात आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांना बरोबर घेऊन काम करण्याचा दोन दशकांपेक्षा जास्त अनुभव असणाऱ्या पुण्यातील काही कार्यकर्त्यांनी एकत्र येऊन 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ' या संस्थेची स्थापना सप्टेंबर २०२१ मध्ये केली. उपलब्ध मानसिक आरोग्य सुविधा सर्वांसाठी उपलब्ध व्हाव्यात, लोकांनी त्यांचा लाभ घ्यावा याकरिता व्यावसायिक आरोग्य यंत्रणेवरचा अतिरिक्त भार हलका करणे आवश्यक आहे. त्या साठी जनजागृती, कलंक निर्मूलन आणि स्वमदत गट चालवणे या संस्थेच्या तीन प्रमुख ऍक्टिव्हिटीज आहेत. या तिन्ही आघाड्यांवर संस्थेच्या कार्यक्रमांना यापूर्वी सुरुवात झालेली आहेच. जागतिक आरोग्य संघटनेने मानसिक आरोग्य क्षेत्रात सर्वसामान्य कार्यकर्त्यांचे महत्त्व विशद केले आहेच. आणि म्हणूनच पुण्यामध्ये सुरुवात झालेल्या या कामाचा पुण्यामध्ये आणि अन्यत्र विस्तार व्हावा, कामाची माहिती इतरांपर्यंत पोहोचावी, तसेच अशा प्रकारचे काम करण्यास त्यांनी देखील उद्युक्त व्हावे म्हणून संस्थेच्या कामाची माहिती देणारे एखादे वार्तापत्र असावे अशी गरज भासू लागली. म्हणून 'एकलव्य वार्तापत्र' सुरू करत आहोत.

या संदर्भात आपल्या काही सूचना असल्यास संस्थेच्या संपादकीय मंडळापर्यंत अवश्य पोहोचवाव्यात.

२. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ' संस्थेविषयी

भारतात मानसिक आजारांचे प्रमाण लोकसंख्येच्या सुमारे पाच ते सहा टक्के इतके आहे. भारतातील बेंगलूरु येथील निम्हान्स (NIMHANS) या अग्रगण्य संस्थेच्या म्हणण्यानुसार तर भारतातील १३ टक्के व्यक्तींना उपचारांची गरज आहे. इतक्या मोठ्या प्रमाणात मानसिक आजार भारतात आढळत असूनही मानसिक आजार दुर्लक्षितच आहेत. या आजारांविषयी समाजात फारशी माहिती नाही, गैरसमज आहेत तसेच कमीपणाची, कलंकाची किंवा लांछनाची भावना आहे. अशा परिस्थितीमुळे अनेक मानसिक आजारी व्यक्ती तज्ञांकडून उपचार घेत नाहीत किंवा उशिरा घेतात. उपचार उशिरा चालू झाल्यामुळे आणि संपूर्ण उपचार न घेतल्यामुळे अनेक रुग्णांचा आजार बळावतो आणि बरे होण्याची शक्यता दुरावते.

अनेक संशोधनांमध्ये समाजातील या त्रुटी ठळकपणे दिसून आल्या आहेत आणि मानसिक आजारी व्यक्तींचे बरे होण्याचे प्रमाण वाढण्यासाठी तसेच समाजावरील मानसिक आजारांचा ताण कमी होण्यासाठी हे चित्र बदलणे आवश्यक आहे. यासाठी मोठ्या प्रमाणात जनजागृती आणि कलंक निर्मूलनाचे प्रयत्न व्हायला हवेत. त्याच प्रमाणे बहुतेक मानसिक आजारी व्यक्ती पूर्णतः असहाय्य नसतात आणि कमी-अधिक प्रमाणात स्वतःच्या सुधारणेला चालना देऊ शकतात.

एकलव्य ही महाभारतातील एक व्यक्तिरेखा आहे. गुरुंनी धनुर्विद्येचे प्रशिक्षण नाकारलेले असताना देखील स्वतःच्या बळावर म्हणजे स्व-मदत करून त्यांनी धनुर्विद्येत पारंगत्व मिळवले. त्याच प्रमाणे मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीय स्वतः स्वतःला मदत करू शकतात. तशी मदत करण्यासाठी त्यांना माहिती देणे, उद्युक्त करणे, मार्गदर्शन करणे आणि आवश्यक ती पार्श्वभूमी तयार करणे हे या संस्थेचे महत्त्वाचे ध्येय आहे आणि म्हणून या संस्थेला 'एकलव्य' असे नाव दिले आहे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ ही संस्था सप्टेंबर २०२१ मध्ये स्थापन झाली आहे. विविध क्षेत्रात काम करणाऱ्या सात व्यक्ती या संस्थेच्या पदाधिकारी आहेत.

संस्थेचे ध्येय (Vision Statement):

मानसिक आजारांबद्दलचा कलंक दूर होऊन डोळस आणि सक्षम समाज तयार करणे .

संस्थेची उद्दिष्टे (Mission Statement):

१. मानसिक आजारांबद्दल असलेला समाजाचा कलंकित दृष्टिकोन, गैरसमज व अंधविश्वास याबद्दल जाणीव-जागृती करून समाजाची निकोप व निरोगी आरोग्याकडे वाटचाल होण्यास प्रयत्न करणे.
२. स्वतःच स्वतःला मदत करण्यासाठी मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीयांसाठी जागोजागी 'एकलव्य स्वमदत गट' सुरु करणे.

संस्थेची उद्दिष्टे साध्य करायचे मार्ग

१. मानसिक आजार आणि मानसिक आरोग्यासंदर्भात विविध मार्गांनी समाजामध्ये जनजागृती करणे
२. मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांना स्वमदत गट स्थापन करण्यास आणि स्व-मदत करण्यास उद्युक्त करणे आणि त्याचा प्रचार-प्रसार करणे.
३. मानसिक आजारांविषयी असलेल्या कलंकाचे निर्मूलन करण्यासाठी समाजातील विविध घटकांचे नवनवीन मार्गांनी प्रबोधन करणे. त्यासाठी व्याख्याने, चर्चासत्रे तसेच प्रदर्शनाद्वारे लोकांपर्यंत पोहोचणे .
४. वरील उद्दिष्टांच्या पूर्तीसाठी पारंपारिक व डिजिटल माध्यमांचा वापर करणे तसेच या माध्यमांद्वारे नवनवीन उपक्रम विकसित करणे.
५. विविध वय आणि व्यवसाय गटातील लोकांसाठी जनजागृतीचे आणि मानसिक आजाराविषयी असलेला कलंक दूर करण्यासाठी ऑनलाईन तसेच ऑफलाईन पद्धतीने कार्यक्रम आयोजित करणे.
६. जनजागृती, कलंक निर्मूलन, स्वमदत गट आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित अन्य विषयांवर पुस्तिका तसेच अन्य प्रबोधन साहित्य तयार करणे.

७. पुण्यामध्ये आणि अन्यत्र मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांचे कुटुंबीय यांचे स्वमदत गट स्थापन करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे, त्याचबरोबर आवश्यक तांत्रिक ज्ञान उपलब्ध करून देणे

८. मानसिक आरोग्य कार्यक्रमात रस असणाऱ्या इतर संस्थांशी सहकार्य करणे तसेच माहिती आणि इतर गोष्टींचे आदान-प्रदान करणे.

९. मानसशास्त्र तसेच इतर विषयातील विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव घेण्यासाठी इंटर्नशिपची सुविधा उपलब्ध करून देणे.

१०. या विषयात काम करणाऱ्या व्यक्ती आणि संस्थाकडून प्रशिक्षण घेणे आणि देणे.

११. या विषयात काम करणार्या इतर संस्थांशी सहकार्य करणे इत्यादी.

संस्था जरी नुकतीच सुरु झाली असली तरी विविध उपक्रमांना संस्थेने सुरुवात केलेली आहे. दर गुरुवारी आणि शनिवारी संस्थेचा स्व-मदत गट ऑनलाईन पद्धतीने सध्या चालवला जातो. पुण्यातील आणि पुण्याबाहेरील काही महाविद्यालयांमध्ये जनजागृतीसाठी आणि कलंक निर्मूलनासाठी संस्थेच्या सदस्यांची व्याख्याने देखील आयोजित केली गेली होती. त्या व्यतिरिक्त पुण्यातील सर परशुरामभाऊ महाविद्यालयातील मानसशास्त्र विषयाचे विद्यार्थी व्यावहारिक अनुभव मिळावा म्हणून संस्थेबरोबर इंटर्नशिप करत आहेत.





पुढील कालावधीत जनजागृती आणि कलंक निर्मूलन हे दोन्ही उपक्रम सर्वसामान्य नागरिक, शाळा-कॉलेजेस मधील विद्यार्थी तसेच शिक्षक यांच्या पर्यंत पोहोचवण्याचा संस्थेचा मानस आहे.

हे काम आणखीन पुढे नेण्यासाठी संस्थेला सर्वसामान्य नागरिक, विद्यार्थी आणि या विषयातील प्रशिक्षित व्यक्तींची आवश्यकता आहे. आपल्या सहभागाचे स्वागत आहे

- प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

३. राखेतून फुलपाखरु...



एकलव्य स्वमदत गटाने दिली मला नवी जाणीव

पुण्यातील प्रतिष्ठित बी.जे मेडिकल कॉलेजमधून पास झालेली मी भविष्याची सोनेरी स्वप्ने रंगवत होते. पण दुर्दैवाने याच कालावधीमध्ये गंभीर मानसिक समस्येला मला सामोरे जावे लागले. यापुढील कालावधीमध्ये माझ्या आयुष्यात इतकी उलथापालथ झाली की आजारातून बाहेर पडल्यानंतर देखील भूतकाळात गमावलेल्या असंख्य गोष्टीच मला वारंवार सतावत राहिल्या. औषधांनी मी बरी झाले खरी परंतु आयुष्याचा आनंद मी काही घेऊ शकत नव्हते. अस्वस्थता

आणि बेचैनी, बावरणे, गोंधळून जाणे अशा विविध लक्षणांनी मी त्रस्त होते. अशी बरीच वर्षे गेल्यानंतर डॉक्टर मैत्रीणीकडून मला नुकतेच कळले की पुण्यामध्ये मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी 'एकलव्य' या नावाने एक गट चालतो. या गटाचा अनुभव माझ्यासाठी एक टर्निंग पॉइंट ठरला.

खरं तर मानसिक आजारी व्यक्ती म्हणून स्वतःची आयडेंटिटी जाहीर करण्याबद्दल आपल्या समाजात खूपच अढी आहे. तरीदेखील मी ग्रुपची पहिली मीटिंग अटेंड करायचे ठरवले. एकलव्यच्या पहिल्या मीटिंगला जाईन होताना माझ्या मनात भीती जरी नसली तरी एक प्रकारची साशंकता होती. या ग्रुपचं कामकाज कसं चालतं, इतर लोक माझा अनुभव ऐकून घेतील का, त्यांना त्याबद्दल काही विचित्र वाटेल का, मला कमीपणा वाटेल असा काही अनुभव त्या ठिकाणी येईल का? अशा विविध शंका माझ्या मनात घोळत होत्या.

परंतु ग्रुपचा अनुभव माझ्यासाठी आनंदाचे एक दालन उघडणारा ठरला. सुरुवातीला बोलताना मी चाचपडत होते परंतु नंतर सभासदांकडून मिळणाऱ्या प्रोत्साहनपर वातावरणामुळे मी मोकळेपणाने बोलू लागले. माझ्या मनातील माझ्या आजारापणाच्या अनुभवाविषयी असलेली कमीपणाची भावना गळून पडली. आयुष्यात पहिल्यांदा या ग्रुप मध्ये मला माझ्या अनुभवाविषयी मोकळेपणाने बोलता आले. सुलोचना, स्मिता, मंजिरी, चैतन्य, दीपक, अनिल असे सर्व सभासद समभावाने माझे म्हणणे ऐकून घेत होते. एकमेकांच्या समस्यांचे मोकळेपणाने तेथे आदान-प्रदान होत होते. जुने आणि अनुभवी सभासद मार्गदर्शन करत होते परंतु त्यांच्यामध्ये एकापाठोपाठ एक सूचना देण्याचा अभिनिवेश नव्हता.

या ग्रुप मध्ये 'डॉ अब्राहम लो' यांच्या रिकव्हरी पद्धतीचा वापर केला जातो. अत्यंत सोपी असलेली ही पद्धत पाच टप्प्यांमध्ये वापरली जाते आणि आयुष्यातील लहान-मोठे प्रश्न सोडवण्यासाठी या पद्धतीचा उपयोग होतो. दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या विविध समस्यांवर तोडगा काढणारी ही पद्धत अत्यंत सुरक्षित अशी आहे.

दर शनिवारी मोफत होणाऱ्या या गटाच्या सभामुळे माझ्यात शांतता, संतुलन, उत्साह, स्व-प्रोत्साहन, निर्धार, स्वतःवरचा विश्वास आणि समाधान या गोष्टी वाढल्या आहेत. माझ्यात आमूलाग्र परिवर्तन होत आहे. जणूकाही राखेतून

फुलपाखरु! राहून-राहून याचे आश्चर्य वाटत आहे की इतकी वर्षे मला त्रास होत असूनदेखील 'एकलव्य स्वमदत गटा' विषयी मला कोणीच कशी माहिती दिली नाही ?

एकलव्य स्व-मदत गटामुळे माझी आत्मनिर्भरता वाढली असून मला एक मानसिक स्वतंत्रता मिळाली आहे. एकलव्य स्वमदत गटाचा लाभ मानसिक आजार असणाऱ्या इतर व्यक्तींनी देखील घ्यावा हीच माझी मनोमन इच्छा आहे. १० ऑक्टोबर, जागतिक मानसिक आरोग्य दिवसाच्या निमित्ताने हेच आपणाला माझे सांगणे आहे.

याच प्रबळ इच्छेने आणि ग्रुपने माझ्या आयुष्यात आणलेल्या नवचैतन्याने मी आपणा सर्वांना हे लिहायचे धाडस करत आहे.

-डॉ. पल्लवी गंभीर,(MBBS) पुणे

४. 'शुभंकर' च्या चष्म्यातून 'रिकव्हरी टूल्स'...

'माझ्या मुलाचे मानसिक आरोग्य माझ्या रागापेक्षा महत्वाचे आहे.'

माझा मुलगा आला तो उत्साहाने नाचतच, म्हणाला- गाडीचा लॅम्प दुरुस्त करतो, मग आपण फिरायला जाऊ. मी म्हणाले, इलेक्ट्रीशियनला बोलावूयात कां? तू दमला असशील. अगं दहा मिनिटांचे तर काम आहे. मग त्याने काम करायला घेतले. एक एक पार्ट चेक करीत सारी गाडी तपासून नवीन आणाव्या लागणाऱ्या ऑटोपार्ट्सची यादी तयार केली. तोवर रात्र झाली. मग काम थांबवले. पुढे त्याला वेळ झाला नाही. गाडी पडून आहे.

मी स्वतःला रोज सांगते, त्याची मनःशांती महत्वाची आहे. पैशापेक्षाही त्याने नियमितपणे कामावर जाणे महत्वाचे आहे. अर्थिक नुकसान भरून निघेल. मनाला हानी पोचलेली परवडणार नाही त्याला गाडी खोलल्यावर जो आनंद मिळाला तोही मोलाचाच आहे.

अशा प्रकारे 'माझ्या मुलाचे मानसिक आरोग्य पैशापेक्षा महत्वाचे आहे' हे मी मान्य करून माझ्या अपेक्षा कमी केल्या. आता अंगणात विखरून पडलेल्या ऑटोपार्ट्सचे मला दुःख होत नाही. त्यांना पाहून मी गाणे म्हणते....एक दिलके टुकडे हजार हुए ,कोई यहाँ गिरा कोई वहाँ गिरा... आम्ही सगळे मिळून हसतो.

-शुभंकर सुलोचना



जन्मा यावे भारतात कारण तिथे कुटुंबाची पाखर मिळते.

-शुभार्थी

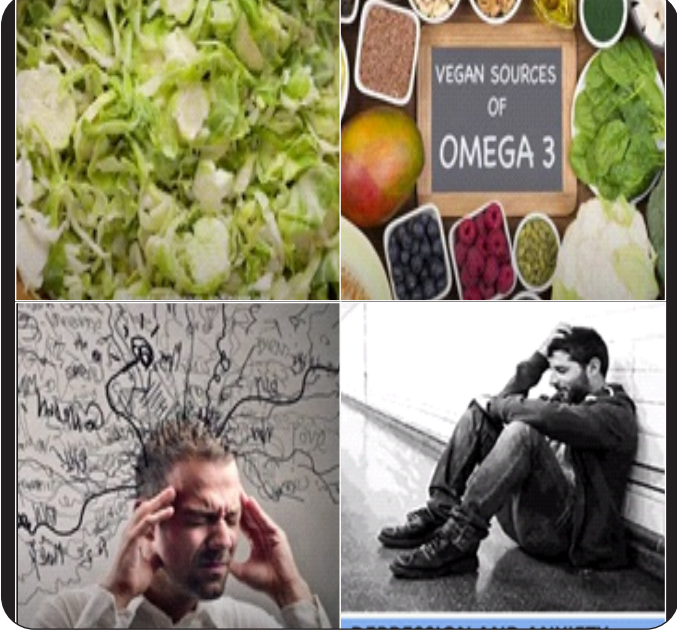
५. उदरभरण नोहे

जी मुले रोज नाश्ता करतात त्यांची गुणवत्ता सुधारते असे आढळून आलेले आहे. मनाची तरतरी, तल्लख बुद्धी, स्मरण शक्ती आणि अवधान ह्या बाबी भरल्या पोटी अधिक प्रमाणात येतात. मेंदूचे एकमेव खाद्य ग्लुकोज असते. पेशींना ते आपल्या आहारातून मिळते. पण मेंदूतील पेशींचे आवरण सुस्थितीत असेल तरच ही ग्लुकोज तिथे टिकते. नाहीतर फाटक्या झोळीतील धान्यागत गळून जाते. ते आवरण सुस्थितीत रहावे यासाठी ओमेगा ३ प्रकारची फॅटी ॲसिड्स आवश्यक असतात. मासे व समुद्रजन्य आहारातून ती मिळतात. शाकाहारी लोकांना आक्रोड व बदाम, तीळ, कारळे यातून मिळतात.



मेंदू व मज्जापेशी यांचे काम नीट चालले नाही, तर डिप्रेसन, ॲनझायटी व कन्फ्यूजन उद्भवतात. मेंदूचे काम ठीक चालायला हवे असेल तर त्याला सतत इंधन पुरवठा होईल याची काळजी घेतली पाहिजे. रात्रभर आपण झोपतो तेव्हा

काही खात नाही. सकाळी काही न खाताच कामाला लागलो तर गोंधळ उडतो. अजून झोप उघडली नाही काय? असे लोक विचारतात देखील. त्याचे कारण असते मेंदूचे इंधन संपणे.. म्हणून सकाळी मेंदूला ऊर्जा पुरवलीच पाहिजे, म्हणजे नाश्ता केलाच पाहिजे.



खाणे माफक असावे. जास्त किंवा भरपेट खाण्याची सवय जडली तर मेंदू सुस्त होत जातो. या उलट फार कमी खाण्याने स्पष्टता हरपते, गोंधळ होतो, सूक्ष्म फरक कळत नाही. आपण 'दोन चित्रांमधला फरक शोधा' सारखे खेळ खेळतो. त्यातून पुढे येते ती सूक्ष्म फरक ओळखण्याची क्षमता. ती आहारावर अवलंबून असते.

मांसाहार चालतो त्यांना मासे व तमाम जलचर ओमेगा ३ पुरवतात. शेंगदाणा तेल, तिळाचे तेल आणि खुरासणीचे तेल आलटून पालटून रोजच्या जेवणात वापरावे असे आहार तज्ञ म्हणतात. आपण चटणी रूपात या तिन्ही वस्तू खातोच. फक्त ते नियमितपणे व जाणीवपूर्वक करायची गरज आहे.

विदेशात जायची इच्छा असणाऱ्यांनी मिश्राहाराची सवय करून ठेवल्यास त्यांना तिथे गेल्यावर विकतचे जेवण घेता येते. नाहीतर शाकाहारी रेस्टॉरंट शोधत वणवण फिरायची पाळी येते. इतके करूनही 'न मिळाली भाकर' असाही अनेकांचा अनुभव आहे. काही जणांनी त्यासाठी स्वयंपाक शिकून घेतला. ते ही चांगलेच झाले.

पदार्थाची रेसिपी पाठवा. क्रमशः प्रसिध्दी देता येईल.

६. डायरी लेखन



मी मागचे संदर्भ चाळून पाहिले. तेव्हा मला असे आढळून आले की आपले शुभार्थी तीन वेगवेगळ्या दृष्टिकोनांमधून डायरी लिहीतात.

१. नियोजन पध्दती :- जसे की स्मिताताईंनी उदाहरण दिले होते. त्यांनी रोज योजलेल्या कामांची यादी लिहायला सुरवात केली व पार पडलेली कामे कोणती, रेंगाळलेली कोणती यांचा आढावा घेतला होता. आज पार पाडलेल्या कामांबद्दल समाधान व शाबासकी. पार न पडलेल्या कामांचे पुन्हा नियोजन. त्यासाठी आवश्यक ती योजना तयार करणे. आणि नवीन काही कामे निश्चित करणे. त्यांची तयारी सुरू करणे.

त्या पुढे म्हणाल्या, असे करण्याने शिस्तबद्ध प्रयत्न करण्यासाठी स्वतःला वाव निर्माण होतो, एक सुसूत्रता निर्माण झाली. माझा प्रॉब्लेम हा होता की अनेक गोष्टी करायच्या असायच्या. संगतवार प्रयत्न जमत नव्हते. सगळीच कामे अर्धी अर्धी होऊन पडून रहात. त्याचा ताण येई. वाईट वाटे. शेवटी 'आपल्याला काहीच धड जमत नाही' असे वाटून निराशा येई. काम हाती घ्यायलाच नको असेही वाटे.

त्या नंतर 'नियोजन' पध्दतीने डायरीचा एक भाग लिहायला सुरवात केली. रोज काल ठरवलेले, आज पार पडलेले व उद्या करायचे अशा नोंदी केल्या. 'काहीच जमत नाही' हा गैर समज आहे याचा पुरावा म्हणून पार पडलेल्या कामांची यादी मदतीला येई. मग 'कामच करू नये' हा विचार बाजूला सारून पाऊल उचलण्याचे धाडस होई.

अशा प्रकारे माझा 'मला काहीच जमत नाही' हा विचार बाजूला पडला व मी कामाला लागले. अनेक रेंगाळलेली कामे मार्गी लावली, पार पाडली.

२. क्षमा करून विसरून टाकायच्या प्रसंगांची यादी पध्दती:-

सुलोचनाताईंची ही उपाय योजना . त्या म्हणतात, ही माझ्या समस्येशी, लक्षणांशी निगडित पध्दती आहे. दिवसभर प्रसंग घडत असतात. मी सर्वांशी नीट बोलते. कुणावरही रागावत नाही. सहसा कोणतीही तीव्र प्रतिक्रिया देत नाही. पण स्वभाव खूप हळवा आहे. मनाच्या आत मला अनेक गोष्टी खटकतात. रात्री मी त्यांची आद्याक्षरांमधे डायरीच्या डाव्या पानावर नोंद लिहीते. त्यात आनंददायक, दुःखदायक व राग आणणारे प्रसंगही सांकेतिक रूपात नोंदवलेले असतात. (रागासाठी लाल स्टार, आनंदासाठी हिरवा आणि दुःखासाठी काळा.) अनेकदा मी प्रमाणा बाहेर आनंदी होते. त्यामुळेही मनाचा समतोल बिघडतो. रूटीन कामे पार पाडण्यात अडथळा येतो. म्हणून मी त्यांचीही दखल घेते. नोंद करून झाल्यावर त्यातला एकच प्रसंग सविस्तर विश्लेषणाला घ्यायची परवानगी स्वतःला दिलेली आहे. त्यामुळे महत्वाचा वाटणारा एकच प्रसंग निवडायला लागतो. मग आपोआपच बाकीचे प्रसंग 'किरकोळ' आहेत हे समजते. त्या प्रसंगातल्या स्वतःसकट सर्व व्यक्तींना उदार अंतःकरणाने माफ करून टाकते. हे ओझे फेकल्यामुळे पुढे चालणे सुकर होते. अन्यथा माझा सारा वेळ स्वतःला वा दुसऱ्यांना दोषी ठरवत शिक्षा काय घ्यावी/ द्यावी याचाच विचार करण्यात जाई. आता मोकळा श्वास घेणे शक्य झाले आहे.

३. त्रयस्थपणे निरीक्षण:- तिसरी पध्दत वर्तक सरांची. प्रसंगापासून विलग होऊन विहंगासारखे उंचावर जायचे व तेथून निरीक्षण करायचे. त्यात मग चांगले काय घडले, कोणते पाऊल पुढे पडले, अडथळा काय आला, प्रयत्न काय केले, काय ठरवले, काय ठरवणे शक्य झाले, मनाचा निश्चय कोणता केला ...असे अनेक मुद्दे लक्षात येतात.

वर्तक सर सांगतात, मी प्रयत्न/ पूर्तता आणि पुन्हा प्रयत्न अशा तीन वर्गात नोंदी करतो. त्यामुळे मला प्रेरणास्रोत मिळतात. 'आपल्याला जमणार नाही' असे वाटू लागते तेव्हा 'आपण पार पाडलेले' वाचून हरुप येतो.

सुरुवातीला डायरी रोज लीहिलि जातेच असे नाही. त्यावरून नाउमेद होऊ नये. कधी शब्दांकन जमत नाही तर कधी फार अस्वस्थ असल्यामुळे निरीक्षण जमत नाही. सावरल्यावर किंबहुना अस्वस्थ वाटत असतांनाच स्वतःला आवरून लिहिण्याचा प्रयत्न करावा. असे करण्याने वास्तवाचे भान व 'आपल्या ध्येयाला साजेशी आपली भूमिका हवी' या

बाबींकडे लक्ष एकवटता येते. एकदा भूमिका ठरली की लवकर शांत वाटते.

वेळोवेळी डायरीतल्या आपल्याच नोंदी वाचल्यास आपली प्रगती लक्षात येते व अभिमान वाटतो. आत्मसन्मान टिकवण्याचा व वाढवत नेण्याचा तोच एक राजमार्ग आहे.

- शुभार्थी सुलोचना

स्वनियंत्रणातून जाबाबदार वर्तनाकडे...

जाबाबदार वर्तनातून स्वावलंबनाकडे...

स्वावलंबनातून पुर्नवसनाकडे...

७. 'एकलव्य'च्या संग्रहातून

'स्वमदत' एक परिपूर्ण पध्दत!

'स्वमदत गट' म्हणजे जिथे समान समस्या असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन विचार-विनिमय, चर्चा करतात. एकमेकांच्या अनुभवांची देवाण-घेवाण करतात. त्यातून समस्येबद्दलची माहिती विविध अंगांनी मिळवून सक्षम होतात. अनेक प्रश्नांची, शंकांची उत्तरे अशा व्यासपीठावर सापडतात. समस्यांची उकल होते, दिशा मिळते, दृष्टिकोन विकसित होतात व आत्मभान येण्यास मोठी व महत्वाची मदत होते. कुठलाही शारीरिक आजार अथवा दुखणे असो- म्हणजे अगदी हाड मोडणे असो किंवा दीर्घ काळ चालणारे आजार असोत- बरे होई पर्यंत किंवा जीवन पूर्वपदावर येई पर्यंत, माहिती मिळवत रहाणे हे पुढच्या चांगल्या वाटचालीसाठी उपयोगी ठरते. मानसिक आजारांच्या बाबतीतही दीर्घकाळ चालू असलेली लक्षणे आटोक्यात ठेवता यावीत व एक चांगले, गुणवत्तापूर्ण आयुष्य जगता यावे यासाठी माहिती मिळवण्याचे एक उत्तम व्यासपीठ म्हणजे स्वमदत गट! अशा अवस्थेतून जात असतांना कधी संकोच वाटतो म्हणून किंवा 'स्टिग्मा' असतो म्हणून, कितीतरी प्रश्न विचारलेच जात नाहीत. त्यामुळे ते अनुत्तरीतच राहून जातात. शंकांचे समाधान होत नाही, दैनंदिन जीवन सावरले जात नाही... गाडी रुळावरून चालू शकत नाही; अशीच अवस्था कायम राहते.

स्वमदत गटांचा हाच मोठा व महत्वाचा फायदा आहे की इथे 'Non-judgemental' वातावरण असते. मनातलं बोलायला व ताणाचा निचरा व्हायला हे असे ठिकाण आहे जिथे ऐकणारे

कान असतात, सर्व सभासदांमध्ये समजून घेण्याचा 'सहृदयता' हा गुण असतो. कोणीच कोणाचे दोष 'दोष' म्हणून दाखवत नाही. माहितीच्या अभावामुळे चुका झाल्या /असे घडत गेले हे आपल्याला इथे येऊन समजते. सुधारणेच्या कितीतरी वाटा इथे सापडतात. नवा दृष्टिकोन, नवी जाणीव, नवी उमेद मिळते. भविष्यातली वाटचाल सुकर, सबल व सक्षमपणे होण्यासाठी मार्गदर्शनही लाभते, जे इथे मिळत राहते. 'एकमेका साह्य करू, अवघे धरू सुपंथ' ही म्हण स्वमदत गटाच्या बाबतीत तंतोतंत लागू पडते.

वेगवेगळ्या आजारांनुसार गटातील चर्चेचे विषय विकसित होत जातात. वेळप्रसंगी गरजेनुसार तज्ञांचेही मार्गदर्शन घेतले जाते. आहार, विहार, आचार, उपचार, तसेच दैनंदिन जीवनात येणारे प्रश्न, अडचणी, ताण-तणाव व वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक समस्यांना सामोरे जातांना त्यांच्याशी हात मिळवणी करताना, मैत्री कशी करावी, सकारात्मक जीवन शैली कशी अंगिकारावी, याचे पुरेपूर ज्ञान त्या-त्या गटांच्या माध्यमातून अविरत स्रोता सारखे मिळत राहते. सर्वात महत्वाचे म्हणजे स्वतःच स्वतःला मदत करून आपण गुणवत्ता पूर्वक जीवन जगायला शिकतो. म्हणून हिला स्वयंपूर्ण अशी परिपूर्ण पध्दती म्हणणे योग्य ठरेल.

-स्मिता गोडसे

८. मदततत्त्वे.

आपण समाजापासून तुटलेले आहोत. पुन्हा समाजात जाणे आवश्यक आहे हे पटले, की शुभार्थी 'आपल्या प्रतिक्रिया व वर्तन हे सुसंस्कृत आणि समाजमान्य असावे' याकरिता प्रयत्न करायला तयार होतो. मुळात बिघडते कुठे हे ध्यानात धरावे लागते. त्यासाठी घडून गेलेला एखादा प्रसंग संक्षिप्त स्वरूपात कथन करायचा असतो. त्याचे कथन स्पष्ट स्वरूपात व नेमकेपणाने व्हावे याकरिता चार प्रश्न विचारून एक चौकट दिली जाते. त्या प्रश्नांची उत्तरे देत गेल्यास घटनेचे नेमके आकलन होते.

त्या नंतर मुद्दा येतो स्वतःला सावरत समाजमान्य वर्तन करायचा. दिनक्रम पार पाडतांना अनेक गोष्टी आपण संवयीने करत असतो. प्रत्येकाची पध्दत वेगळी असते. कारण ज्याला जे सोयीचे वाटते ते तो अंगिकारतो. काही घरात स्वयंपाक करताना चव घेतलेली चालत नाही. हा मुद्दा लावून धरला तर शुभार्थी महिलेला स्वयंपाक करण्यात अडचण येईल,

आत्मविश्वास वाटणार नाही. मग तिथेच गाडे अडून राहिल. या उलट तिला चव घेऊन पाहण्याची मोकळीक दिली तर ती आनंदाने व आत्मविश्वासाने स्वयंपाक उरकून घेईल. काही दिवसांनी त्यापुढची वाढणे, उष्टी काढणे अशी कामेही करून पाहिल. गाडे पुढे जाईल. जेव्हा आपण घसरतो म्हणजे आपल्याला आपणच १००% बरोबर अशी खात्री असते आणि समोरच्याला तो चूक अशी खात्री असते तेव्हा कोण चूक /बरोबर हा निवाडा कधीच शक्य नसतो. म्हणून चूक-बरोबर ही चौकट सोडून देणे यात शहाणपण असते. प्रथम करू द्यावे. काम हाती घेणे व ते पूर्ण करणे ही गोष्ट सुध्दा प्रगतीचा एक मोठा टप्पाच असतो.

म्हणून डॉ. लो पहिला नियम सांगतात -रोजच्या जीवनातल्या गोष्टी जमतील तशा पार पाडायला शिका. तिथे चूक-बरोबर निकष लावणे अव्यवहार्य व प्रगतीला अडथळा आणणारे ठरेल.

मदततत्त्वे-

There is no right or wrong way to view trivialities of everyday life. (रोजच्या जीवनातल्या लहान सहान गोष्टींबाबत चूक की बरोबर असा विचार करण्याची गरज नाही.)

चूक बरोबर नको म्हणजे सूचना नकोत. समोरच्याला जमणार नाही अशी भीती वाटते. त्याने चुकता कामा नये अशी अपेक्षा असते म्हणून माणसे सूचना देतात. फार फार तर काय होईल ...असा विचार करावा. फारसे बिघडणार नसेल तेव्हा चुकत-माकत करू द्यावे. लहान मुलीसाठी आई शेवटची पोळी ठेवते करायला... तसे. काम नियमितपणे पार पाडता आले की मग दर्जा सुधारण्याचा विचार करावा. तीच गोष्ट नुकसान किंवा अपाय होण्याची. एक सारखे घाबरवू नये. फारसे बिघडणार नसेल तर जोखीम पत्करावी. काळजी घ्यावी.

प्रगतीच्या गतीची तुलना करू नये. विद्यार्थ्यांना वर्ष वाया जाईल ह्या भाषेत ताण देऊ नये. 'यशाहूनही प्रयत्न सुंदर' हे तत्व लक्षात ठेवून कामातली मजा घेऊ द्यावी.

Tool - Endorse for the efforts, not just for the outcome. (प्रगतीच्या गतीची त यश मिळो वा न मिळो, केलेल्या प्रयत्नांसाठी स्वतःला श्रेय देवू, कौतुक करणे महत्त्वाचे)

- शुभंकर विजया वीरकर

९. कविता



स्ट्रेस एक आनंद...

स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याच ते एक साधन असतं
पुन्हा स्ट्रेस, पुन्हा आनंद
हे समीकरण जमलेलं असतं
कधी परीक्षा,
कधी सादरीकरण, कधी काम,
भिन्न रूपात ते येत असतं
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं
कधी पैशाचं, कधी मानाचं,
कधी अपेक्षांचं, कधी स्वप्नांचं
भिन्न रूपात ते येत असतं
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याच ते एक साधन असतं
चढउताराप्रमाणे असतो स्ट्रेस,
घेतो थोडी आपल्याबरोबर रेस्ट
नंतर वितळतो बर्फासारखा,
देवूनि आनंद, मिळते समाधान मनाला
स्ट्रेस देतो चालना चांगल्या कृतीला,
अर्थ देतो आयुष्याला
पुन्हा स्ट्रेस, पुन्हा आनंद
हे समीकरण जमलेलं असतं
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं

- संदेश पानसरे

१०. एकलव्यातले मानसशास्त्र

Try... Fail..., Try... Fail..., Try... Succeed...
प्रयत्न... अपयश..., प्रयत्न... अपयश..., प्रयत्न... यश...

कोणतेही काम करायला घेतले की गाडी रिव्हर्स गियरमध्ये जावी तसे 'जमणार नाही' असे गाणे मनात वाजू लागते. ड्रायव्हिंग शिकतांना आपल्या शेजारच्या सीटवर ट्रेनर असतो. तो गियर टाकतो आणि ऑक्सिलरेटर दाबायला सांगतो. आपण घाबरत असतो पण त्याचे अनुकरण करून तंतोतंत सूचना पाळतो. गाडी चक्क चालू होते व पुढे जाते.

'एकलव्य' स्वमदत गटातही असेच होते. एकाचे शेअरिंग ऐकून दुस-याला धीर येतो व प्रयत्न करायची प्रेरणा मिळते. अनुकरण करत काही धडपड केली जाते. चुकत माकत प्रयत्न केले जातात व अखेर एकदा जमते.

प्रत्येक प्रयत्ना साठी शाबासकी तर देणारच असतो आपण आपल्याला. शिवाय सारे एकाच प्रवाहात पडलेल्या बोटीतले प्रवासी. कुणी कुणाला हसणार नसते. यश मिळाल्यावर हरुप येतो. जरा जास्त प्रेरणा मिळते आणखी काय हवे ?

- चिन्मय पाठक



११. 'पॅनिक अॅटॅक'शी आमची मैत्री

आम्ही दोघेच असतो. यांना पॅनिक अॅटॅक येतात. डॉ जवळ असले तर हे शांत असतात. नसले तर मरणाच्या कल्पनेने भयभीत होतात. आरडाओरडा करू लागतात.

'एकलव्य' गटात आलो. पहिले तत्व अंगिकारले ते हे की,
'Trust your physician'

डॉ. नी खात्रीपूर्वक सांगितले होते की तुम्हाला काहीही शारीरिक बिघाड नाही; तुम्ही मरणार नाही. त्यावर पूर्ण विश्वास ठेवला.

दुसरा टप्पा लक्षणे हाताळण्याचा. सुरवात हातापायात कुठेतरी आखडल्यासारखे वाटे. मग सारे शरीर आखडे. मग हालचाल करता येईनाशी होई.

अशावेळी मदत तत्वे आठवून विचार बदलायचे हे समजले. म्हणून आयत्या वेळी शोधाशोध नको म्हणून उपयुक्त वाटलेल्या मदत तत्वांची एक यादी तयार केली. ती पुढील प्रमाणे.

१. अस्वस्थतेची लक्षणे त्रासदायक असली तरी धोकादायक नसतात.
(Nervous symptoms are distressing but not dangerous.)
२. लक्षणांमुळे भीती व भीतीमुळे लक्षणे निर्माण होतात.
(Fear feeds the symptoms and symptoms feed the fear.)
३. कृती करण्यामुळे होणारी स्नायूंची हालचाल आपल्यातील असहायपणाची भावना दूर करते. आपल्याला उत्साह व आत्मविश्वास वाढू लागतो.
(Commanding your muscles to move transforms the vicious cycle of help-lessness into the vitalizing cycle of self-confidence.)
४. पुढे काय होणार याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवा पेक्षा जास्त क्लेशकारक किंवा भयंकर असते.
(Fearful anticipation is worse than the realization.)
५. असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्याजागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार आणता येतात.
(Changing our thoughts from insecure to secure thoughts)
६. मेंदूला पुन्हा-पुन्हा प्रशिक्षण द्या.
(Retraining the brain)
७. सर्व बाजूंनी सर्वांगिण विचार करावा.
(Take the total view.)
८. प्रयत्न...अपयश, प्रयत्न...अपयश, प्रयत्न...यश.
(Try Fail..., Try Fail..., Try Succeed...)
९. मनात येणारे विचार बाद करता येतात, दडपून टाकता येतात वा टाकूनही देता येतात.
(Thoughts can be rejected, suppressed or dropped)
१०. अपेक्षा कमी केल्याने कामाचा दर्जा सुधारेल.
(Lower your expectations and performance will rise)

आता स्नायूमध्ये आखड जाणवू लागताच मी त्यांना पाय जवळ घ्यायला व लांब करायला सांगते. त्यांना जमले नाही तर स्वतःच्या हाताने धरून गुढ्यातून पाय दुमडणे व लांब करणे या क्रिया करते. एक दोन वेळा मी चालना दिली की मग ते स्वतःहून हालचाल करू शकतात. थोडे शांत झाले की मग मी त्यांना मदततत्वे माझ्या मागून म्हणायला लावते. तोवर त्यांची भीती जाते.

पूर्वी सारखा आता आरडाओरडा होत नाही. आता लक्षणांपुढे आम्ही हतबल होत नाही, खंबीरपणे तोंड देत स्वतःला सावरतो. लक्षणे परतवून लावतो.

- एक शुभंकर जोडीदार

१२. एकलव्यच्या संग्रहातून

गुरुवारच्या गट सभामध्ये वापरण्यात येणारी शेरिंगची

चार पायऱ्यांची पद्धत

शुभार्थीचे निवेदन - मी भावना आवरून स्वतःला कसे सावरले ?

पायरी १: अस्वस्थ वाटायला लागणारा प्रसंग कोणता होता ?

मी माझे वार्षिक हेल्थ चेकअप केले आणि त्यामध्ये माझे कोलेस्ट्रॉल खूप वाढले आहे असे दिसून आले..

पायरी २: कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

तो रिपोर्ट बघून मला खूप काळजी वाटली. माझ्या आरोग्याला खूप मोठा धोका आहे असे वाटले. मी येरझान्या घालू लागले. अस्वस्थ होऊ लागले..

पायरी ३: ही अस्वस्थता कमी करण्यासाठी कोणती मदततत्वे वापरली ?

अस्वस्थता कमी करण्यासाठी मी खालील मदततत्वे (टूल्स) वापरली.

मला आठवले की 'असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे.' तसेच 'माझ्या भावना किंवा मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.'

पायरी ४: ही टूल्स माहीत नसती तर काय झाले असते ?

रिकव्हरी टूल्स माहीत नव्हती तेव्हा मी दिवसभर चिंता करत

बसले असते. काय करावे काय करू नये अशा द्विधा मनस्थितीत राहिले असते आणि त्यामध्ये डॉक्टरची अपॉइंटमेंटदेखील घ्यायला सुचले नसते. रिकव्हरीची मदततत्वे वापरल्यामुळे मी शांत झाले आणि लगेचच दैनंदिन कामाला लागले. हा प्रसंग चांगल्या पद्धतीने हाताळला म्हणून मी स्वतःला शाबासकी दिली.

ईर शुभार्थीनी सांगितलेली आणखी काही मदततत्वे-

पुढे काय घडणार याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त क्लेशकारक किंवा भयंकर असते.

निर्णय क्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते.

- मंजिरी, स्वयंसेवक

(रिकव्हरी टूल्स' वापरण्याचे एक नमुना प्रात्यक्षिक)

१३. इंटरनेट

'पहला कदम' मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात!

बी. ए. सायकॉलॉजीच्या दुसऱ्या वर्षात प्रवेश घेतला आणि पहिल्याच महिन्यात स. प. कॉलेजातल्या आमच्या सायकॉलॉजीच्या प्राध्यापकांकडून आम्हाला डॉ. अनिल वर्तक व 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ'ची माहिती मिळाली. मुलांनी नुसतेच पुस्तकी ज्ञानापुरते मर्यादित राहू नये या उद्देशाने सायकॉलॉजीच्या आम्हा काही निवडक विद्यार्थिनींची 'एकलव्य फाउंडेशन' बरोबर इंटरनेट सुरु झाली.

पहिल्याच दिवशी प्रा. डॉ. वर्तक सरांनी आम्हाला मानसिक आरोग्य व त्यासाठी काम करणे का आवश्यक आहे हे समजावून सांगितले. अनेक अनुभवांचा प्रवास त्यांनी उलगडून आम्हाला सांगितला. याच दरम्यान इंटरनेटच्या कामासाठी सर्वानुमते दोन मुख्य कार्यक्रम निवडण्यात आले. त्यांच्याबद्दल प्राथमिक चर्चा देखील झाली.

यावर्षीचे ते दोन मुख्य कार्यक्रम आहेत:

१. मानवी मेंदूविषयी माहिती देणारे प्रदर्शन आणि

२. जनजागृतीसाठी भितीपत्रके तयार करणे

ह्या दोन कार्यक्रमांसाठी दोन गटात विद्यार्थी विभागले.

१. मानवी मेंदूविषयी माहिती देणारे प्रदर्शन

मेंदू हा माणसातील मनाच्या कार्यप्रणालीचा एक अत्यंत

महत्त्वाचा अवयव आहे. त्यामुळेच मनाचे काम समजण्यासाठी मेंदूबद्दल अधिक तपशीलवार माहिती असणे आवश्यक आहे. लहानांपासून ते ज्येष्ठ नागरिकांपर्यंत सर्वजण प्रत्येक क्षणी मेंदूचा वापर करत असतात. मेंदूला इजा झाली तर काही वेळा गंभीर मानसिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. तसेच काही मानसिक आजार हे मेंदूतील रासायनिक असमतोलाशी संबंधित असतात. या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन आमच्यामधील एक गट 'मेंदू' या मोठ्या आणि महत्त्वाच्या विषयावर प्रदर्शन तयार करण्याचे काम करीत आहे. मेंदूच्या रचनेबद्दल व कार्याबद्दल सचित्र माहिती सर्वांना समजेल अशा सोप्या भाषेत मांडण्याचा मानस आहे. त्याचबरोबर मेंदू व मानसिक आजार यांचे नाते या प्रदर्शनात वेगवेगळ्या पण रंजक पद्धतीने मांडण्यासाठी आम्ही सर्वजण प्रयत्नशील आहोत.

२. जनजागृतीसाठी भितीपत्रके तयार करणे

दुसरा गट हा जनजागृती या विषयावर काम करत आहे. एकविसाव्या शतकातदेखील मानसिक आजार व मानसिक आजारी व्यक्ती या संदर्भात अनेक गैरसमज समाजात आहेत. याच 'स्टिग्मा' मुळे अनेक व्यक्ती सर्वसाधारण जीवन जगू शकत नाहीत. मानसिक आजार हे देवाच्या व इतर वाईट प्रवृत्तींच्या कोपामुळे किंवा शापामुळे होत नसून अनेक नैसर्गिक, आनुवंशिक व काही इतर कारणांमुळे होऊ शकतात. तसेच मानसिक आजार हे इतर शारीरिक आजारांतसारखेच असून त्यांना योग्य औषधोपचारांची गरज असते हे लोकांना पटवून देणे आवश्यक आहे. समाजाचा मानसिक आजारांबाबतचा दृष्टिकोन बदलण्यासाठी व जनजागृती निर्माण करण्यासाठी विविध आणि आकर्षक अशी भितीपत्रके आम्ही तयार करीत आहोत, जी वाचून लोकांना मानसिक आरोग्याचे महत्त्व पटेल.

एकलव्य फाउंडेशन तर्फे आमच्यासाठी दोन व्याख्यानेदेखील घेण्यात आली.

पहिले व्याख्यान: - हे प्राची बर्वे मॅडम आणि स्मिता गोडसे मॅडम यांनी 'मानसिक आरोग्य आणि स्टिग्मा' या विषयावर दिले. मानसिक आरोग्य हे शारीरिक आरोग्याइतकेच महत्त्वाचे आहे. आपण सर्वांनी आपल्या भावना योग्य प्रकारे नियंत्रित करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक मानसिक आजार हा शारीरिक आजाराप्रमाणेच असतो व त्याला नावावरून श्रेणी, लेबले, कमीपणा असे लावले जाऊ नये. आज समाजात मानसिक

आजारा बद्दल स्टिग्मा अस्तित्वात आहे. त्यामुळे माणसे उपचार घेण्याला टाळाटाळ करतात. परिणामी आजार बळावतो व बरा व्हायला आणखी वेळ लागतो. त्यामुळे पुनर्वसन कठीण होत जाते. म्हणून स्टिग्मा विरुद्ध समाजाने लढणे महत्त्वाचे आहे. पण त्याच बरोबर शुभार्थींनी सुध्दा जरी आपल्या मनात कमी-जास्त प्रमाणात स्टिग्मा असेल तरीही त्यामुळे खचून न जाता आपले काम उत्तम करत नेणे हे महत्त्वाचे आहे.

दुसरे व्याख्यान :- हे सुलोचना हर्षे मॅडम आणि मंजिरी चव्हाण मॅडम यांनी 'रिकव्हरी टूल्स आणि सेल्फ हेल्प ग्रुप अंतर्गत मानसशास्त्रीय विज्ञान' याबद्दल दिले. आम्हाला अधिक माहिती मिळाली. अनेक उदाहरणे देऊन त्यांनी आम्हाला 'रिकव्हरी टूल्स आणि सेल्फ हेल्प ग्रुप' यांचे महत्त्व पटवून दिले त्याचबरोबर काही 'रिकावरी टूल्स' देखील त्यांनी आम्हाला सांगितली. जसे की, 'आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्व श्रेष्ठ ध्येय आहे', 'माझी मनःशांती ही माझ्या रागा पेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे', इत्यादी.

प्रश्न विचारू दिल्यामुळे 'एकलव्य फाउंडेशन' चा सपोर्ट ग्रुप व त्यातील काम कसे चालते याबद्दल मला अधिक जाणून घेता आले.

परप्रांतीय शुभार्थी श्री गणेश राजन यांची प्रकट मुलाखत ऑन लाईन पध्तीने आयोजित करण्याचा अनुभव रोमांचक होता. जबाबदारी कळू लागली.

या सर्व कार्यक्रमांचे प्रमुख उद्दिष्ट मानसिक आजारांविषयी स्टिग्मा कमी करणे आणि त्यासाठी जनजागृती वाढवणे व आपल्या मेंदूबद्दल अधिक माहिती जाणून घेणे हे आहे.

'एकलव्य फाउंडेशन' बरोबर काही काळ काम केल्यामुळे प्रा. डॉ. अनिल वर्तक सर व संस्थेच्या सर्व सदस्यांच्या सहकार्याने आम्हा सर्वांच्या प्रात्यक्षिक ज्ञानामध्ये अधिक भर पडत असून मानसिक आरोग्याबद्दलच्या आमच्या जाणिवेचा विस्तारल्या आहेत. मनाच्या आरोग्य कार्यक्षेत्रात काम करण्याची व पुस्तकात शिकलेल्या ज्ञानाचा वापर करण्याची सुवर्ण संधी आम्हाला मिळत आहे असे मला वाटते. त्याबद्दल स.प. महाविद्यालयाच्या आम्हा सर्व विद्यार्थ्यांतर्फे 'एकलव्य फाउंडेशनचे' आम्ही आभारी आहोत. 'धन्यवाद!

-श्लोका शैलेश हर्डीकर
द्वितीय वर्ष, सायकॉलॉजी
स. प. महाविद्यालय, पुणे.

एकलव्य फाउंडेशन तर्फे चार शब्द कौतुकाचे!

स. प. महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींनी व्यस्त वेळापत्रक, स्वाध्याय, परीक्षा अशा भाऊगर्दीतूनही वेळ काढला व अतिशय मनापासून, चिकाटीने व दर्जात जराही तडजोड न करता उत्तम काम करून आम्हाला संतोष दिला. हा अनुभव 'सुखद' ठरला. सर्व विद्यार्थिनींचे कौतुक, शाबासकी व अभिनंदन! त्यांच्या पुढील वाटचालीसाठी सहकार्याचे आश्वासन आणि शुभेच्छा व धन्यवाद!

- एकलव्य संस्थापक मंडळ



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

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

ईमेल अॅड्रेस: eklavyafoundationmhgmail.com

संपर्क क्रमांक: ९५०३७९०८५९, ९२२५५७५४३२

'एकलव्य' हे व्दैमासिक वार्तापत्र छापून प्रसिध्द केले. या अंकात प्रसिध्द झालेली मते ही लेखकांची व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.