

# वाढळ आणि शांतता : गणेश राजन



मी एका कर्मठ तमिळ ब्राम्हण कुटुंबात जन्मलो. आमचं सधन कुटुंब होतं, आईवडिलांकडून घरात खूप मोकळीक आणि स्वातंत्र्य मिळालं. त्यामुळे असं स्वातंत्र्य आणि फायदे मिळणं हा आपला हक्कच आहे असं मला वाटायला लागलं, पण मी

कृतज्ञता मात्र कधी शिकलो नाही !

थोडासा लाजरा स्वभाव असल्याने मला फारसे मित्र नव्हतो. शाळेत मधल्या सुट्टीत मी एकटाच असे.

माझं शालेय शिक्षण बंगलोरमध्ये झालं. नंतर मी इंजिनियरिंग कॉलेजला जायला लागलो. पहिल्या वर्षी एका मुलीशी ओळख झाली. माझ्या बाजूने दृष्टीने ते नातं खूप तात्पुरतं आणि वरवरचं होतं पण नंतरच्या काळात ते नातं खूप जवळचं आणि गहिरं होत गेलं. मी अभ्यासाबाबत खूपच आळशी होतो आणि जास्तीत जास्त वेळ ह्या मैत्रीणीबरोबर घालवत असे. पण नंतर मात्र मला ह्या मैत्रीणीबद्दल अविश्वास वाटायला लागला आणि मग हळूहळू आसपासच्या सगळ्या लोकांबद्दल शंका यायला लागली.

माझ्या लक्षणांची सुरवात या आधीच झाली होती. मला वेगवेगळे भ्रम व्हायचे. ब-याचदा वेगवेगळ्या प्रकारचे वास/ दुर्गंध यायला सुरवात झाली. ह्या वासात अंतराच्या सुगंधापासून कच-याच्या दुर्गंधाचा समावेश असे.

मला भासांबरोबर आवाजही यायला लागले. हळूहळू मी त्या वासाला संदर्भ देऊ लागलो, चांगला वास म्हणजे प्रिय/ शुभ घटना आणि दुर्गंध म्हणजे काहीतरी अशुभ!!

मला वेगवेगळे आवाज यायचे आणि आसपासचे लोक माझ्याविरूद्ध बोलताहेत असं वाटायचं. हळूहळू ते आवाज वेगवेगळ्या दिशांनी माझ्या कानावर पडायला लागले. लोकांच्या हावभावांवरून ते माझ्याबद्दल काय काय बोलताहेत असा अंदाज मी मनांत बांधत असे.

ह्या मानसिक अस्वस्थतेतच माझ्या मोटरसायकलला परिक्षेला जातांना अपघात झाला. खरंतर माझी काहीच तयारी झाली नव्हती अभ्यासाची. पण तरीही मला विश्वास होता की मला उत्तर येतीलच ! हा सगळा माझ्या कल्पनेचा खेळ होता! अपघातानंतर माझ्या आजाराची तीव्रता खूपच वाढली. अपघातानंतर मी दोन दिवस पूर्ण शांततेत घालवले कारण मला कळतच नव्हत कुणावर विश्वास ठेवावा.

मला सतत वाटायचं मी काहीही बोललो तर त्याचा चुकीचा अर्थ लावला जाईल आणि त्याचा उपयोग माझ्याविरुद्ध काहीतरी करण्यासाठी केला जाईल. अखेरीस माझ्या लक्षणामुळे आणि प्रतिक्रियांवरून वयाच्या १९ व्या वर्षी माझ्या आजाराचं निदान निश्चित केलं गेलं स्किझोफ्रेनिया !!!

पुढची तीन वर्षे अनेक घटनांमधून हे सिद्ध झालं की माझ्या आजाराचा प्रकार म्हणजेच स्किझोफ्रेनिया!

मध्यरात्री अनेकदा माझ्या डोळ्यासमोर वेगवेगळी दृश्ये येत, एक मांजर माझ्या खिडकीवर उडी मारतय असा भास होत असे. एका रात्री आरशात बघत असताना मला माझं प्रतिबिंब अनोळखी दिसायला लागलं, माझा चेहरा सुद्धा पूर्ण विस्कटलेला दिसला आणि त्याचबरोबर एका तीव्र दुर्गंधीने मला खूप अस्वस्थ केलं! अशी अनेक काल्पनिक दृश्ये माझ्या डोळ्यांसमोर येत असत. उदाहरणार्थ एक कागदी बाहुली, डोळ्यांची उघडझाप करत माझा पाठलाग करतेय असं दृश्य दिसायचं! फरशीवरच्या नक्षीत मला चंद्रावर गेलेल्या पहिल्या माणसाच्या पायाच्या ठसे दिसत. मला सतत अनेक भ्रम होत असत, आणि दृश्ये दिसत.

याचबरोबर आपण एक महान व्यक्ती आहोत असं मला वाटायचं. आसपासची प्रत्येक गोष्ट माझ्या मालकीची आहे, समोर पार्क केलेली मोटरसायकल, फुल विक्रेत्याचे ते सुंदर हार, शोकेस मधली ती वेगवेगळी घड्याळं वगैरे एवढंच काय तर मिरवणुकीतला मोटारींचा ताफासुद्धा माझ्यासाठीच आहे असं मला वाटायचं! माझा जन्म हा एक केवळ एका दैवी सत्याचा शोध घेण्यासाठीच झाला आहे अशी माझी खात्री होती.

ह्याच कालावधीत मला अशी शंका आली की घरकामाला येणारा मुलगा माझी टिंगल करतोय, हा एक क्षण होता जेव्हा मी हिंसक झालो, अशाच काही प्रसंगी माझ्याकडून मारहाण सुद्धा झाली. मला आठवतंय जेव्हा कोणीतरी आपल्याला वेडावतंय किंवा टिंगल करतोय अशी भावना झाली की मी हिंसक होत असे.

हळूहळू मी माझ्या मनःस्थितीवर ताबा मिळवायला शिकलो.

खूप अस्वस्थ असूनही मी नियमितपणे माझी औषधं घ्यायला लागलो. माझ्या संपूर्ण कुटुंबाचा मला पूर्ण पाठिंबा होता.

शिक्षण वेळेत पूर्ण करावे असा तगादा त्यांनी लावला नाही . अपेक्षांचे ओझे , ताण नसल्यामुळे तसेच नियमित औषधोपचार आणि अभ्यासातल्या मदतीमुळे पदवीपर्यंतचं शिक्षण मी पूर्ण केलं.

एका प्रथितयश इंजिनिअरिंग कंपनीत विक्री विभागात माझी पहिली नोकरी सुरु झाली. माझ्या वरिष्ठांना माझ्या आजाराबाबत कल्पना देणं मी टाळलं .



माझी पत्नी मला येथेच भेटली . ती त्याच कंपनीत माझी सहकारी होती. आमच्यातल्या पत्रव्यवहारामुळे आम्हा दोघांतील जवळीक वाढू लागली कारण मी बंगलोरमध्ये आणि ती दिल्लीत होती. आमची ओळख वाढल्यानंतर मी तिला माझ्या दुखण्याविषयी पूर्ण कल्पना दिली. त्यानंतर वर्षभरातच आम्ही लग्न केलं. लग्नानंतरच्या सहा महिन्यातच मला पुढील शिक्षणासाठी अमेरिकन व्हिसा मिळाला.

मला शिष्यवृत्ती मिळाली, त्यामुळे माझी पत्नी सुद्धा अमेरिकेत येऊ शकली. अथक परिश्रमाने मी माझं पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण करून दोन पदव्या प्राप्त केल्या. भारतातून येणाऱ्या वेगवेगळ्या लोकांबरोबर मला माझी औषधे नियमित मिळत असत.

त्यानंतर माझ्या पत्नीला दक्षिण अमेरिकेत नोकरी मिळाल्यामुळे आम्ही तिकडे मुक्काम हलवला. त्याच शहरांत एका फॉर्च्यून ५०० कंपनीत कन्सल्टंट म्हणून मला नोकरी मिळाली.

माझी पत्नी गरोदर होती तेव्हा आम्ही भारतात परत आलो. परतल्यावर व्यावसायिक नातेसंबंध आणि माणसांच्या अपेक्षा या गोष्टींची जाण नसल्यामुळे मी तीन नोक-या बदलल्या!

नियमितपणे औषध घेतल्यामुळे माझी लक्षणो जवळजवळ थांबली होती. फक्त मनातल्या नकारात्मक विचारांमुळे मी अस्वस्थ होत असे. परिणामी मी समुपदेशकाकडे जाऊ लागलो. तेथे मला नकारात्मक विचारांच्या विळख्यातून बाहेर पडण्याचे तंत्र सापडलं. मला ही जाणीव झाली की आनंद , सौख्य ह्या कोणत्याही भावनांमध्ये शाश्वत असं काही नसतं.

दरम्यान माझ्या पत्नीचे करियर खूप वेगाने विस्तारत होतं, मी काम आणि घर सांभाळण्यासाठी छोटी मोठी काम घ्यायला सुरुवात केली. उरलेल्या वेळात स्किझोफ्रेनियाची माहिती देणारं एक पुस्तक सुद्धा लिहिलं .

मी जेव्हा साठीचा झालो तेव्हा माझी पत्नी तिच्या क्षेत्रात अत्युच्च पदावर कार्यरत होती. तिच्या कार्यमंथनेमुळे घरकाम ही प्रामुख्याने माझी चाकोरी झाली होती.

दरम्यान मी ह्याच विषयावर माझं दुसरं पुस्तक लिहायला सुरुवात केली, जे काल्पनिक होतं, ज्यात अधिक सहजता होती.

मनात खोलवर मी संकोची आणि लाजराबुजरा होतो आणि अहंकाराचा मुखवटा मी माझ्यातली अपूर्णता लपवण्यासाठी घेतला होता,यामुळे मी सतत माझी इतरांबरोबर तुलना करित असे . हळूहळू मी गोष्टी

स्विकारायला शिकलो हे मी खालील गोष्टींमुळे शिकलो:

१)तुमच्या नशिबात आलेल्या घटनांना सामोरे जा, तुम्ही प्रत्येक प्रसंगाला कसे तोंड देता यावरूनच तुमचं आयुष्य घडतं २)तुम्ही एक स्वतंत्र व्यक्ती आहात, दुसरी कोणतीही व्यक्ती तुमच्यासारखी असू शकत नाही

३)प्रत्येक प्रसंगात काहीतरी चांगलं शोधण्याचा प्रयत्न करा, ह्या संपूर्ण प्रक्रियेत अटळपणे तुमची जडणघडण होत असते.



मागे वळून बघताना मला जाणवलं, पहिल्या पुस्तकातील वाक्यरचना किचकट आणि शब्दबंबाळ होती. शाब्दिक अचुकतेत गुरफटल्यामुळे ते पुस्तक वाचनाचा आनंद देऊ शकत नव्हतं.

आता दुसऱ्या आवृत्तित मला हे दुरुस्त करायची संधी मिळाली होती. पुस्तकाचं नाव होतं Being Here Now: Insights of an ex-schizophrenic.

कधीकधी एखादा अतिउत्तेजित सिनेमा बघताना किंवा चर्चा करतांना मानसिक अस्वस्थता आणि आवाजांचे भ्रम जाणवतात. काही लोकांना तर त्या आवाजाने जाग सुध्दा येते पण काही वेळानंतर पूर्ण जाग आल्यावर ती लक्षणे नाहीशी होतात.माझ्या बाबतीत मात्र ह्या गोष्टींची तीव्रता दहा मिनिटात कमी होते.

मला धूम्रपानाचं व्यसन होतं त्याचबरोबर बाहेरचं अचरबचर खाणं खूप आवडायचं पण मला वाटतं या आजारांमुळे मी माझ्या आरोग्याबद्दल जागरूक झालो.

सिगरेटचं व्यसन पण सोडलं ! मी आहारावर लक्ष केंद्रीत केलं, मला व्यायामाचं महत्त्व जाणवायला लागलं. जीवन

पद्धती बदलल्यामुळे माझ्या भावना, प्रगल्भता आणि आरोग्य यावर चांगला परिणाम झाला. माझे माझ्यावर नियंत्रण आले आहे असे मला वाटते.

या आधी मला झोप व श्वसनक्रिया बंद होण्याचा त्रास होत असे. मला उझ-झ मशिन वापरावे लागत असे. पण हळूहळू योग्य जीवनपद्धती स्वीकारून मी कोणत्याही उपकरणाशिवाय शांत झोपायला लागलो.

योगायोगाने मला एकलव्यची टीम भेटली.

माझ्या दुस-या पुस्तकाचे परिक्षण करण्यासाठी अनिलजीनी मदत केली .

माझ्या वाढत्या प्रगल्भतेत एकलव्य टीमचा मोठा वाटा आहे.

२५ वर्षांपूर्वी मी चेन्नईला स्वमदत गट सुरू करायच्या प्रयत्नात अपयशी ठरलो. मला हा गट सुरू करायची खूपच ईच्छा होती, पण ब-याचदा नुसती ईच्छा असून उपयोग होत नाही.कोविडनंतर मला याची उत्तरं सापडली. टेक्नॉलॉजीच्या मदतीने आपण कोणत्याही व्यक्तींशी कोणत्याही वेळी संपर्क साधू शकतो!

कोणीतरी स्वतःहून संपर्क करेल याची मी वाट पहात होतो. मग अनिलजीनी सुचवलं, माझ्या ओळखीच्या लोकांपासून सुरवात करावी. कुठलीही जाहिरात किंवा सोशल मिडिया न वापरतां आमची मिटिंग सुरू झाली. सुरवातीला अडचणी आल्या कारण ही मिटिंग चालवण्याची विशिष्ट पध्दत आम्हाला माहित नव्हती. मग आम्ही

सुरवात करतांना आपल्या आवडीच्या विषयाबद्दल बोलायचो आणि मग हळूहळू रिकव्हरी टुल्स बद्दल बोलायला लागलो. त्यामुळे लोकांच्या मनांत रिकव्हरी टुल्स रुजायला मदत झाली. लोकांचा सहभागही वाढायला लागला. अशी आशा आहे की लवकरच जास्तीत जास्त लोकांना स्वमदत गटाचा फायदा होईल.

सध्या ही मिटिंग दर बुधवारी संध्याकाळी ७ वा गुगल मीटच्या मार्फत चालवली जात असून भाषा माध्यम इंग्रजी आहे.

माझ्या सहका-यांना सल्ला:

संवाद, संवाद आणि संवाद

सतत संपर्कात रहा आणि संवाद साधा!!

तुमचा कोणताही अनुभव समाजाला सकारात्मक प्रेरणा देणारा असेल आणि लोकांना सहभागी करून घेणारा असेल तर उत्तम! तुम्हाला कोणत्याही लेबलची गरज नाही.

विनोदबुद्धी असणं फार महत्वाचं आहे ! तुम्हा सर्वांना निरोगी आयुष्यासाठी शुभकामना !!

(श्री गणेश राजन हे एकलव्य फाउंडेशनच्या चेन्नई येथील स्वमदत गटाचे समन्वयक आहेत. त्यांची

web site : <https://www.beingherenow.in> )

लेखक: श्री गणेश राजन

मराठी अनुवाद: माधवी इनामदार

अधिक माहितीसाठी कृपया एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे यांच्याशी संपर्क साधावा..

[eklavyafoundationmhgmail.com](mailto:eklavyafoundationmhgmail.com)

