

मानसिक आजारी व्यक्तित्वा कुटुंबीयांसाठी

स्वमदत आधार गट - मार्गदर्शिका



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

'बापू भवन', मातोश्री रमाबाई आंबेडकर रोड, पुणे - 411001.

ई-मेल : ninpune@bharatmail.co.in, वेबसाइट : www.ninpune.ayush.gov.in

टेलीफोन : 020-26059682/3/4/5

मानसिक आजारी व्यक्तित्वा कुटुंबीयांसाठी

स्वमदत आधार गट - मार्गदर्शिका



अनिल वर्तक
गुरुदत्त कुंदापूरकर

नीलिमा बापट
स्मिता गोडसे



प्रकाशक



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान
NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

'बापू भवन', मातोश्री रम्भाबाई आंबेडकर रोड, पुणे - 411001

ई-मेल : ninpune@bharatmail.co.in, वेबसाईट : www.ninpune.ayush.gov.in

टेलीफोन : 020 - 26059682/3/4/5

मानसिक आजारी व्यक्तित्वा कुटुंबीयांसाठी स्वमदत आधार भट - मार्गदर्शिका

लेखक -

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक
गुरुदत्त कुंदापूरकर

नीलिमा बापट
स्मिता गोडसे

छायाचित्रे-

मुखपृष्ठ - तिथी दास
आतील चित्रे - सनिशा राऊत

प्रकाशक -



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान
NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

'बापू भवन', मातोश्री रमाबाई आवेडकर रोड, पुणे - 411001

ई-मेल : ninpune@bharatmail.co.in

वेबसाईट : www.ninpune.ayush.gov.in

टेलीफोन : 020 - 26059682/3/4/5

द्वितीय आवृत्ती - २०२३

मूल्य - रु. ८५/-



अग्रलेख

मानसिक आजार हे एक वास्तव आहे जे असंख्य व्यक्तींच्या जीवनाला स्पर्श करते आणि तो अनेकदा गोंधळ, भीती आणि कलंकाने भरलेला मार्ग असतो. ज्यांना याचा प्रत्यक्ष अनुभव येतो त्यांच्यासाठी हा एकटा आणि गोंधळात टाकणारा रस्ता असू शकतो. तरीही कुटुंबाच्या सहवासातबरे होण्याची, समजून घेण्याची आणि वाढण्याची विलक्षण क्षमता आहे. निसर्गोपचार मानसिक आरोग्यासाठी सर्वांगीण दृष्टीकोन देते, मूळ कारणांवर लक्ष केंद्रित करते आणि नैसर्गिक उपचारांना प्रोत्साहन देते. पोषण सहाय्य, जीवनशैलीत बदल, मन-शरीर उपचार आणि वैयक्तिक उपचार योजना एकत्रित करून निसर्गोपचाराचा उद्देश व्यक्तींना त्यांच्या सुधारित मानसिक आरोग्याच्या प्रवासात मदत करणे आहे. निसर्गोपचार चिकित्सक मानसिक आरोग्यास समर्थन देण्यासाठी योग्य पोषणाच्या महत्त्वावर भर देतात. ओमेगा -3 फॅटी ऍसिड्स, बी जीवनसत्त्वे आणि मॅग्नेशियम यांसारखे काही पोषक घटक मेंदूचे आरोग्य आणि मूड नियमन यांच्याशी जोडलेले आहेत. एक निसर्गोपचार डॉक्टर आहारातील समायोजनाबाबत मार्गदर्शन देऊ शकतो आणि या आवश्यक पोषक घटकांचे पुरेसे सेवन सुनिश्चित करण्यासाठी पूरक आहार सुचवू शकतो. निसर्गोपचार मन-शरीर संबंध ओळखते आणि मानसिक निरोगीपणाला प्रोत्साहन देण्यासाठी विविध उपचारांचा वापर करण्यास प्रोत्साहित करते. अॅक्युपंचर, मसाज थेरपी, योगा थेरपी यांसारख्या पद्धतींनी तणाव कमी करणे, आराम करण्यास प्रोत्साहन देणे आणि भावनिक संतुलन राखण्याचे आश्वासन दिले आहे. या उपचारांचा उद्देश शरीरात सुसंवाद आणि संतुलन

पुनर्संचयित करणे आहे, जे मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम करू शकते. एकलव्य फाऊंडेशन फॉर मेंटल हेल्थचे संस्थापक डॉ. अनिल वर्तक यांनी लिहिलेले "मानसिक आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबीयांसाठी " हे पुस्तक मानसिक आरोग्याच्या विविध क्षेत्रावर प्रकाश टाकणाऱ्या मार्गदर्शकाचे काम करते. सामाजिक नियमांचे पालन करून आणि ज्ञान वाढवून व्यक्तींना त्यांच्या समस्या स्वीकारण्यामध्ये मदत मिळविण्यासाठी तसेच उपचारांच्या नैसर्गिक मार्गांमध्ये मार्गदर्शन मिळविण्यासाठी सक्षम करणे हे पुस्तकाचे उद्दिष्ट आहे. आम्हाला आशा आहे की, ही कथा सामायिक करून आम्ही मानसिक आरोग्याभोवती चालू असलेल्या संभाषणात योगदान देऊ शकू आणि एखाद्या व्यक्तीच्या निरोगीपणाच्या प्रवासात कुटुंबाची महत्त्वाची भूमिका प्रकाशात आणू शकू. ज्यांना एकटे वाटत असेल त्यांच्यासाठी ही माहिती आशेचा किरण म्हणून काम करेल, त्यांना आठवण करून देईल की त्यांची व्याख्या त्यांच्या आजाराने नाही तर त्यांच्या सभोवतालच्या प्रेम आणि लवचिकतेद्वारे केली जाते. जस-जसे तुम्ही पृष्ठे उलटत जाल, तस-तसे तुम्हाला मानसिक आजारावरील विलक्षण माहितीची प्रेरणा, प्रोत्साहन आणि उत्थान मिळू शकेल. लक्षात ठेवा, एकत्रितपणे आपण वादळाच्या अंधकारावर मात करू शकतो आणि कुटुंबाच्या मिठीतच आपल्याला बरे होण्याची आणि भरभराटीची शक्ती मिळते.

आभार,

प्रा. (डॉ.) के. सत्यलक्ष्मी

संचालक, एन.आय.एन

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

लेखकांविषयी

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

एकलव्य फाउंडेशन संस्थेचे अध्यक्ष असून त्यांनी मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयासंबंधित विद्यावाचस्पती (Ph. D) ही पदवी मिळवलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयातून अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख म्हणून निवृत्त झाले आहेत. गेली २५ वर्षे जनजागृती, स्वमदत गट आणि कलंक निर्मूलन या विषयात ते काम करत आहेत.

गुरुदत्त कुंदापूरकर-

लार्सन अँड टुब्रो कंपनी मधून मार्केटिंग डिपार्टमेंट मधून २००९ साली मोठ्या हुद्द्यावरून निवृत्त झाल्यावर पुण्यामध्ये मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी स्वयंसेवक म्हणून काम करण्यास सुरुवात केली. त्यांनी अनेक वर्षे 'सा' संस्थेमध्ये विश्वस्त म्हणून जबाबदारी घेत मोलाचे योगदान दिले. सध्या एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ पुणे, या संस्थेत सल्लागार समितीचे ते सदस्य आहेत.

सौ. नीलिमा बापट -

'सा' संस्थेच्या स्थापनेपासून जोडल्या गेलेल्या नीलिमा बापट यांनी 'सा' या संस्थेत विविध पदे व जबाबदाऱ्या पार पाडल्या आहेत. लेखन, वक्ता आणि मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी असलेल्या स्वमदत गटात समन्वयक म्हणून गेली २५ वर्षे त्या कार्यरत आहेत.

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. एकलव्य फाउंडेशन मध्ये सचिव म्हणून काम बघत आहेत.



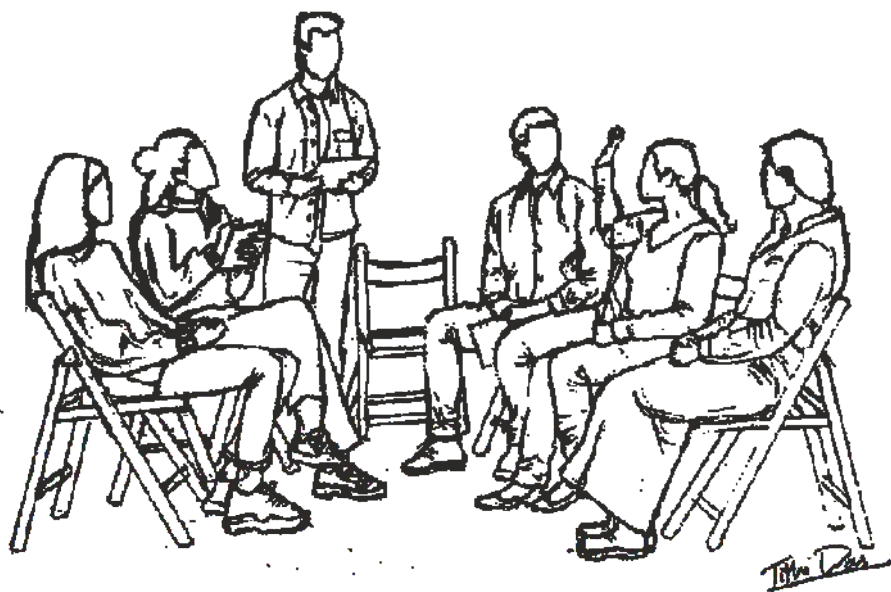
❖❖❖
बरं होण्यासाठी आपण
काम करत राहतो.
काम करण्यासाठी
बरं होण्याची वाट पाहत नाही.

❖❖❖

अर्पण

सर्व शुभंकर (मानसिक आजारी व्यक्तीची काळजी घेणाऱ्या व्यक्ती)
ज्यांना प्रबळ इच्छा आहे पण
ज्यांना अजूनही गवसायचा आहे स्वमदतीचा आनंद आणि
आधार गटाचे सामर्थ्य

- शुभार्थी- मानसिक आजारी व्यक्ती जी जीवनाचा शुभ अर्थ शोधत असते
- शुभंकर - मानसिक आजारी व्यक्तीची काळजी घेणारे
- स्वयंसेवक - संस्थेस निरपेक्ष वृत्तीने मदत करणारे
- गटप्रमुख / समन्वयक - संस्थेच्या नियमानुसार गटाची जबाबदारी घेणारी व्यक्ती



ऋण निर्देश

प्रिय शुभंकर !

एकलव्य गटाची स्थापना १९९७ साली झाल्यापासूनच लगेच स्वमदत आधारगटांच्या सभांना सुरुवात झाली. या सभांचा काय फायदा होतो हे जाणून घेण्यासाठी एकलव्य गटाच्या सभांना सातत्याने उपस्थित राहणे आवश्यक आहे. एकलव्यने असे स्वमदत गट महाराष्ट्रातल्या आणखी काही शहरातून सुरू केले, ज्यायोगे जास्तीतजास्त शुभंकरांना या गटांचा फायदा मिळाला. या सर्व कार्य प्रक्रियेत आधार गट सुरू करणे व तो टिकवणे या संदर्भातल्या बऱ्याच गोष्टी आम्ही शिकत गेलो.

ज्या व्यक्ती किंवा संस्थांना अशा तऱ्हेचा आधारगट सुरू करण्याची इच्छा आहे, त्यांना मदत करण्याची आमची तळमळ या पुस्तिकेद्वारे प्रकट होत आहे. मानसिक आजारी व्यक्तींच्या पालकांचा आधारगट तयार करणे आणि तो सातत्याने चालविणे या संदर्भात आमच्याकडे येणाऱ्या विविध प्रश्नांची उकल करणारी मार्गदर्शनपर अशी ही पुस्तिका आहे.

स्वतःच्या शुभार्थीला मदत व्हावी यासाठी प्रत्येक शुभंकर प्रयत्न करत असतोच. परंतु या प्रयत्नात तो एकाकी पडलेला असतो. त्याच्या प्रयत्नांना बळ मिळावे, दिशा आणि आधार मिळावा यासाठी अशा अनेकांनी एकत्र येऊन स्वमदत आधारगट स्थापन करण्याची आवश्यकता असते. तेव्हा आधारगट स्थापन करण्याच्या तुमच्या प्रयत्नांना आमच्या हार्दिक शुभेच्छा!

आपल्यासारख्या इतर अनेक वाचकांच्या हातात हे पुस्तक जाताना ते जास्तीतजास्त चांगल्या दर्जाचे व्हावे यासाठी कृपया आपला अभिप्राय, प्रश्न किंवा सूचना पोस्टाने किंवा ई-मेलने पाठवाव्यात. आमच्या दृष्टिने मानसिक आरोग्य क्षेत्रातल्या कार्यातील हा आपला महत्त्वाचा सहभाग ठरेल.

स्वमदत आधारगटाची चळवळ सर्वत्र चालू राहावी यासाठी आपण आपला संवाद असाच चालू ठेवूया.

आपल्याला सुख शांती लाभो.

अनिल वर्तक
गुरुदत्त कुंदापूरकर
नीलिमा बापट
स्मिता गोडसे

प्रस्तावना

सदर छोटीशी पुस्तिका चारीही अनुभवी व सुज्ञ लेखकांच्या विचारांमधून उतरलेली आहे. त्यामुळे ती मुद्देसूद, जितक्यास तितके शब्द वापरणारी पण अर्थाने भरलेली आणि अतिशय उपयुक्त आहे. चौघेही लेखक आपापल्या परीने सुविद्य आणि जाणकार आहेत. त्यामध्ये डॉ. अनिल वर्तक पी. एच. डी. यांचे नाव अर्थातच मुख्य आहे.

स्वमदत ही संकल्पना आधी समजून घ्यावी. मदत म्हटली की एका सुस्थित स्रोताने दुसऱ्या गरजूस ती द्यायची असा नकाशा डोळ्यासमोर येतो. स्वमदत हा विचार काहीसा वेगळा आहे. आपली आपल्याला कमतरता भासते व ती आपण स्वतः भरून काढतो. हा मूळ गाभा आहे.

यामध्ये अनेक मुद्दे येतात: गरज कशाची आहे ते नक्की ठरवले पाहिजे. काही पर्याय आहे का, तो मिळण्याजोगा आहे का, आपल्याजवळ तो मिळविण्याची साधने आहेत का, ती वापरता येतात का, मदतीला कोण आहे, वाटेत कुठल्या अडचणी येतील, त्यावर उत्तर काय, कोणी मदतनीस आहेत का, वेळ, पैसा, श्रम, कौशल्य, आधार आणि छप्पर आहे का, मार्गदर्शक कोण, कार्यकर्ता कोण, इतर उदाहरण आहे का, मूळ म्हणजे कुठे पोहोचायचे आहे, शेवटी कुठे थांबायचे आहे याची उत्तरे आधी तयार पाहिजेत. त्यानुसार आपण आधी स्वतः काम सुरू करायचे व पुढे चालत राहायचे, कदाचित अनपेक्षित संकटही येऊ शकेल. त्याबाबत तयारी काय ठेवायची, अशा मुद्द्यांना स्पर्श करत जी वाटचाल घडते तिला स्वमदत म्हणतात.

मानसिक आजारांमध्ये विचारांची गुंतागुंत होते म्हणून स्वमदतीवर वाटचाल करणे हा व्यक्तिमत्व संपन्न करणारा अनुभव ठरतो. एकट्या एकट्याने प्रयत्न केल्यास वाट खुंटू शकते. तिथे त्याच प्रकारची अडचण असणारे एकत्र आले तर एकमेकांना धीर आणि सह - वाटसरू मिळतो. एकमेकांच्या मदतीने प्रश्न सुटण्यास मदत होते. म्हणून स्वमदत गट हवा.

मानसिक आजारातून बरे होण्यासाठी स्वमदतीची नितांत गरज आहे. कारण या आजारात शारीरिक बदल फारसे घडत नाहीत म्हणून इतरांना ते लक्षात येत नाहीत. मानसिक अडचणींबद्दल अजूनही समाजाची वृत्ती उपेक्षा, दुर्लक्ष व उपहास अशी आहे. म्हणून सामाजिक मदत स्वेच्छया व खूपशी येत नाही. उदा. कॅन्सरच्या पीडितांना मदत किती मोठ्या प्रमाणात मिळते हे पाहण्याजोगे आहे. येथे तक्रार अथवा द्वेष मांडलेला नाही. सत्यदर्शी आरसा उभा केला आहे.

समस्येने जे पीडित आहेत त्यांना शुभार्थी व त्यांचे नातेवाईक म्हणजे शुभंकर असे शब्द या पुस्तिकेत वापरले आहेत. जीवनाचा शुभ अर्थ शोधू पाहतो तो शुभार्थी व त्या शुभ कृतीला जो मदत करतो तो शुभंकर असा अन्वय लावता येईल.

पुस्तिकेच्या मजकुरात पुढील मुद्दे आहेत :

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या बाबत परिचयवजा माहिती दिली आहे. उद्दिष्टे व कार्य पद्धती सांगितली आहे. सगळे काही 'एकला चलो रे' असे नसून 'साथी हाथ बढाना' असे आहे हा मूळ मुद्दा ठसवला आहे.

एकलव्य गटाची मार्गदर्शक तत्त्वे सांगतानाच स्वमदत गटाच्या मर्यादांचाही उल्लेख केला आहे. कोणाला आपल्या भागामध्ये, वस्तीमध्ये असा गट चालू करायचा असेल तर काय तयारी करावी, स्वतःच्या कुवतीचा अंदाज कसा घ्यावा हे प्रामाणिक स्पष्टतेने सांगितले आहे. इतरांचे सहकार्य कसे मिळवावे, गटाची माहिती साध्या माणसांपर्यंत कशी पोहोचवावी हे मुद्दे तर स्वानुभवातून उतरले आहेत हे लगेच लक्षात येते.

सभा कशी, कोठे, केव्हा भरवावी, श्रोत्यांच्या उपस्थितीबद्दल काय तयारी ठेवावी, बैठक व्यवस्था, स्वच्छता व्यवस्था काय असावी असे सगळे व्यावहारिक मुद्दे अनुभवाच्या बळावर मांडले आहेत. त्यामुळे ते निःशंकपणे पटतात.

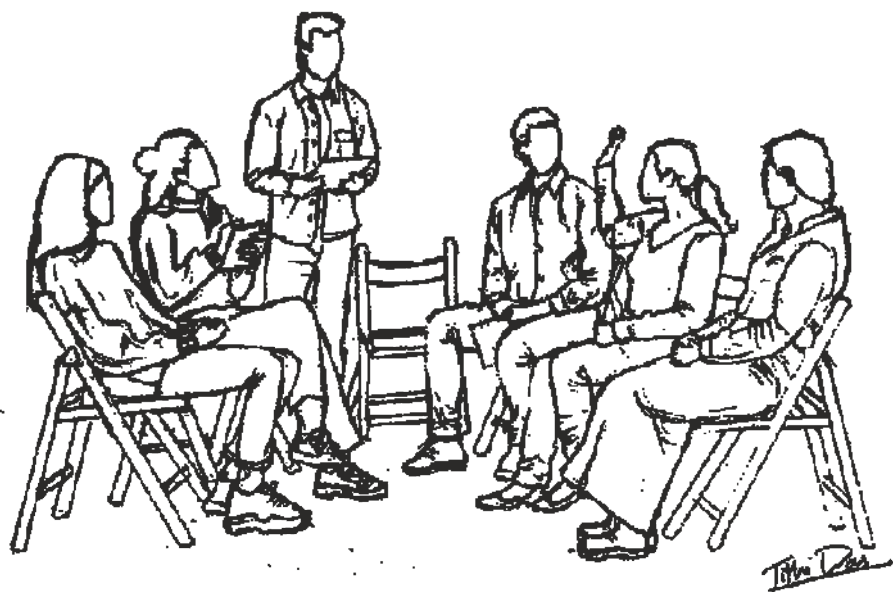
गटाच्या समन्वयकाने काय करावे, कसे वागावे हे स्पष्टपणे पण नम्रपणे मांडले आहे. ऑनलाईन सभेची सोय, गैरसोय, फायदे तोटे उद्देशिले आहेत. सभा चालवावी कशी हे देखील सुचविले आहे. गट चालू रहावा, मध्येच बंद पडू नये याची खबरदारी दाखवली आहे.

शुभंकरांचे गट वेगळ्या प्रकारे चालवावे लागतात ते का व कसे हे सोप्या भाषेत मांडले आहे. गट चालविण्यामध्ये समन्वयकाची भूमिका महत्त्वाची असते. ते विशद केले आहे.

मानसिक आजारांच्या व्यवस्थापनामध्ये स्वमदत गटांची भूमिका मूलभूत महत्त्वाची आहे हे बिनतोडपणे सांगितले आहे.

पुस्तकाच्या व स्वमदत गटाच्या वाटचालीस शुभेच्छा.

डॉ. उल्हास लुकतुके
मनोविकार तज्ञ, पुणे



या पुस्तिकेचे प्रयोजन -

मानसिक आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबीयांना स्वमदत गट कसा चालू करायचा व कसा चालवायचा याचे मार्गदर्शन करणारी ही पुस्तिका. असा गट कुटुंबीयांना तसेच त्या कुटुंबातील अन्य व्यक्तींना, त्यांच्या मित्रांना आणि आजार असलेल्या व्यक्तींनाही उपयुक्त ठरतो.

मानसिक आजारी व्यक्तींची देखभाल करणाऱ्यांना मदत मिळवून देण्याचा स्वमदत गट हा एक मार्ग आहे. हे कुटुंबीय ज्या परिस्थितीतून जात आहेत तशाच परिस्थितीतून जाणाऱ्या इतरांशी त्यांची भेट झाल्याने, इथे होणाऱ्या शेअरिंगमुळे त्यांना अशा गटात अनेक लाभ होतात. ही संधी स्वमदत गट मिळवून देतात.

स्वमदत गटाच्या कार्यपद्धती अनेक प्रकारच्या असतात. कोणताही एक प्रकारचा गट दुसऱ्यापेक्षा अधिक चांगला असे नसते. जे अशा गटात सहभागी होतात त्यांच्यासाठी ते उपयुक्त असतात हे महत्वाचे आहे. विचार आणि अनुभवांचे आदान-प्रदान गटामध्ये करणे हा एकलव्य स्वमदत गटातील मुख्य भाग असतो. थोडक्यात एकमेकांशी बोलून किंवा संवाद करून विविध लाभ मिळवणे हा एकलव्य स्वमदत गटाचा उद्देश आहे.



एकलव्य स्वमदत गटाची मार्गदर्शक तत्त्वे :

- एकमेकांना आधार देणे आणि एकमेकांकडून शिकणे हे आमच्या स्वमदतगटाचे उद्दिष्ट आहे. मानसोपचार तज्ज्ञांच्या औषधीपचारांना स्वमदत गट म्हणजे पर्याय नव्हे
- एकलव्य स्वमदत आधार गट प्रशिक्षित स्वयंसेवक चालवतात
- आम्ही कोणतीही औषधे वा अन्य वैद्यकीय सेवा पुरवत नाही
- शक्य असेल तेवढी गटासंबंधीची जबाबदारी उचलण्यासाठी आम्ही शुभार्थी व शुभंकर यांना उत्तेजन देतो
- शुभंकरांना आवश्यक विषयांवर माहिती देण्यासाठी तज्ञांना आमंत्रित करतो.
- सल्लागार समितीवर मानसिक आरोग्य तज्ञ आहेत
- आधारगट सभांचा स्पर्धे ऐच्छिक देणग्यांमधून केला जातो
- ऐक्यामुळे शक्ती द्विगुणित होते यावर आमचा ठाम विश्वास आहे म्हणूनच आम्ही याच कार्याला वाहून घेतलेल्या इतर संस्थांबरोबर सहकार्य करतो

स्वमदत गट म्हणजे काय आणि तो तुमच्यासाठी काय करू शकतो-

स्वमदत गट याला आधार गट असेही म्हटले जाते. गटातील सभासदांना आधार देऊन त्यांना त्यांच्या आजाराशी अधिक चांगल्या प्रकारे जुळवून घेण्यास मदत करणे हा अशा गटांचा प्रमुख उद्देश असतो. ही मदत पुढील प्रकारे केली जाते-

- विचार आणि अनुभवांचे आदान-प्रदान
- आजार आणखी चांगल्या प्रकारे समजावून घेणे आणि त्यावरील उपचार जाणून घेणे

- हा गट पालकांना ते ज्या समस्येतून जात आहेत, त्याबद्दल बोलण्याची संधी देतो, उपचारांचे पर्याय सुचवतो
- आपल्या सारखेच अनुभव असलेल्यांच्या समस्या ऐकायला मिळतात व त्यांनी कोणते मार्ग निवडले, प्रसंग कसे हाताळले हेही जाणायला मिळते
- शुभार्थींशी (मानसिक आजारी व्यक्ती) कसे वागावे, कसे बोलावे यासंबंधीची कौशल्ये प्राप्त होतात
- मानसिक आजारी व्यक्तींची देखभाल करताना अनेक बाबतीत आपल्याला पुढाकार घेता येतो याची जाणीव निर्माण होते
- आजारावर मात करण्याचे मार्ग आणि माहिती यांची देवाण-घेवाण करून एकमेकांची मदत करता येते
- पालकांना घराव्यतिरिक्त मिळणाऱ्या मदतीमुळे आधार वाटतो
- सद्यस्थितीत स्वतःचे आरोग्य आणि स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी पालकांना प्रोत्साहन मिळते. आपण एकटे नाही ही भावना त्यांच्यात निर्माण होते.

याप्रकारे स्वमदत गट पालकांना त्यांच्या भावना, समस्या, मत व माहिती यांची जे याच परिस्थितीतून जात आहेत अशांशी देवाणघेवाण करण्यास संधी देतो. यामुळे त्यांना त्यांच्या स्वतःच्या गरजांकडे लक्ष देण्यास व स्वतःची काळजी घेण्यास फुरसत मिळते. तसेच इतरांचे दुःख समजून घेण्याने व त्यांना मदत केल्याने एक वेगळेच समाधान मिळते.

स्वमदत गटाची भूमिका एकमेकांना आधार देण्याची असते. कदाचित काही वेळेला गट सभासदांना आजारातून पुनर्वसन होण्यासाठी तसेच अधिक चांगल्या अन्य सेवासुविधा मिळण्यासाठी एखादी मोहीम काढावी किंवा पुढाकार घ्यावा असे वाटेल परंतु ही पूर्णतया स्वतंत्र कार्ये मानून त्यांना बाजूला ठेवावे.

स्वमदत गटामध्ये स्वतःचे अनुभव /समस्या शेअर करण्याची प्रत्येकाची तयारी असली पाहिजे.

स्वतःमधील सुधारणेसाठी स्वतः प्रयत्न करणे हा महत्वाचा भाग आहे.

स्वमदत गटाच्या मर्यादा -

- स्वमदत गट सभासदांच्या सर्व समस्या सोडवू शकत नाहीत
- डॉक्टर व अन्य आरोग्य उपचार देणाऱ्या व्यावसायिकांची जागा हे गट घेऊ शकत नाहीत
- स्वमदत गटात काही व्यक्तींना इतरांबरोबर विचार/ भावनांची देवाणघेवाण करताना अस्वस्थ वाटते. अशा व्यक्तींना स्वमदत गटाचा लाभ होईलच असे नाही.



गटाची सुरुवात करताना (गटप्रमुख/ समन्वयकासाठी) -

नवीन गट सुरू करताना पुढील मुद्यांचा विचार करावा -

- गट चालवण्यासाठी लागणारा वेळ व उत्साह माझ्यापाशी आहे का ?
- इतरांकडून मदत मिळण्याची मला गरज वाटते का ?
- स्वमदत गटाची उभारणी करताना नेहमीपेक्षा आणखी काहीतरी अधिक करावे लागेल, कदाचित जास्त वेळ द्यावा लागेल, ते मी करू शकेन का ?
- इतर व्यक्तींच्या अडचणी समजावून घेण्याची इच्छाशक्ती आणि क्षमता माझ्यापाशी आहे का ?

इतरांचे सहकार्य मिळवताना -

- ज्यांच्याशी तुम्ही गट चालू करण्याविषयी बोलू शकाल असे अन्य पालक (शुभंकर) तुमच्या माहितीचे आहेत का ? ते मदत करतील का ? ते देखील काही जबाबदारी स्वीकारतील का ?
- डॉक्टर्स, मानसोपचार तज्ञ, आरोग्यसेवक, परिचारिका, सामाजिक कार्यकर्ते, इतर सामाजिक संस्था यांच्यापैकी कोणाकडून मदत मिळू शकते का ?
- या व्यक्ती आणि संस्था गटाबद्दलची माहिती इतरांना सांगतील का ? या व्यक्ती गटाला काही सोयीसुविधा देतील का ?
- मानसिक आजाराविषयक माहिती/ व्याख्याने ते देतील का ?

पहिल्या सभेची पूर्वतयारी -

गट सुरू करण्यापूर्वी काही पूर्वतयारी केली पाहिजे. स्थापने-बदलचे प्रयत्न केले पाहिजेत. ही पूर्वतयारी करताना पुढील गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात -

गटाची उद्दिष्टे - सर्वप्रथम गटाची उद्दिष्टे कागदावर उतरवून काढणे ही एक चांगली कल्पना ठरू शकते. यामुळे तुमच्या मनातील कल्पना इतरांसमोर मांडणे सोयीचे होते व यात त्यांची काय मदत होणार हे टिपून ठेवता येते. गट स्थापन झाल्यावर ही उद्दिष्टे पूर्ण होतात की नाही हे गटाच्या सभासदांनी वारंवार तपासले पाहिजे. ही उद्दिष्टे अतिशय सहजसाध्य असावीत, जसे-

- एकमेकांना योग्य आधार देण्यासाठी गटसभासदांना नियमित भेटता आले पाहिजे
- गटांमध्ये पालकांना मानसिक आजार व त्यासंदर्भातील देखभाल याविषयी अधिक माहिती, आधार आणि कौशल्ये मिळाली पाहिजेत

गटाची माहिती सर्वसामान्यांपर्यंत कशी पोहोचवावी-

स्वमदत गट हे सर्वांसाठी नसले तरी मानसिक आजारी व्यक्तीचे कुटुंबीय आणि मित्रपरिवार यांना ते उपयुक्त वाटत असतात. ज्या व्यक्तींना अशा गटाच्या कामात भाग घ्यायला आवडेल अशा व्यक्तींसाठी गटाची माहिती प्रसिद्ध करावी. ही प्रसिद्धी पुढील प्रमाणे करता येईल -

- मानसिक आरोग्य तज्ञ - मनोविकार तज्ञ, समुपदेशक आणि अन्य तज्ञ यांना त्यांच्या रुग्ण व कुटुंबीयांना माहिती देण्यास

सांगावे. तसेच त्यांच्या रुग्णालयात आणि क्लिनिक मध्ये देखील अशी माहिती लावण्याची विनंती करावी

- आकाशवाणी आणि दूरदर्शन नेहमी सामाजिक घडामोडीं-बद्दलची माहिती मोफत प्रसिद्ध करत असतात. त्यांच्यापर्यंत गटाची माहिती पोहोचवावी
- स्थानिक वर्तमानपत्रे अशा सभेबद्दलची निवेदने प्रसिद्ध करत असतात. अशी निवेदने त्यांच्याकडे देताना ते याबद्दल दर आकारत नाहीत ना याची खात्री करावी
- काही देवस्थानांमध्ये वार्ताफलक असतात. त्यावर सभेविषयीची सूचना लिहावी. देवस्थानचे एखादे नियतकालिक असेल तर त्यात निवेदन प्रसिद्ध करावे
- मानसोपचार तज्ञांची सल्ला केंद्रे, समाज केंद्रे, रुग्णालये, वाचनालये, औषधांची दुकाने, उपहारगृहे इत्यादी ठिकाणी माहितीची पोस्टर्स लावावीत
- तोंडी प्रसिद्धी करावी
- याशिवाय तुमच्या गटाला सोयीचे वाटेल त्या प्रकारे प्रसिद्धी करावी जसे डिजिटल प्रसारमाध्यमांचाही उपयोग करता येईल.

कोणत्याही प्रसिद्धीपत्रकात खालील गोष्टींचा उल्लेख करावा -

सभेची तारीख, वार, वेळ व सभेचे ठिकाण. अधिक माहितीसाठी कोणाला भेटावे त्या व्यक्तीचे नाव, पत्ता, फोन/मोबाईल नंबर व ई-मेल इत्यादी .

गटसंख्या-

गटाच्या सभेसाठी किती लोक जमतात याची सुरुवातीला काळजी करू नये. कदाचित काही सभासद प्रत्येक सभेला येऊ शकणार नाहीत. पहिल्या सभेनंतर उपस्थिती रोडावू शकेल. जर जास्त संख्येने लोक येऊ लागले तर प्रत्येकाला चर्चेमध्ये आदान-प्रदान करणे अवघड होते. अशा प्रसंगी दोन गटात विभागणी योग्य होईल. पहिल्याच सभेला लोकांची पुरेशी उपस्थिती नसेल तर निराश होऊ नये. जसजसा काळ जाईल तसतशी ही संख्या वाढत जाईल.

सभेचे स्थळ -

सभेचे स्थळ ठरवताना काही गोष्टींचा विचार करायला हवा जसे -

- ठिकाण लोकांच्या सोयीचे असावे
- सर्वजण बसू शकतील अशी जागा असावी
- गटाचे सभासद एकमेकांशी मोकळेपणाने संवाद करू शकतील अशी शांत जागा असावी व जागा शक्यतो तळमजल्याची असावी किंवा लिफ्टची सोय असावी
- सभेच्या ठिकाणी प्रसाधनगृहाची सुविधा असावी
- सभेकरता वापरायच्या जागेला काही शुल्क आकारले जाणार आहे का ते पहावे

- गटाची पहिली सभा एका व्यक्तीच्या घरी घेतली तरी हरकत नाही. त्यानंतर शाळा, कॉलेज, देऊळ, समाज केंद्र, सामाजिक संस्था या जागांचा विचार करावा.
- सभेची एकच जागा कायम ठरलेली असावी ज्यामुळे एखाद्या सभासदाला एखादवेळी येणे शक्य झाले नाही तर पुढील सभा कुठे आहे हे समजण्यात त्याला अडचण येणार नाही.

वेळ-

- सभा महिन्यातून किती वेळा असावी हे साधारणपणे गटाच्या पहिल्या सभेत ठरवावे. महिन्यातून निदान दोनदा भेटणे आवश्यक असते. अनेक गट हे नियमितपणे भेटत असतात. प्रत्येक सभेचा दिवस आणि वेळ ठरलेली असेल तर ते सभासदांना लक्षात ठेवायला सोपे जाते.
- सभेची वेळ सकाळ, दुपार, संध्याकाळपैकी कोणती असावी हे सभासदांच्या सोयीने ठरवावे.
- सर्वांना नेहमीच सोयीची ठरेल अशी वेळ ठरवणे अशक्य आहे. तथापि सभासदांनी एकमेकांच्या फोन क्रमांकाची देवाण-घेवाण केल्यास सभेला येऊ न शकणाऱ्या सभासदास इतरांशी संपर्क साधून माहिती घेता येते.



सभेचा खर्च-

गटाच्या सभेसाठी जागा शक्यतो विनामूल्य मिळेल असे पहावे. सभेचा खर्च भागण्यासाठी गटाच्या सभासदांकडून नाममात्र वर्गणी जमा करावी. ही वर्गणी ऐच्छिक असावी. सभासदांनी आलटूनपालटून अल्पोपहार व चहापानाची व्यवस्था करावी, हे उत्तम. सभेसाठी जो काही खर्च होईल तो जमा झालेल्या वर्गणीतून द्यावा.

पहिली सभा-

पहिल्या सभेत गटप्रमुखाने गटाचे उद्दिष्ट स्पष्ट करावे, त्यासाठी पुढील मुद्दे स्पष्ट करावेत -

- गट कोणासाठी आहे ?
- गटाची कार्यपद्धती कशी असणार आहे ?
- गटाचे लाभ काय आहेत ?
- गटामध्ये कोणत्या मुद्द्यांवर चर्चा होईल ?
- गटामध्ये कोणते नियम पाळावयाचे आहेत ?

बैठक व्यवस्था-

- सभेमध्ये परस्परांशी बोलणे सोयीचे व्हावे याकरिता सर्वांनी गोल करून बसावे
- सभेची जागा शांत हवेशीर आणि प्रसन्न असावी
- सभेला येणाऱ्यांचे स्वागत व्हावे ज्यामुळे नवीन येणाऱ्यांना दबल्यासारखे वाटणार नाही
- सुरुवातीला परस्पर परिचय करून घ्यावा
- येणाऱ्या प्रत्येकाला माहितीपत्रक दिले जावे
- प्रसाधनगृहाची सोय असावी

समन्वयक कसा असावा ?

गट चालवणाऱ्या समन्वयकाची निवड करणे हा सर्वात महत्त्वाचा निर्णय असतो. गटाच्या यशात समन्वयकाची भूमिका महत्त्वपूर्ण असते. गटप्रमुख हा सर्वासमोर आत्मविश्वासाने बोलणारा असावा तसेच त्याच्यात खालील क्षमता असाव्यात -

- त्याने गटाच्या कामात सहभागी होणाऱ्यांना प्रोत्साहन द्यावे. तसेच कामकाजात सहभागी होण्याची इच्छा असणाऱ्या प्रत्येकाला कामाची संधी मिळेल हे पाहावे
- चूक की बरोबर असा निवाडा न करता त्याने प्रत्येकाचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐकावे
- कामकाज पद्धती ठरवल्यानंतर तिचा खात्रीपूर्वक आदर राखावा
- आजार, औषधोपचार आणि रुग्णाची देखभाल याविषयीची पुरेशी माहिती त्याला असावी
- स्वमदत गट चालवण्याच्या पद्धतीविषयी पुरेशी माहिती त्याला असावी
- गट देऊ शकत नाही एवढ्या जास्त आधाराची गरज असलेला सभासद ओळखता आला पाहिजे
- गटामधील एक व्यक्ती समन्वयक असेल व एक सहाय्यक असेल
- समन्वयक हा मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रातील तज्ञ नसावा.

गटाचे मूलभूत नियम -

गटाच्या सुरुवातीच्या काळात गटाच्या नियम-संकेतांबद्दल सर्वांना स्पष्ट कल्पना द्यावी. भावना व अनुभवांचे आदानप्रदान हे सहजपणे आणि कोणतीही भीती न बाळगता व्हावे हा त्यापाठीमागचा हेतू आहे हे सांगावे. गटाने पुढील गोष्टी पाळाव्यात -

- गट सभासदांबद्दलची सर्व माहिती आणि गटातील चर्चा ही गुप्त राखली जावी
- कोणतीही टीका अथवा मूल्यमापन न करता सभासदाचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐकून त्याला आधार द्यावा
- गटात राजकारण, धर्म, औषधोपचार, आजाराचे निदान, डॉक्टर्स या विषयी टीका/ चर्चा टाळावी
- कोणीही शुभंकर परिपूर्ण असेल अशी अपेक्षा करू नये
- प्रत्येक सभासदाचा योग्य तो मान राखला जावा व प्रत्येकाला समान वागणूक मिळावी
- बोलावेसे वाटणाऱ्या प्रत्येकाला बोलायची संधी मिळावी
- प्रत्येक सभासदाच्या परिस्थितीचा आदर राखला जावा. एका व्यक्तीला जे योग्य वाटेल ते दुसऱ्याला तसेच वाटेल असे नाही.

ऑनलाइन होणाऱ्या गटसभा -

करोना दरम्यानच्या कालावधीत ऑनलाइन एकमेकांशी संपर्क साधणे किंवा ऑनलाईन मीटिंग घेणे ही एक महत्त्वाची पद्धत पुढे आली. शुभंकरांच्या प्रत्यक्ष सभा जशा घेता येतात तशा ऑनलाईन सभा देखील घेता येऊ शकतात. प्रत्येक प्रकारच्या सभेचे काही फायदे आहेत तशाच काही मर्यादा देखील आहेत. प्रत्यक्ष सभेमध्ये सर्व सभासदांना समोरासमोर बोलता येते त्यामुळे संवाद जास्त चांगला साधता येतो. समोरच्या व्यक्तीची देहबोली समजते आणि आदान-प्रदान हे चांगले होते. प्रत्यक्ष भेटीमध्ये सर्वजण सभेच्या ठिकाणी असल्यामुळे लक्ष चांगले केंद्रित होते. ऐकण्यातील अडचणी राहात नाहीत परंतु अशा सभांमध्ये दूरवर किंवा परगावी राहणाऱ्या व्यक्ती अंतरामुळे नेहमी किंवा कधीसुद्धा सहभागी होऊ शकत नाहीत. त्यातील काही व्यक्तींना स्वमदतगटाची अत्यंत जरूरी असते, तशी इच्छा पण असते आणि स्वमदतगटातील त्यांचा सहभाग हा इतरांना देखील प्रोत्साहन देण्यास उपयुक्त ठरतो. परंतु वेळ आणि अंतर या मर्यादांमुळे त्यांना भाग घेता येत नाही. ऑनलाईन सभेचा विचार केला तर एकाच शहरातील वेगवेगळ्या ठिकाणचे तसेच परगावचे शुभार्थी देखील सभेमध्ये भाग घेऊ शकतात, संवाद साधू शकतात. त्यांनाही फायदा होतो.

परंतु प्रत्यक्ष सभेमध्ये होणारे फायदे हे मात्र त्यांना मिळत नाहीत. काही वेळेला ऑनलाईन सभेच्या बाबतीत नेटवर्क चांगले नसणे किंवा इतर अडचणी येऊ शकतात. थोडक्यात प्रत्येक प्रकारच्या सभेचे जसे फायदे आहेत तशाच मर्यादा देखील आहेत आणि त्यामुळे काही मीटिंग्ज ऑनलाईन आणि काही ऑफलाईन असा पॅटर्न म्हणजे हायब्रीडपॅटर्न ठेवावा.

स्वमदत गट सुरु होणार किंवा सुरु झाल्याचे स्थानिक शुभार्थी व शुभंकरांना कळावे यासाठी-

- स्थानिक वर्तमानपत्रांमध्ये, डिजिटल माध्यमांचा उपयोग करून ही बातमी त्यात प्रसिद्ध करता येईल
- मानसोपचार तज्ञ, समुपदेशक, जनरल फिजिशियन (फॅमिली डॉक्टर), आरोग्य केंद्र, केमिस्टची दुकाने, वाचनालये, महाविद्यालय, अभ्यासिका, बागा, मंदिरे, सार्वजनिक ठिकाणे, हाउसिंग कॉम्प्लेक्सचे हॉल्स अशा अनेक ठिकाणी आकर्षक मायना लिहून, चित्र काढून, संपर्कासाठी फोन नंबर देऊन पोस्टर द्वारे ही बातमी अनेकांपर्यंत पोहोचवू शकतो .

गटप्रमुख प्रत्येक सभेची सुरुवात कशी करेल -

वेगळी पार्श्वभूमी लाभलेल्या व व्यक्तिगत माहितीचे आदान-प्रदान करण्यात वेगवेगळ्या स्तरावर असलेल्या सर्व उपस्थित सभासदांचे तो सारखेच स्वागत करेल. नवीन येणाऱ्या सभासदांचे विशेष मैत्रीपूर्ण रीतीने स्वागत केल्याने त्यांना गटात वावरायला अस्वस्थ वाटणार नाही.

- गटाचा हेतू सांगणे
- गटाच्या नियमांचा व संकेतांचा आढावा घेणे
- इतरांच्या अनुभवांपासून शिकण्यास शुभंकरांना (सूचना, उपदेश न करता) प्रेरणा देणे
- गटाला मानसिक आरोग्यविषयक घडामोडींची माहिती देणे
- गटाच्या दृष्टिने उपयुक्त असणारी माहिती अन्य कोणा सभासदांपाशी आहे काय हे विचारणे

- काही मुद्द्यांवर सभासदांना स्वतः विषयी बोलण्यास प्रवृत्त करणे.

चर्चेची सुरुवात -

गटप्रमुखाने अथवा शुभंकराने एखादा विषय घेऊन बोलायला सुरुवात करावी आणि त्यावर सभासदांना त्यांच्या प्रतिक्रिया नोंदवण्यास अथवा त्याचप्रकारचे अनुभव त्यांना आले असतील तर ते नोंदवण्यास सांगावे. चर्चेसाठी विषय कोणता निवडायचा हे शुभंकरांच्या गरजेवर अवलंबून आहे. चर्चा करताना गटप्रमुखाने असे प्रश्न विचारावेत-

- तुम्हाला अशा काही आर्थिक, वैद्यकीय अथवा कायदेविषयक समस्या आहेत का ज्यावर तुम्हाला माहिती हवी आहे अथवा त्या समस्या सोडवण्याविषयी काही मार्गदर्शक सूचना हव्या आहेत?
- तुम्हाला आधार कुठे मिळतो? तुमच्या कुटुंबात की समाजात?
- मानसिक आजाराशी सामना करायला लागल्यापासून तुमचे जीवन कसे आणि किती बदलले?
- या प्रश्नांमुळे सभासदांच्या आपापसातील संवाद-वाढीस चालना मिळेल.
- ही चर्चा सर्वस्पर्शी सखोल व्हावी

चर्चेत / गटसभेत खालील कार्यक्रमांचाही समावेश करता येईल

- शुभकरांचे अनुभवकथन
- मानसिक आरोग्याशी संबंधित एखादा विषय निवडून त्यावर चर्चा
- अपंगत्वावर मात करणाऱ्यांच्या यशोगाथा
- तज्ञांची व्याख्याने
- मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या सामाजिक कार्यकर्त्यांची व्याख्याने
- या वेळी होणाऱ्या चर्चेची नोंद ठेवावी. यामुळे सभेच्या शेवटी अत्यंत महत्त्वाचे मुद्दे पुन्हा अधोरेखित होतात. महत्त्वाच्या चर्चांचे डॉक्युमेंटेशन करावे. अशा डॉक्युमेंटेशनचा भविष्यात वापर करता येऊ शकतो.

सारांश-

जेव्हा सभा संपण्याची वेळ येईल तेव्हा समन्वयकाने एक, दोन अथवा इतर सभासदांना सभेत कोणत्या गोष्टी महत्त्वाच्या वाटल्या हे सांगावयास सांगावे. त्यानंतर पुढील सभेची वेळ आणि तारीख सांगावी.

चहापान-

सभेनंतर चहापानाचा कार्यक्रम असेल तर त्यामुळे सभासदांना एकमेकांचा परिचय करून घेण्यास वाव मिळतो. आजारी व्यक्तीच्या देखभालीव्यतिरिक्त अन्य आवडीनिवडीची देखील देवाणघेवाण होते. काही वेळेला दोन सभासदांमध्ये चांगले

ट्यूनिंग होऊ शकते. एकमेकांमध्ये विचारांची चांगली देवाण-घेवाण होते. काही सभासदांना समन्वयकाशी देखील बोलायचे असते. सभेनंतरच्या अशा अनौपचारिक संवादांमुळे विश्वास वाढतो, मैत्री होते.

गट चातूयहण्यासाठी.....

गटाचे कामकाज नीट चाललेय की नाही याचा नियमित आढावा घेणे ही एक आवश्यक गोष्ट आहे. शुभंकरांच्या गरजा या बदलत असतात म्हणून गट प्रमुखाने खालील गोष्टींची काळजी घ्यावी व त्यासंदर्भात सतत संवाद ठेवावा-

- सभेची जागा, दिवस आणि वेळ तुमच्या सोयीची आहे ना ?
- तुम्हाला इथे आल्यावर बरे वाटते का ?
- मनातले बोलायची संधी मिळते ना ?
- सभेचा तुम्हाला फायदा होतो का ?
- नवीन सभासदांना मोकळेपणा मिळतो आहे असे तुम्हाला वाटते का ?
- आपण गटात सुधारणा कशी काय करू शकतो ?
- चर्चेसाठी कोणते विषय घ्यावेत असे तुम्हाला वाटते ?
- गटातील सभासद संख्या किती असावी ?

शुभंकर गटासाठी चर्चेचे काही विषय -

- शुभार्थींशी वागताना कोणत्या गोष्टी करायला हव्यात ?
- शुभार्थींशी वागताना कोणत्या गोष्टी टाळाव्यात ?
- औषधे आणि अन्य उपचारांचे महत्त्व.
- शुभार्थींच्या भावंडांची काळजी घेणे.
- शुभंकरांनी स्वतःची काळजी का व कशी घ्यावी.
- मानसिक आजाराव्यतिरिक्त इतर स्वमदत गटातील लोकांचे अनुभव कथन.
- शुभार्थी व शुभंकर यांचे सामाजीकरण.
- शुभार्थींच्या संदर्भातल्या समस्यांचे कथन व त्यावर इतरांशी चर्चा.
- स्वमदत व स्वावलंबन यासाठी शुभार्थींना उत्तेजन देण्याचे/प्रवृत्त करण्याचे मार्ग.
- शुभार्थी व त्याचे लग्न
- शुभार्थींने स्वतःच्या शारीरिक व भावनिक आरोग्याची काळजी घेण्याचे मार्ग.
- शुभार्थी व शुभंकरांसाठी संवादाचे महत्त्व आणि मार्ग.
- मानसिक आरोग्य देखभाल कायदा - २०१७
- शुभार्थींला घरकामातील जबाबदाऱ्या घ्यायला कसे प्रवृत्त करावे ?
- रिकव्हरी पद्धतीचा शुभार्थींला होणारा फायदा.
- शुभंकरांचे वार्धक्य व शुभार्थींचे आर्थिक स्वावलंबन. शुभंकरांच्या पश्चात शुभार्थींची सोय.
- शुभार्थी व शुभंकरांसाठी रुटीनचे महत्त्व.
- व्यायाम, योगासने, रिलॅक्सेशन आणि छंद यांचे महत्त्व.

शुभंकरांच्या गट-समन्वयकासाठी तत्त्वे-

- शुभार्थी व शुभंकरांसंबंधित विविध विषयांवर चर्चा घडवून त्यांना त्या चर्चेद्वारे माहिती, आधार, कौशल्ये मिळतील हे बघणे हा स्वमदत गटाचा मूळ उद्देश आहे.
- आपल्या गटाविषयी विश्वास व आत्मीयता निर्माण होण्यासाठी प्रयत्नांची व काही काळ जाण्याची गरज असते.
- गटचर्चा ओघवती ठेवणे व मूळ विषयापासून दूर जाऊ न देणे ही समन्वयकाची महत्त्वाची जबाबदारी असते.
- जेव्हा एखादा वादग्रस्त प्रश्न चर्चेला येतो, विशेषतः तेव्हा इतरांच्या भावना दुखावल्या जाणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.
- समन्वयकाने चर्चा पुढे जाण्यासाठी आवश्यक आहे तेवढेच बोलावे.
- गटचर्चा सुरू करून घ्यावी व प्रत्येक सभासदाला आपलं मत व्यक्त करायला संधी मिळते आहे याकडे लक्ष द्यावे.
- सर्व सभासदांना समजेल अशी भाषा वापरावी.
- परस्परांशी संवाद साधण्यासाठी सभासदांमध्ये मनमोकळेपणा असला पाहिजे.
- आधार गटामध्ये कोणाच्याही बाजूने बोलू नये, सभासदांच्या बोलणे किंवा कृती यावर टीका - टिपणी करू नये.
- स्वमत प्रदर्शन टाळावे.
- गटांमधील वातावरण सकारात्मक ठेवावे.
- अधूनमधून औषधोपचार व अन्य विषयांवर तज्ञांची व्याख्याने आयोजित करावी.

- सभासद व त्यांचे कुटुंबीय यांच्याशी बंधुभाव जोडावा.
- औपचारिक गटसभेत न बोलता येण्यासारख्या विषयावर सभेपूर्वी किंवा नंतर वैयक्तिकरीत्या चर्चा करावी.
- गट टिकून राहण्यासाठी व स्वावलंबी होण्यासाठी प्रत्येक सभासदाचा आर्थिक मदतीला हातभार लागला पाहिजे कारण काही खर्च हे न टाळता येण्यासारखे असतात व त्याचा भार आपण उचलायला हवा ही गोष्ट गटामध्ये मोकळेपणे बोलली गेली पाहिजे.
- एकदा गट स्थापन झाला व शुभंकरांच्या कल्याणासाठी तो नियमितपणे चालत राहिला तर मग बाहेरून आर्थिक साहाय्य मिळवायचा विचार आपण करू शकतो.

शुभंकरांनी शुभंकर गटामध्ये पाळावयाची तत्त्वे -

- आपण आपले अनुभव, सामर्थ्य, यश आणि अपयश (अगदी छोट्या छोट्या गोष्टींचाही यात समावेश करावा. इतरांबद्दलची कृतज्ञताही व्यक्त करावी) इतरांबरोबर मोकळेपणाने शेअर करावे.
- आपण उपदेश करत नाही, कोणी काय करायला हवे हे सांगत नाही. फक्त कुठल्या गोष्टींचा स्वतःला कसा उपयोग झाला हे विशद करून सांगतो.
- प्रत्येकाने शेअर केलेच पाहिजे अशी जबरदस्ती नाही. काही वेळेला नुसते ऐकणे हेही पुरेसे असते.
- एखादी व्यक्ती जेव्हा आपले अनुभव कथन करत असते तेव्हा मध्येच अडथळा आणून प्रश्न विचारणे किंवा टिपणी करणे योग्य नाही. शांतपणे इतरांचे ऐकावे.

- आपले शेअरिंग चालू असताना इतरांनी आपल्याविषयी आदर दाखवावा, आपल्याला समजून घ्यावे, स्वीकारावे असे आपल्याला जे वाटते तशीच इतरांची आपल्याकडून अपेक्षा असते हे लक्षात घ्यावे.
- गटामध्ये जी मते व्यक्त केली जातात ती वैयक्तिक असतात. ज्या मतांशी आपण सहमत होतो ती स्वीकारावी बाकीची सोडून द्यावी.
- गटामध्ये प्रत्येकाला बोलायची संधी मिळणे आवश्यक असते.
- गटचर्चेतील प्रत्येक गोष्ट ही गटावरील विश्वासापोटी बोलली जाते. गटाबाहेर गप्पांच्या ओघात अशा गोष्टींची चर्चा करणे योग्य नाही. प्रत्येकाचे खाजगीपण आपण जपले पाहिजे.
- आपल्या समन्वयकाच्या सूचना पाळाव्यात.
- सभेला वेळेवर हजर राहावे .
- पुस्तके, नियतकालिके, वर्तमानपत्रे यातून मिळणारी मानसिक आरोग्यसेवेसंबंधीची माहिती इतर सभासदांनाही द्यावी.

एक किंवा दोन अनुभवी व्यक्ती गटामध्ये मार्गदर्शक म्हणून काम करतात तेव्हा पुढील गोष्टींची खबरदारी घेता येईल -

- उपस्थितांपैकी प्रत्येकाला बोलायची संधी मिळावी
- विवादात्मक किंवा अप्रस्तुत विषयावर चर्चा होऊ नये. उदाहरणार्थ धर्म, बुवाबाजी, ज्योतिष, राजकारण, आजाराचे निदान व त्यावरील विशिष्ट औषधोपचार इत्यादी
- गटामध्ये कोणीही उपदेशक किंवा टीकाकारांची भूमिका बजावू नये
- गटामध्ये ऐक्य आणि संघ भावनेला चालना मिळून ती वृद्धिंगत व्हावी.

आमच्या शुभंकर गटाची वैशिष्ट्ये -

- महिन्यातून दोनदा गटसभा होतात
- समन्वयकांकडून गट चालविला जातो
- शुभंकरांना समन्वयक होण्याची संधी मिळते
- विशेष विषयांवर व्याख्यान देण्यासाठी तज्ञ मंडळींना आमंत्रित केले जाते
- गटसहभागाशिवाय खेळ, विविध गुणदर्शन, सहली व सदिच्छा भेट यांचे आयोजन केले जाते
- शुभार्थी व शुभंकरांसंबंधी विविध विषयांवर चर्चा होते.

प्रसारमाध्यमांसाठी-

मित्रांनो !

- पुणे येथे एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या संस्थेचे स्वमदत गट गेली पंचवीस वर्षे पुण्यात कार्यरत आहेत.
- एकलव्य स्वमदतगट हे मानसिक आजारी व्यक्ती (शुभार्थी) व त्यांची काळजी घेणारे नातेवाईक (शुभंकर) यांच्यासाठी चालवले जातात.
- बरे झालेले रुग्ण, त्यांचे कुटुंबीय आणि या क्षेत्रात काम करू इच्छिणाऱ्या कार्यकर्त्यांमार्फत हा गट चालवला जातो .
- लोकसंख्येच्या दहा ते पंधरा टक्के व्यक्ती मानसिक आजाराने पीडित असतात.
- त्यापैकी फक्त पंचवीस टक्के व्यक्ती नियमित उपचार घेतात.
- जागतिक आरोग्य संघटनेने (डब्ल्यू.एच.ओ.) प्रमाणित केलेल्या डॅली (डिसअॅबिलिटी अँडजस्टेड लाईफ इयर्स) या

कसोटीनुसार मानसिक आजार हा दुसऱ्या क्रमांकाचा गंभीर आजार मानला जातो.

- उपचार न घेण्यामागे असणारी महत्त्वाची कारणे म्हणजे आजाराला लांछन समजणे व त्या विषयीचे अज्ञान असणे.
- तीव्र मानसिक आजार आटोक्यात आणायचे असतील तर त्यासाठी औषधोपचार घेणे आवश्यक असते.
- स्वमदत गट हा मुख्यतः शुभार्थी व शुभंकरांसाठी शेअरिंगचा प्लॅटफॉर्म आहे.
- अशा संवादाच्या माध्यमातून त्यांच्या दुःखाला वाट मिळते, आशा बळावते आणि पुन्हा उभारी घ्यायला आवश्यक असणारा उत्साह प्राप्त होतो.
- स्वमदत गटामुळे शुभंकरांच्यामनातील आजाराविषयीची लज्जास्पद भावना कमी होते. आजाराविषयी माहिती उपलब्ध होते व शुभार्थीबरोबर वागण्याचे तंत्र आत्मसात करता येते.
- मानसिक आजारामुळे निर्माण झालेल्या स्वतःच्या प्रश्नांकडे डोळसपणे पाहायला व त्यांच्याशी मुकाबला करायला लागणारे कसब वापरायला स्वमदतगट शुभार्थीना आणि शुभंकरांना शिकवतो.
- स्वतःची काळजी घेणे (self-care) तसेच समाजातील अनौपचारिक मदत (informal community care) अत्यंत कमी खर्चिक असते आणि वारंवार वापरायला हवी असे जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) सांगितले आहे.
- जगभर अनेक ठिकाणी जवळजवळ गेली पन्नास वर्षे शुभार्थी व शुभंकर यांच्यासाठी स्वमदत गट चालवले जात आहेत.

- स्वमदत गट ही शुभार्थी व शुभंकर यांना मिळणारी अत्यंत कमी खर्चातील आजारासंबंधी विशेष मदत आहे.
- मानसिक आजाराविषयी जनजागृती होण्यासाठी आणि कलंक निर्मूलनासाठी प्रसार माध्यमांमध्ये या विषयांना मोठ्या प्रमाणात प्रसिद्धी मिळायला हवी.

वैद्यकीय व्यावसायिकांसाठी -

- स्वमदत गट ही जगभर सर्वमान्य असलेली पद्धत आहे
- आजाराचे निदान, औषधोपचार याविषयी गटामध्ये चर्चा होत नाही
- मार्गदर्शन करण्यासाठी मनोविकारतज्ञ व मानसशास्त्रज्ञ यांना आमंत्रित केले जाते
- एकलव्यच्या सल्लागार समितीवर तज्ञ मंडळी आहेत
- एकलव्य गटाचे कार्यकर्ते प्रशिक्षित व अनुभवी आहेत
- औषधांना पर्याय म्हणून स्वमदत गट नसून औषधे व अन्य उपचार यांना तो पूरक आहे
- एकलव्य फाउंडेशन संस्था व्यावसायिक तत्वांवर काम करणारी नसून स्वयंसेवी तत्वांवर काम करणारी संस्था आहे
- एकलव्य स्वमदतगट व फाउंडेशन राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय संस्थांशी जोडलेला आहे
- शुभार्थी व शुभंकरांसंबंधी चर्चा घडवून आणून सभासदांना माहिती, आधार आणि समस्या सोडवण्याचे कौशल्य यांची देवाणघेवाण करणे हा एकलव्य स्वमदत गटसभेचा उद्देश असतो.

मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्याच्या कुटुंबीयांसाठी असलेल्या एकलव्य स्वमदत गटाविषयी....

'स्वमदत गट' म्हणजे जिथे समान समस्या असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन विचारविनिमय, चर्चा, एकमेकांच्या अनुभवांची देवाणघेवाण करतात त्यातून समस्या बदलची माहिती विविध अंगाने मिळवून ते समस्या हाताळण्यास सक्षम होतात अनेक प्रश्नांची, शंकांची उत्तरे अशा व्यासपीठावर सापडतात समस्यांचे समाधान होते, दिशा मिळते, दृष्टिकोन विकसित होतात व आत्मभान येण्यास मोठी व महत्त्वाची मदत होते.

'एकलव्य स्वमदत गट' हे शुभार्थी (मानसिक आजारी व्यक्ती) व शुभंकर (मानसिक आजारी व्यक्तीचे कुटुंबीय) अशा दोघांसाठीही स्वतंत्रपणे घेतले जातात. स्वमदत गटांचा मोठा व महत्त्वाचा फायदा हाच आहे, की इथे Nonjudgemental वातावरण असते. मनातले बोलायला व ताणाचा निचरा व्हायला हे असे ठिकाण आहे जिथे ऐकणारे कान असतात व सर्व सभासदांचे ऐकून, समजून घेण्याची सहृदयता असते. कोणीच कोणाला दोष देत नाही अथवा उपदेशही करत नाही.

शुभंकरांच्या गटात शुभार्थीला कसे समजून घ्यावे, आजाराची लक्षणे कशी ओळखावी, ती कशी हाताळावी; त्याच्या सुधारण्यासाठी, भविष्यासाठी अजून काय काय उपाययोजना करता येतील कशा प्रकारे त्याला या आजारातून सावरायला मदत करता येईल तसेच स्वतः शुभंकरांनी देखील स्वतःची काळजी घेणे, ताण-ताणाव कमी करणे यासाठी काय करावे अशा अनेक गोष्टी इथे जाणून घ्यायला मिळतात. नवी उमेद मिळते व भविष्यातील वाटचाल सुकर, सबल व सक्षम होण्यासाठी इतरांच्या शेअरिंग

मधून मार्गदर्शनही लाभते. गरजेनुसार विविध विषयांबद्दल माहिती मिळवण्यासाठी तज्ञ व्यक्तींनाही आमंत्रित केले जाते.

शुभार्थींच्या गटात शुभार्थी स्वतःची लक्षणे ओळखून ती आटोक्यात आणण्यासाठी स्वतःच कसे प्रयत्न करतात, ते पाहायला मिळते. यासाठी त्यांना डॉ. अब्राहम लो यांच्या रिकव्हरी मेथडचे टेक्निक शिकायला मिळते.

ही पद्धती शुभार्थी खूपच चांगल्या प्रकारे वापरून स्वतःची अस्वस्थता कमी करताना दिसतात. प्रगतीच्या वाटेवर असलेल्या शुभार्थींचे शेअरिंग त्यांनी रिकवरी टेक्निक वापरून स्वतःमध्ये कसा बदल घडवून आणला, हे ऐकताना इतर शुभार्थींचासुद्धा आत्मविश्वास वाढतो व प्रयत्न करण्याची, लक्षणांवर मात करण्याची सवय होते. ह्या गटसभामधला हाच सराव शुभार्थींला सुधारण्याची निश्चित अशी वाट दाखवतो, स्वयंप्रेरित होऊन क्रियाशील होण्यासाठी उमेद वाढवतो. अपूर्ण राहिलेले शिक्षण पूर्ण करण्यास, नोकरी करण्यास व जीवनाची गाडी सुरळीत होण्यास याचा निश्चितच खूप फायदा होतो.

स्वमदत गटाची हीच तर ताकद आहे, की ही अल्पखर्ची तरीही बहुगुणी अशी आहे. असे म्हणता येईल की प्रथमोपचारापासून पुनर्वसनापर्यंत स्वमदत गट सहाय्यकाची भूमिका बजावतात.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे या संस्थेविषयी....

भारतात मोठ्या प्रमाणात मानसिक आजार 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.

एकलव्य ही महाभारतातील एक व्यक्तिरेखा आहे जिला गुरूंनी धनुर्विद्या- प्रशिक्षण नाकारले होते. स्वतःच्या प्रयत्नांनी म्हणजे 'स्वमदत' करून त्यांनी धनुर्विद्येत पारंगत्व मिळवले होते. त्याचप्रमाणे मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीय स्वतःला मदत करू शकतात. तशी मदत करण्यासाठी त्यांना माहिती देणे, उद्युक्त करणे, मार्गदर्शन देणे 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, पुणे ही संस्था सप्टेंबर २०२१ मध्ये स्थापन झाली. विविध क्षेत्रात काम करणाऱ्या सात व्यक्ती या संस्थेच्या पदाधिकारी आहेत. संस्था सोसायटी अॅक्ट व ट्रस्ट अॅक्ट खाली नोंदणीकृत आहे.

संस्थेचे ध्येय (Vision Statement)

मानसिक आजारांबद्दल असलेला कलंक दूर करून डोळस आणि सक्षम समाज तयार करणे.

संस्थेची उद्दिष्टे (Mission Statement)

- मानसिक आजाराबद्दल जनजागृतीचे कार्यक्रम करणे.
- या आजाराबद्दल असलेला कलंकित दृष्टिकोन दूर करण्यासाठी विविध उपक्रम राबवणे.
- स्वतः स्वतःला मदत करण्यासाठी मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीयांसाठी जागोजागी एकलव्य स्वमदत गट सुरू करणे.

ही उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी

- जनजागृती, कलंक निर्मूलन, स्वमदत गट आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित विषयांवर पुस्तिका तसेच अन्य प्रबोधन साहित्य तयार करणे.
- मानसशास्त्र तसेच इतर विषयातील विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव घेण्यासाठी इंटर्नशिपची सुविधा उपलब्ध करून देणे.
- या विषयात काम करणाऱ्या इतर संस्थांशी सहकार्य करणे, तसेच अशा व्यक्ती आणि संस्थांकडून प्रशिक्षण घेणे व देणे.

अशाप्रकारे संस्था कार्यरत आहे व हे काम पुढे नेण्यासाठी सर्वसामान्य नागरिक, विद्यार्थी आणि या विषयातील प्रशिक्षित व्यक्तींची आवश्यकता आहे. त्यासाठी आपल्या सहभागाचे स्वागतच आहे. संस्थेकडे आयकरातून सूट मिळणेसाठी 80G सर्टिफिकेट उपलब्ध आहे.

एकलव्य स्वमदत गटात सहभागी झालेल्या शुभकारांचे बोल/प्रतिक्रिया/ म्हणणे असे की...

- एकलव्य स्वमदत गटात सामिल झाल्यामुळे मोठा दिलासा मिळाला. भरपूर माहिती मिळाल्याने नवा दृष्टिकोन विकसित झाला. जगण्यातील उमेद वाढली व आपल्या शुभार्थींचेही आयुष्य आपण सुखदायी करू शकतो हा आत्मविश्वास आला आहे.
- घरात शुभार्थी एक, पण इतर सगळे सदस्य- पुढे जणू अंधारच आहे- अशाच विचारात सतत बुडलेले. स्वमदत गटात आल्यावर अनेक नवे मार्ग सापडले, चिंता कमी झाल्या व घरातील वातावरण खूपच चांगले झाले आहे.
- निराशा दूर करा, सकारात्मकतेत जगा, असे अनेक जण सांगत. पण हे दूर कसे करायचे? नकारात्मकता आम्हा सर्व कुटुंबीयांना अशी चिकटली होती की त्यातून बाहेर पडणे 'नामुमकिन' असेच दिसत होते. एकलव्य स्वमदत गटात येण्याने ह्या गोष्टी इतरांच्या शेअरिंग मधून इतक्या छान पद्धतीने कळल्या व त्यावर मात करण्याचे मार्गही सापडले. आता नैराश्य वा नकारात्मकता हे शब्दाला सुद्धा उरले नाहीत.
- एकलव्य स्वमदत गटात आल्यामुळे आमची अपराधीपणाची भावना, स्वतःला दोष देणे कमी झाले. चुकीचे विचार वा इतर काही गैरसमजुतीमुळे कुटुंब विस्कळीत झाले होते ते सावरले आहे .

ह्या काही बोलक्या प्रतिक्रिया स्वमदत गटात ऐकायला मिळतात.

हे गट तज्ञांच्या उपचारांना पूरक असे काम करतात. इथे कुटुंबीयांचे समज, दृष्टिकोन विकसित होतात व पुढील वाटचाल सुकर कशी होईल याचे मार्गदर्शन मिळते, चांगले आयुष्य जगण्यासाठी दिशा सापडते, आशा पल्लवित होतात.

पुण्यातील एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ यांच्या स्वमदत गटासारखे गट इतरत्रही सुरू व्हावेत जेणेकरून सर्वांचेच मानसिक आरोग्य चांगल्या तऱ्हेने सांभाळले जाईल यासाठी ह्या स्वमदत आधार गट -- मार्गदर्शिका पुस्तिकेचे प्रयोजन !!

कुटुंबीयांसाठी महत्त्वाचे संपर्क नावे व क्रमांक

१. आपल्या गटातील कुटुंबीयांसाठी महत्त्वाची नावे व संपर्क क्रमांक

२. आपल्या गटाला मदत करू इच्छिणाऱ्या अन्य महत्त्वाच्या संस्था व व्यक्ती



अधिक माहितीसाठी



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ - पुणे

द्वारा: अनिल वामन वर्तक, ए - १४ -सिद्धांत अपार्टमेंट,
३१२, शनिवार पेठ, अहिल्यादेवी शाळेसमोर, पुणे- ४११०३०.
फोन नंबर: ९०९६८२७९५३

Socy. Regi. No.: MAHA / 1246 / 2021 / PUNE | Trust Regi. No.: F- 57978/Pune

80G सुविधा उपलब्ध आहे.

Email: eklavyafoundationmh@gmail.com | Website: www.eklavyamh.org/



राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान
NATIONAL INSTITUTE OF NATUROPATHY

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

'बापू भवन', मातोश्री रमाबाई आंबेडकर रोड, पुणे - 411001.

ई-मेल : ninpune@bharatmail.co.in, वेबसाइट : www.ninpune.ayush.gov.in

टेलीफोन : 020-26059682/3/4/5