

एकलव्य वार्तापत्र प्रकाशन



डावीकडून: प्राची बर्वे, मंजिरी चव्हाण, स्मिता गोडसे, डॉ. मेरी रुकडीकर, डॉ. अरुण रुकडीकर, प्रा. अनिल वर्तक, आनंद गोडसे, ओजस कुलकर्णी

एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन करताना मिरज येथील प्रसिद्ध मनोविकार तज्ञ डॉ. अरुण रुकडीकर व त्यांच्या पत्नी डॉ. मेरी रुकडीकर आणि त्यांच्या समवेत एकलव्य फाउंडेशनचे पदाधिकारी



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक पाचवा

सप्टेंबर -ऑक्टोबर २०२२

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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

ई-मेल ऍड्रेस : eklavyafoundationmh@gmail.com संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३ , ९२२५५७५४३२

अनुक्रमणिका

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

अर्थशास्त्रात M. A. 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, स्वमदतगट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष : सौ. प्राची बर्वे -

कॉम्प्युटर स्टडीज या विषयात पदवीधर असून २५ वर्षे बँकिंग क्षेत्रात काम केले आहे. त्याचबरोबर त्या मानसशास्त्रात द्विपदवीधर असून २०१४ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत.

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.

कोशाध्यक्ष : श्री. आनंद गोडसे -

कॉर्म्स पदवीधर असून कामिन्स इंडिया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ काम केल्यानंतर निवृत्त. गेली आठ वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

सहसचिव : प्रा. सोनाली कदम -

अर्थशास्त्रात द्विपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमधे शिकवण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोशाध्यक्ष : सौ मंजिरी चव्हाण-

संगणक क्षेत्रात पदवीधर, मानसशास्त्रीय समुपदेशन याचा २ वर्षांचा डिप्लोमा पूर्ण केला आहे.

१. संपादकीय

२. कथा- कथा सांगते स्वतःची - मनाली

३. काव्यानुभूती

४. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थींचे (रुग्ण) अनुभव कथन

५. स्वमदत गटात अश्या विविध प्रकारच्या विषयांची उत्तरे सापडतात

६. अभिप्राय- कथा आशेच्या व लवचिकतेच्या सदराबद्दल

७. स्वमदत गटाचे फायदे विविध अंगानी असे दिसू लागतात

८. Flow diagram of Shubharthi's typical meeting of Eklavya's Self- Help group (ESHG)

९. News from Chennai support group

१०. घडामोडी



मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी

एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभा खालीलप्रमाणे होत असतात.

दिवस व वेळ :

शुभार्थी - संध्या. ६ ते ७ दर गुरुवारी

शुभंकर - संध्या. ६ ते ७ दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी

शुभार्थी शुभंकर एकत्र - संध्या. ६ ते ७ पहिल्या व तिसऱ्या शनिवारी

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - सौ. प्राची बर्वे

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

तांत्रिक सहाय्य - कु. ओजस कुलकर्णी

१. संपादकीय



सामाजिकीकरण

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ या आपल्या संस्थेने नुकतेच एक वर्ष पूर्ण करून दुसऱ्या वर्षात पदार्पण केले. संस्थेद्वारे मुख्यतः मानसिक आजाराच्या परिस्थितीतून जाणाऱ्या व्यक्तींसाठी म्हणजेच शुभार्थींसाठी तसेच त्यांची काळजी घेणाऱ्या शुभंकरांसाठी स्वमदत गट चालवले जातात. शुभार्थी त्यांच्या आजाराच्या काळात समाजापासून काहीसे दुरावतात. हे नाते नव्याने जोडून देण्यासाठी, त्यांना समाजात पुनर्स्थापित करण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशन शुभार्थी व शुभंकरांना स्वमदत गटाचे व्यासपीठ देते, जिथे सभासद आपले प्रश्न मोकळेपणाने मांडतात व आपल्या अनुभवातून दुसऱ्यांना प्रश्नाची उत्तरे सुचवतात. शुभार्थींना आजारानंतरच्या सामाजिकीकरणात येणारे प्रश्न त्यांना नेहमी भेडसावतात व ते गटात मांडले जातात.

मानसिक आजाराच्या काळात शुभार्थी समाजापासून दुरावण्याची कारणे तिपेडी आहेत. पहिले, शुभार्थींच्या बाजूने कारणे पहावयाची झाली तर - त्यांच्या/तिच्या आजारामुळे आजारी व्यक्ती स्वतःच्या विचार-भावनांच्या आवर्तात सापडते व सभोवतालच्या जगाशी, जगण्याला ती आवश्यक तेवढा प्रतिसाद देत नाही. हे शुभार्थींचे अंतर्मुख होणे, निराश असणे, कधीकधी चिडणे तसेच शुभार्थींच्या स्वभावातल्या छोट्यामोठ्या दोषांमुळे आजूबाजूचे लोक त्रासतात व शुभार्थींपासून दूर राहतात. शुभार्थींला या कारणांवर मात करण्यात मर्यादा असतात किंबहुना अशी मात करता येणे म्हणजेच शुभार्थीं आजारातून बाहेर पडणे असते. दुसरे कारण म्हणजे शुभार्थींचे कुटुंब शुभार्थींच्या मानसिक आजारावर उपचार करणे, त्याबरोबर स्वतःच्या कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडणे यात व्यस्त असते. आजूबाजूच्या लोकांमधे मानसिक आजारासंबंधीचे गैरसमज असल्याने, सामाजिक भीतीपोटी आजूबाजूच्या नातेवाइकांशी संपर्क कमी होतो, सामाजिक कार्यक्रम, सणसमारंभाला जाणे कमी होते आणि शुभार्थींचे कुटुंब आणि पर्यायाने

शुभार्थींही समाजापासून दुरावतो. घरातल्या परिस्थितीला आणि समाजाला हाताळण्यासाठी शुभंकर कुशल असेल

तर काही प्रमाणात या कारणावर मात करता येते. तिसरे महत्वाचे आणि मोठे कारण म्हणजे समाजाचा मानसिक आजाराकडे बघण्याचा कलंकित दृष्टिकोन. मानसिक आजाराविषयी असलेल्या अज्ञानामुळे, गैरसमजांमुळे समाज, शुभार्थींना तसेच शुभंकरांच्या परिस्थितीला नीट समजावून घेऊ शकत नाही व त्यामुळे त्यांना मदतही करू शकत नाही. हे परस्परांना टाळणे, मदत न करणे दूरत्व निर्माण करते.

समाजात मानसिक आजाराविषयी प्रचलित असलेल्या अंधश्रद्धांमुळे शुभार्थींकडे दुर्लक्ष केले जाते, क्षमता बऱ्याच प्रमाणात पुन्हा मिळवल्यानंतरही क्षमतांवर शंका घेतली जाते. वास्तविक समाजाने डोळस राहून पुन्हा पुन्हा संधी देऊन शुभार्थींला पुनर्स्थापित करणे अपेक्षित असते. नोकरी मिळण्यात, लग्नासाठी जोडीदार मिळण्यात अडचणींचा सामना शुभार्थीं-शुभंकरांना करावा लागतो. शारीरिक आजार, अपंगत्व समाज मान्य करतो मग मानसिक आजारी व्यक्तीलाच दुजाभाव का? समाजाकडून असा दुजाभाव वारंवार अनुभवास येत असेल तर शुभार्थीं-शुभंकर स्वाभाविकपणे समाजापासून दूर जाणार नाहीत का?

हीच शुभार्थींला अनुभवास येणारी सामाजिकीकरणातली दाहकता आणि त्याचबरोबर एकलव्य स्वमदत गटात सहभागी झाल्याने त्यांना जाणवलेली हिरवळ व त्यामुळे जीवनाकडे बघण्याचा बदलत गेलेला दृष्टिकोन 'एकलव्य एक ओ'अॅसिस' कवितेत मांडला आहे. 'मनालीची गोष्ट' मधील सर्व कुटुंबीयांचे समुपदेशनाला जाणे, आजाराविरुद्ध शुभंकरांनीही उभे ठाकणे आणि बदलत्या परिस्थितीत आपल्या अपेक्षांनाही बदलत नेणे हे शुभार्थीं-शुभंकरांना दिशादर्शक असेच आहे. आजाराकडे कसे बघावे हे 'Mirror Collage' कविता सांगते. याशिवाय अस्वस्थतेवर कशी मात केली हे सांगणारे शुभार्थींचे अनुभवकथन, चेन्नई गटाची वाटचाल, 'एकलव्य' मधील घडामोडी ही नेहमीची सदरे आहेतच.

शुभार्थी आणि शुभंकर हे समाजाचे घटक आहेत. त्यांनाही त्यांच्या क्षमतेप्रमाणे इतर व्यक्तींसारखी जगण्यासाठी सर्व क्षेत्रात संधी हवी आहे. समाज म्हणून ती देणे ही आपली प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. त्यासाठी

प्रत्येकाने आपली जाणीव, ज्ञान व प्रगल्भता वाढवावयास हवी.

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्।।

हा आपल्या संस्कृतीकडून मिळालेला सर्वसमावेशकतेचा पुरातन आणि चिरंतन वारसा प्रत्यक्ष आचरायला हवा.

२. कथा-

कथा सांगते स्वतःची – मनाली

आम्ही तीन बहिणी व एक भाऊ . लहानपण इतरांपेक्षा सुखवस्तू कुटुंबात असल्याने खूपच छान आनंदी गेलं . मोठे झाल्यावर कोण काय होणार यावर चर्चा व्हायची व त्या दिशेने आम्हा भावंडांचा शैक्षणिक प्रवास सुरू होता . दोघी बहिणी त्यांनी ठरवल्याप्रमाणे डॉक्टर झाल्या तर भावाबरोबर मलाही इंजिनियरच व्हायचं होतं . तो यशस्वी इंजिनियर म्हणून आज स्थिरस्थावर होऊन कार्यरत आहे .

भावाबरोबर मीही इंजिनियरिंग कॉलेजला जाऊ लागले . सर्वात धाकटी असल्याने सर्वांची लाडकी तर होतेच पण भावाची जरा जास्तच लाडकी होते . तो माझ्या अभ्यासाकडेही लक्ष देत होता पण पहिल्या वर्षाच्या दुसऱ्या सेमिस्टरच्या शेवटी त्यांनी माझ्यातील वागण्या-बोलण्यातील बदल लगेच ओळखला व मला मानसोपचार तज्ञाकडे न्यायला हवे असे आई-बाबांना सांगितले . त्यांच्या तर पायाखालची जमीनच सरकली . त्याचे मी ऐकत असल्याने त्यांनीच मला तज्ञाकडे नेले व लगेच उपचार सुरू झाले पण आई बाबांप्रमाणेच मला पण ते स्वीकारणे मान्य नव्हते . औषधांची हेळसांड सुरू झाली . भाऊ दुसऱ्या राज्यात लांब असल्याने त्याला सत्य परिस्थिती कळत नव्हती . वर्षभराने तो आल्यावर त्याला माझ्याकडे बघून अत्यंत वाईट वाटले व त्याने सर्व सूत्रे स्वतःच्या हातात घेतली व मला तातडीने परत डॉक्टरांकडे घेऊन गेला . भास इतके वाढले होते की माझा त्याच्यावरचाही विश्वास उडाला होता व मी त्याला समोरही उभे करत नव्हते. नाईलाजाने हॉस्पिटलायझेशन करावे लागले .

अशा लक्षणांबरोबर तब्येतीच्या इतरही तक्रारी सुरू झाल्या पण वर्षभराने चांगली सुधारणा झाल्यावर घरी आले व परत शिक्षण सुरू करायचे ठरवले . इंजीनियरिंग

झेपण्यासारखे नव्हते याची जाणीव झाली . समुपदेशन व कुटुंबीयांचा आधार यामुळे मी कॉमर्स ग्रॅज्युएट व्हायचे ठरवले व पूर्णही केले . क्वचित लक्षणे डोकं वर काढत पण माझ्याबरोबर भावाच्या जागरूकतेमुळे सर्व कुटुंबीय समुपदेशनाला जात असू . त्याने एक मोठा फायदा असा झाला की सर्वांना एक नवी दृष्टी , नवी जाणीव झाल्याने वास्तविकता स्वीकारण्याची मनस्थिती तयार झाली व सर्वांच्या आधारामुळे माझे जीवन सुरळीत सुरू झाले होते .

दरम्यान माझे मी लग्न ठरवल्याने पुन्हा पेचप्रसंग निर्माण झाले व नाईलाजाने लग्न लावून दिले . आठ दहा महिन्यातच चार महिन्यांची गरोदर असताना सासरच्यांनी माहेरी आणून सोडले ते परत न नेण्यासाठीच .. खूप चढ उतार , मनस्ताप होत होते . माझी लक्षणे अनाकलनीय रित्या बाहेर पडू लागली . पण यथावकाश मुलाचा जन्म झाला . मला ना आनंद झाला ना दुःख !! भावना शून्य अवस्थेत जगणे चालू होते . आईलाच माझ्या बाळाचे सर्व बघावे लागले . अक्षरशः बाळ तीन वर्षांचा होईपर्यंत तो कसा मोठा झाला ते मला आठवतच नाहीये .

औषधोपचार चालू होते व आई- बाबा , भाऊ यांचा खंबीर आधार होता . बहिणी पण आपापल्या संसारात असल्या तरी प्रेमाने विचारपूस करत होत्या . औषधोपचार नियमित घेत होते तरीसुद्धा अधून मधून काही लक्षणे डोकं वर काढत होती . सुरुवातीला समुपदेशनाचा फायदा झाला पण एकटे वाटणे , भविष्याची खूप चिंता वाटणे , दैनंदिन जीवनातही छोटे-मोठे निर्णय घेताना अडचणी येणे , माझ्याच बाबतीत असे का घडले असे वाटणे , सतत स्वतःलाच दोष देणे व मरगळल्यासारखे वाटणे अशा अनेक भावना सतत अनुभवत होते . मग माझ्याच डॉक्टरांनी एकलव्य स्वमदत गटाबद्दल माहिती सांगितली व "तिथे सहभागी होऊन बघ", असा सल्ला दिला . आता तिथे मी कशी जाणार , मला तिथे सहभागी व्हायला जमेल का ? अशा अनेक शंका-कुशंका मनात येत होत्या . दर आठवड्याला मीटिंग्स असतात असे कळले होते . जरा बिचकतच पत्ता मिळवला व पोचले . सर्वजण गोलकारात बसले होते व शेअरिंग चालले होते . ज्या पद्धतीने शेअरिंग चालू होते ते बघून मी थक्क झाले . विशिष्ट पद्धतीने होणारे हे शेअरिंग मला खूपच आवडले . माझ्यात होणाऱ्या चढ-उतारांना , लक्षणांना मी कसे सावरू शकेन याची जणू गुरुकिल्लीच मला इथे मिळणार होती असे जाणवले . दर आठवड्याला न चुकता मी इथे येऊ लागले व आता इतरांबरोबर मीही शेअर करू

लागले . इथे वापरले जाणारे रिकव्हरी टूल्स मला दैनंदिन जीवनात सतत उपयोगी पडतात पण माझे मुख्य लक्षण भास आणि त्याच्यावर ---भावना किंवा मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तू स्थिती नव्हे व जुनाट सवयी देखील प्रयत्नाने घालवता येतात -- ही दोन मदततत्त्वे मला भानावर आणतात व मी त्या भासाच्या गर्तेत जाण्यापासून रोखली जाते . इतरांच्या अनुभवाचा मला खूप फायदा होऊ लागला . आपण स्वतः स्वतःला तपासात तपासत स्वतःची मदत करून यातून कसे बाहेर पडू शकू हे नकळतच शिकायला मिळाले . लक्षणं ओळखता येणे , ती वाढण्यापूर्वीच त्यांच्यावर अंकुश ठेवता येणे व त्यामुळे स्वतःवरचा विश्वास वाढला व सतत येणारी मरगळ , निरुत्साह बाजूला सारून मी खूप काही करू लागले .

जसे कुठल्याही शस्त्रक्रियेनंतर फिजिओथेरेपीचे अनन्य साधारण महत्त्व असते तसेच औषधोपचारांच्या बरोबरच समुपदेशन , स्वमदत गट याचे महत्त्व ओळखून मला पण या गोष्टींचा लाभ मिळाला . आत्मभान येणे - ते यामुळेच घडले . मला मुलाची जबाबदारी , त्याच्यासाठी काहीतरी केले पाहिजे याची जाणीव होऊ लागली . मी काकांच्या वर्कशॉप मध्ये कामाला जाऊ लागले . हळूहळू शिकत अकाउंट्स बघू लागले व असे सतत कार्यरत राहिल्याने मला मिळणारा आनंद , आत्मविश्वास वाढू लागला . काही महिन्यांनी काकांनी मला थोडे जबाबदारीचे काम दिले व ते मला जमू लागले . माझ्याबरोबरच्या सहकार्यांना माझ्या आजाराची , लक्षणांची कल्पना दिली व ते मला कशी मदत करू शकतील यावर चर्चा केली . एकलव्य च्या गटामध्ये वापरली जाणारी रिकव्हरीची टूल्स माहित झाली आहेत . ह्या गोष्टीमुळे कधी काही वेगळे जाणवले तर मला त्यांच्याकडून मदत मिळू लागली व एकमेकांविषयी विश्वास वाढत गेला . ह्या गोष्टीचे घरातीलही सर्वांना खूप कौतुक वाटले व माझा आत्मसन्मान वाढला .

चार-पाच वर्षांनी मुलगा सात -आठ वर्षांचा झाला व त्याचा अभ्यास , शाळेची , क्लासेसची जबाबदारी मी चांगल्या तऱ्हेने घेऊ लागले . त्यामुळे त्याचे व माझे नाते अतिशय सुंदर फुलत गेले . इतरांची लग्न ठरू लागली की आपणही लग्न करावे असे मला वाटू लागले . डॉक्टरांच्या सल्ल्याने व कुटुंबीयांच्या स्वीकृतीने असा निर्णय घेतला . मी असे ठरवले होते की जी व्यक्ती मुलासह मला स्वीकारेल त्याच्याशीच मी लग्न करीन . पण काही काळानंतर , असे होणे शक्य होणार नाही हे लक्षात आल्यावर ही पायरी परत चढायची नाही असा ठाम

निर्धार केला व आज मुलाला चांगले शिक्षण देऊन चांगला माणूस बनवण्यास मी तयारी केली आहे . "आगीतून फुफाट्यात " अशी अवस्था मला माझी होऊ द्यायची नाही हे मी ठरवले . मी आज आत्मसन्मानाने , आत्मनिर्भर असे आयुष्य जगत आहे अर्थात आई - वडील , भाऊ - बहीण यांच्या भक्कम अशा पाठिंब्यामुळे हे सर्व शक्य झाले . आज दहा बारा वर्षे झाली मी अतिशय सुखासमाधानाचे , आनंदाचे जीवन व्यतीत करत आहे .

प्रीटीट्यूड वीक वगैरे साजरा करतात . मला तर तहहयात कृतज्ञता व्यक्त करण्यास कमी पडेल असे वाटते .

- संकलन -
स्मिता गोडसे

३. काव्यनुभूती

एकलव्य नावाचे ओअॅसिस

अपयशाच्या फुफाट्यात मन पोळत होते, जीवन वाटत होते ओझे

टीकेखोर मित्र, बोचऱ्या मैत्रिणी आणि नोकरीचे रखरखीत रस्ते

नात्यांचे चटके देणारे दाहक गणगोत

अशा वाळवंटात कशी सापडावी हिरवळ?

पण एक दिवस 'एकलव्य' भेटला .

मिळाली सावली, मिळाला ओलावा आणि निवारा देखील .

क्षणभर विसावले, शीण गेला .

वळीवाची सर यावी तशी मदततत्त्वे बरसली .

स्वमदतीच्या मार्गाने चालून मिळालेल्या स्वावलंबनाने मन चिंब झाले .

मग माझ्या वठलेल्या 'स्व'ला धुमारे फुटले . त्याला बावीस वर्षे झाली .

आत्ता कुठे माझ्या 'स्व'ला बहर येऊ लागला आहे .

'मदहोश' वरून मी 'होश' मोड मधे आले आहे .

हा आत्मभानाचा होश आहे म्हणून कामात जोश आहे .

मनातून गायब झालेला रोष आहे .

ध्येय आहे रस्ता आहे , त्यावर टिकून रहाण्याचे धोरण
आणि धीर आहे .

धैर्य आहे , शौर्य आहे . मनगटात जोर आहे , स्वतःवर
प्रेम आहे, इतरांवर विश्वास आहे .

काम करण्यात आनंद आहे , मदत करण्यात संतोष
आहे .

आता मी अडखळते पण पडत नाही , रडते पण अडत
नाही , रेटून पाऊले टाकत पुढे जात आहे .

सभोवताली हिरवळ आहे यशाची , सुखद नात्यांची ,
पाणपोई आहे माणुसकीची ,

दुतर्फा इवलाली रोपे आहेत मनांची .

माझ्या हाती झारी आहे अनुभवांची , ममतेने भरलेली ,
मी शिंपण करीत पुढे जात आहे .

माझ्या माघारी ही रोपे वाढतील , फुलतील . त्यांचे
फुलोरे मला दिसणार नाहीत .

पण पुढच्यांनी शिंपलेल्या रोपांचे फुलोरे माझे स्वागत
करतात . त्यांना पाहताना होतो तोही आनंदच असतो .

'मी आणि माझे'च्या पलिकडे पोहोचलेला .

- सुलोचना हर्षे

Mirror Collage

One day the mirror broke down
in many pieces!!

it shows broken me
no sleep! no hunger!! moody me!!!

It was a battle

I resist for better me

I shout, I cried, I tried
and I perceive..

my illness is not me.

my recovery is me..

I found inner me

I rejuvenate, I rejoice..

we all are the warriors in this journey..

Be together!! Be united!! Be like a 'mirror
collage'

- Padma G.



४. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थींचे (रुग्ण) अनुभव कथन

सुमारे ९० वर्षांपूर्वी अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकार तज्ञाने मानसिक आजारी व्यक्तींना स्वतःला अस्वस्थता आणणारी लक्षणे हाताळता यावीत या दृष्टीने 'रिकव्हरी पद्धत' विकसित केली.

ज्या वेळेला रिकव्हरी पद्धत विकसित झालेली होती त्यावेळेला कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरी अधिकृतपणे विकसित झालेली नव्हती. परंतु रिकव्हरी पद्धत 'कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरीच्या' तत्वांवरच आधारित आहे. आजारी व्यक्तीला अस्वस्थता आणणाऱ्या प्रसंगांचे भान यावे, स्वतःमध्ये होत असलेले शारीरिक व मानसिक बदल कळावेत आणि रिकव्हरी पद्धतीमधील कोणते विचार किंवा तत्वे अशा परिस्थितीत उपयोगी पडतील याचे कौशल्य प्राप्त व्हावे हा हेतू या पद्धती मागे आहे. या पद्धतीनुसार समस्या असलेली व्यक्ती चार टप्प्यांच्या आराखड्यानुसार किंवा स्ट्रक्चरनुसार स्वतःचे अनुभव शेअर करते. अस्वस्थतेच्या अशा अनुभवांवर आधारित उदाहरणे वारंवार ऐकून व शेअर करून रिकव्हरीची तत्वे समस्या असणाऱ्या व्यक्तीच्या विचारांचा एक भागच होऊन जातात.



त्यातील दोन उदाहरणे पुढील प्रमाणे-

प्रसंग क्र. १

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता? माझ्या नवऱ्याच्या आजारपणात काळजी घेण्यासाठी येणारी नेहमीची मदतनीस सुट्टीवर होती. त्यामुळे तिच्या जागेवर दुसरी मदतनीस आली.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

ह्या घटनेमुळे मला ताण आला. मी येरझारा घालू लागले. नवीन मदतनीस अॅडजस्ट कशी होणार, तिला घरातली परिस्थिती माहित नाही असा विचार येऊन चिंता वाटायला लागली. तिला सर्व समजावून सांगावे लागले हेही त्रासदायक वाटू लागले.

३) रिकव्हरीची कोणती तत्वे वापरली ?

सर्वात पहिले मला रिकव्हरीचे तत्त्व आठवले ते म्हणजे सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा.

त्यानंतर मी निर्णय क्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते हे ही वापरले.

ह्यामुळे माझी अस्वस्थता कमी झाली.

४) रिकव्हरी पद्धत माहित नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले?

रिकव्हरी पद्धत माहित नसती तर अस्वस्थ राहिले असते. जुन्या बाईला फोन केला असता आणि ये म्हटले असते. बहिणीला सारखा फोन करून सल्ला विचारला असता. ह्यावेळी असे काहीही न होता शांत झाले आणि नवीन मदतनीसाला सूचना दिल्या.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का?

हो. प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्यामुळे स्वतःची शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे --

- असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे.
- भोवताली काय घडते आहे ते माझ्या हातात नाही पण त्याला काय प्रतिसाद द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे.

- असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार आणता येतात.

- शिवांगी

प्रसंग क्र. २-

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता? मागच्या आठवड्यात घरमालक असेच घरी आले असताना त्यांनी , आम्ही घर स्वच्छ ठेवले नाही अशी तक्रार केली.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

ह्या घटनेमुळे खूप राग यायला लागला. डोळ्यातून पाणी यायला लागले. खूप हतबल झाल्यासारखे वाटले.

३) रिकव्हरीची कोणती तत्त्वे वापरली ?

अस्वस्थता वाटल्यावर मी ३ मिनिटे शांत बसलो. मग मला एकेक मदततत्त्वे आठवू लागली.

आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे.

माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्वाची आहे हेही आठवले.

बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण मी माझ्या स्वतःच्या मनावर ताबा ठेऊ शकतो.

४) रिकव्हरी पद्धत माहित नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले?

रिकव्हरी पद्धत माहित नसती तर घरमालकांशी वादावादी केली असती. त्यामुळे इगो दुखावला गेला असता. पण असे काहीही ना करता शांत झालो आणि संध्याकाळी त्यांच्याशी गप्पा मारल्या.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का?

हो. प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्यामुळे स्वतःची शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदत तत्त्वे --

- माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.
- बोलण्याच्या स्त्रायुंवर नियंत्रण पाहिजे.
- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

-निलेश

५. स्वमदत गटात अश्या विविध प्रकारच्या विषयांची उत्तरे सापडतात

एका गटसभेत मानसिक आजरासंदर्भात कोणत्या शासकीय योजना आहेत , माहिती मिळेल काय ? असा प्रश्न एका शुभंकराने विचारला. त्याला उत्तर या विषयाची माहिती असलेल्या दुसऱ्या शुभंकराने दिले.

ती माहिती पुढीलप्रमाणे :

मानसिक आजार संबंधित संजय गांधी निराधार योजना अशी एक योजना आहे. त्याबाबतीत टिळक रोडवर हिराबागेपाशी ऑफिस आहे. वार्षिक उत्पन्न एक लाख किंवा त्याच्या आत असावे , आवश्यक कागदपत्रे - आधार कार्ड , पॅन कार्ड , उत्पन्नाचा दाखला, डिसेबिलिटी सर्टिफिकेट , आई वडील नसतील तर त्यांचे डेथ सर्टिफिकेट ही कागदपत्रे लागतात.

दुसरी योजना महानगरपालिकेची आहे. आपल्या जवळच्या नगरसेवकांशी संपर्क साधून त्यांना

डिसेबिलिटी सर्टिफिकेट , आई-वडिलांचे आधार कार्ड , स्वतःचे आधार कार्ड , पॅन कार्ड , तीन महिन्यांचे वीज बिल आणि नॅशनल बँकेत खाते उघडून त्याचा अकाउंट नंबर इत्यादी डॉक्युमेंट सबमिट करा. महानगरपालिका अशा लोकांना महिना दोन हजार रुपये पेन्शन देतात ही पेन्शन एक वर्षासाठी मिळते.

तिसरी योजना निरामय विमा योजना - निरामय विमा योजनेमध्ये वार्षिक पाचशे रुपये प्रीमियम भरायचा असतो. यासाठी ही वरील सगळी डॉक्युमेंट्स सबमिट करावी लागतात.

**असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले
असे नव्हे.**

- डॉ. अब्राहम लो

६. अभिप्राय- कथा आशेच्या व लवचिकतेच्या सदराबद्दल

मानसिक आजार कधीच बरे होत नाहीत व हे शुभार्थी काहीच करू शकत नाहीत ह्या गैरसमजाला मोडून काढणाऱ्या अशा या कथा वाचून आलेले अभिप्राय :

- १) 'कथा आशेच्या व लवचिकतेच्या' मधे 'स्तिमित करणारा कपिलचा प्रवास' या मागच्या अंकातील लेख वाचून शुभकरांनी व्यक्त केलेले अभिप्राय - निराशेच्या अंधारात चाचपडत असलेल्या कित्येकांसाठी ही घटना अत्यंत प्रेरणादायी आहे.
- २) हृदयस्पर्शी कहाण्या आहेत सर्वांच्या. खूप भयानक परिस्थितीतून बाहेर पडले आहेत हे सगळेजण याची कल्पनाही करत नाही. या सान्यांनाचं सलाम आणि त्यांच्या जिद्दीलाही... ईश्वराची कृपा आहे या सर्वांवर.

- उल्का पाटील

- ३) मनःस्वास्थ्य हा खरं तर अतिशय नाजूक विषय. मनःस्वास्थ्य बिघडले हे कळणेच आधी अवघड आणि कळले तरी चारचौघांत ते मान्य करणे त्याहून अवघड. कपिलला पण हे मान्य करायला खूप त्रास झाला असेल हे सहज लक्षात येते. पण अशावेळी त्याच्या कुटुंबाने दाखवलेला धीर खूप प्रशंसनीय आहे. त्यांनी कपिलच्या उपचारांसाठी केलेला पाठपुरावा आणि कपिलच्या खडतर प्रवासात दाखवलेला संयम हा खरोखर कौतुकास्पद आहे. इतक्या भक्कमपणे पाठीशी उभं राहणारं कुटुंब मिळणे, हे कपिलचे भाग्यच म्हणायला पाहिजे. पण याहीपेक्षा महत्त्वाचा आहे तो या गोष्टीचा पॉझिटिव्ह एन्ड! त्यांनी घेतलेल्या अखंड परिश्रमाला फळ मिळाले हे वाचून मनाला खूप आनंद वाटतो. अशा पॉझिटिव्ह स्टोरीज जास्तीत जास्त लोकांशी शेअर झाल्या तर जे अशाच प्रकारे किंवा कोणत्याही प्रकारे, मनःस्वास्थ्य गमावून बसले आहेत, ते व त्यांचे कुटुंबीय त्यांचा प्रॉब्लेम जास्त चांगल्या प्रकारे हँडल करू शकतील असे मला वाटते. ही गोष्ट त्यांच्या मनात उमेद निर्माण करेल.

- मेघना शिराळकर

७. स्वमदत गटाचे फायदे विविध अंगानी असे दिसू लागतात .

आमच्या गटात वर्तक सरांच्या -- मानसिक आजारातून सावरताना -- या पुस्तकाचा ऑनलाईन प्रकाशन समारंभ झाला . अनेकांनी हे पुस्तक घेतले व ते वाचून स्वप्रयत्नातून स्वतःमध्ये बदल घडवून आणण्यासाठीची प्रेरणा , उर्मी त्यांना मिळते अशा प्रतिक्रिया पण आल्या .

वासंती म्हणतात 'आत्मभान येण्यासाठी मानसिक आजारातून सावरताना , हे पुस्तक प्रत्येक शुभार्थीने वाचलेच पाहिजे ' . म्हणून त्यांनी त्यांच्या साठ्यावा वाढदिवसानिमित्त ६१ पुस्तके त्यांच्या डॉक्टरांनाच नेऊन दिली व योग्य शुभार्थींना मोफत देण्यास सांगितले.

साठी साजरी करण्याची किती छान कल्पक कल्पना !!

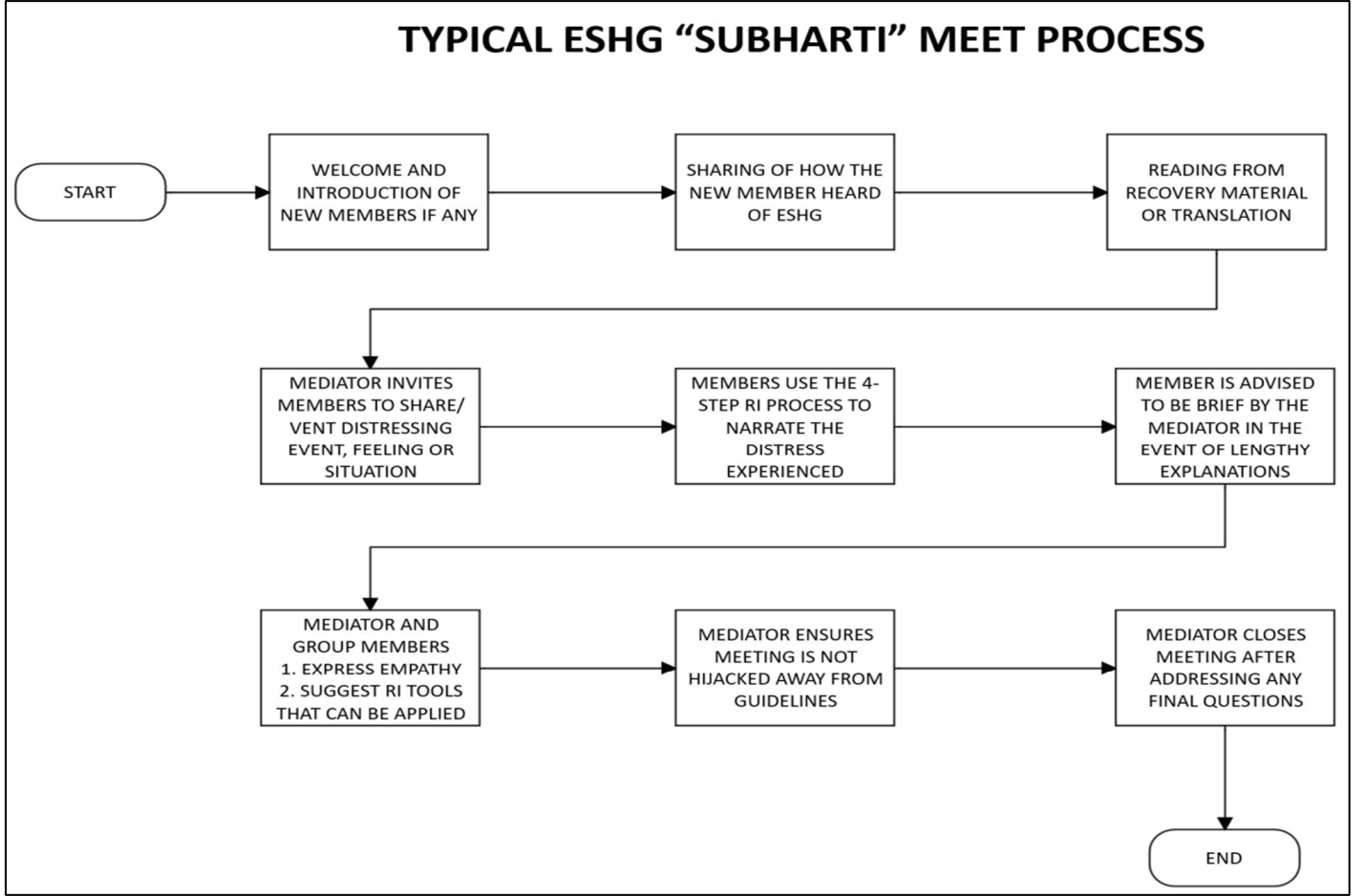


आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे.

- डॉ. अब्राहम लो

८. Flow diagram of Shubharthi's typical meeting of Eklavya's Self-Help group (ESHG)

शुभार्थीच्या स्वमदत गटातील शेअरींगची पद्धत चेन्नई येथील श्री. गणेश यांनी सगळ्यांना कळेल अश्या पद्धतीने तयार केली आहे.



९. News from Chennai Group

Eklavya Chennai: Baby steps

The gradual introduction of Dr. Low's method is progressing well. However, due to the unique nature of the members, combined Shubharthis and Shubhankars currently, it is going through the initial process of Forming, Storming, Norming, and hopefully Performing eventually.

Some topics like 'comparisons' and 'uncertainties' in our lives were discussed, and Dr. Low's tools were examined as appropriate. The need for regular reading of the Tools list was stressed. The aim is to recall the tools in times of stress. Our mediator, Manjiri, put it very well when she translated a Marathi adage,

"In times of peace, prepare for war." Another mediator, Smita Tai's, skillful spotting was shared. We expect participation to grow as word of the session's availability grows, and we will be able to hold separate Shubharthi and Shubhankar meetings with a good quorum. But, for now, it is baby steps.

१०. घडामोडी..

१. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ , पुणे या संस्थेच्या 'जुलै-ऑगस्ट (अंक ४)' वार्तापत्राचे प्रकाशन एकलव्य स्वमदत गटाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते 'गुरुदत्त कुंदापूरकर' व 'नीलिमा बापट' यांच्या हस्ते झाले.



एकलव्य स्वमदत गटाचे जेष्ठ कार्यकर्ते गुरुदत्त कुंदापूरकर व नीलिमा बापट यांच्यासमवेत एकलव्य फाउंडेशनचे पदाधिकारी

२. मंगळवार, ३० ऑगस्ट रोजी, 'सिगमंड फ्रॉइड इन्स्टिट्यूट' तर्फे पुण्यामध्ये आयोजित केल्या जाणाऱ्या 'मनोस्वास्थ्य संवर्धन गटामध्ये' प्रा. अनिल वर्तक यांनी 'स्व मदत गटाचे मानसिक आजार आणि आरोग्य सुधारण्यासाठी योगदान' या विषयावर ऑनलाइन पद्धतीने व्याख्यान दिले.
३. ओजस कुलकर्णी एकलव्य फाउंडेशन संस्थेमध्ये ऑगस्ट महिन्यापासून 'प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर' म्हणून रुजू झाल्या आहेत.
४. शिक्षण , आरोग्य , महिला हक्क अश्या विविध विषयात सातत्याने काम करणाऱ्या तसेच या कामाच्या प्रसारासाठी 'विश्रांती' या नावाचा दिवाळी अंक प्रकाशित करणाऱ्या 'नीलिमा शिकारखाने' यांनी एकलव्य फाउंडेशनच्या ऑफिसला भेट दिली आणि एकलव्य फाउंडेशनच्या संपादकीय गटाला मार्गदर्शन केले.



नीलिमा शिकारखाने यांच्यासमवेत एकलव्य वार्तापत्राचे संपादकीय मंडळ

५. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ , पुणे या संस्थेचा पहिला वर्धापन दिन ८ ऑक्टोबर रोजी साजरा झाला. शुभार्थी , शुभंकर तसेच स्वयंसेवक यांनी या प्रसंगी झालेल्या विविध गुणदर्शन कार्यक्रमात उत्साहाने भाग घेतला. नृत्य, गाणी , विनोद आणि नाट्य-वाचन यांचा त्यात अंतर्भाव होता. एकलव्य परिवारातील सदस्यांनी या वेळेला उत्फूर्तपणे आपले मनोगत व्यक्त केले.



ओजस कुलकर्णी गणेशवंदना सादर करताना



उज्वला दीक्षित द. मा. मिरासदार यांची विनोदी कथा सादर करताना



डॉ. पल्लवी गंभीर स्वरचित कविता सादर करताना



प्रांजली बर्वे हिने स्वतः संगीतबद्ध केलेले गीत सादर करताना



एकलव्य फाउंडेशनचे पदाधिकारी रिकव्हरी टूल्स वर आधारित गीत सादर करताना



मंदार अळवणी गीत सादर करताना



श्री . गंभीर आपले मनोगत व्यक्त करताना

६. फर्ग्युसन महाविद्यालयाच्या विद्यार्थिनी देखील एकलव्य फाउंडेशन बरोबर इंटर्नशीप उपक्रमात सहभागी झाल्या आहेत. प्रामुख्याने जनजागृती आणि कलंक निर्मूलन या विषयांवर काही उपक्रम विकसित करणे व राबवणे असे त्यांचे काम असेल.
७. डॉ. अरुण रुकडीकर हे सांगली जिल्ह्यातील मिरज येथील ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ आहेत. मानसिक आरोग्य सेवेच्या विस्तारासाठी व्यक्ती , कुटुंब व समाजाचा सहभाग असायला पाहिजे असे त्यांचे आग्रही मत आहे. याच विषयाला धरून 'मेंटल डिसऑर्डर्स अँड यू' या नावाचे राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रसिद्ध असलेले पुस्तक त्यांनी लिहिले आहे. त्या पुस्तकाच्या चार प्रती संस्थेला त्यांनी भेट दिल्या आहेत.
८. 'बहर' या उपक्रमामध्ये सहभागी होण्याची अंतिम तारीख ३१ ऑगस्ट होती परंतु आता यात सहभागी होण्याची अंतिम तारीख '३१ डिसेंबर, २०२२' अशी करण्यात आली आहे.



कार्यक्रमाचे निवेदन करताना संस्थेच्या उपाध्यक्ष गिरीजा लगड

कविता पाठवण्यासंबंधीचे आवाहन (रुग्ण, कुटुंबीय आणि तज्ञ अशा सर्वांसाठी)

मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्ती आणि कुटुंबीयांसाठी स्वमदत गट चालवणे आणि या आजारांविषयी जनजागृती करणे या उद्दिष्टांसाठी एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ ही पुण्यातील संस्था काम करते.

मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्ती ,त्यांचे कुटुंबीय तसेच या क्षेत्रातील तज्ञ यांना त्यांनी केलेल्या कविता पाठवण्याचे आवाहन फाउंडेशन करीत आहे.

अर्थात या कविता त्यांचा मानसिक आजाराचा अनुभव, लक्षण, सुधारणा होण्यासाठी वापरलेल्या पद्धती , लवचिकता , समाजाचा दृष्टिकोन अशा त्यांच्या अनुभवावर आधारित असाव्यात.

त्यातील निवडक कवितांचा काव्यसंग्रह एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या संस्थेला २०२३ या वर्षामध्ये प्रकाशित करायचा आहे.

गुगल फॉर्मद्वारे कविता पाठवण्याची अंतिम तारीख ३१ डिसेंबर,२०२२ अशी आहे. इच्छुकांनी खालील गुगल फॉर्म लिंक वर टॅप करावे,
अथवा खालील QR

code स्कॅन करावा , किंवा गुगल फॉर्म लिंक साठी ईमेल पत्त्यावर अथवा व्हाट्सअप नंबरवर मेसेज टाकावा .

<https://forms.gle/d7e38aUfjhTy5KtX9>



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे
संपर्क:

Email: eklavyafoundationmh@gmail.com

WhatsApp Contact Number: ९०९६८२७९५३

महा / १२४६ / २०२१ / पुणे.

आणि

ट्रस्ट अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-

एफ- ५७९७८ / पुणे.

संस्थेत देणगी किंवा सभासदत्त्वाची फी आपण संस्थेच्या बँक अकाऊंट मध्ये भरू शकता किंवा जी पे ने सुद्धा पाठवू शकता.

'Google Pay' साठी फोन नं. आहे -

९०९६८ २७९५३



बँक अकाऊंटची माहिती खाली देत आहे.

Bank of India

Shanipar branch, Bajirao Road, Pune- 411002.

IFSC Code- **BKID0000515**

MICR Code- **411013007**

Saving Bank- A/C No. **051510110006683**

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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

ई-मेल ऍड्रेस : eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३ , ९२२५५७५४३२

'एकलव्य' हे द्वैमासिक वार्तापत्र छापून प्रसिद्ध केले.
या अंकात प्रसिद्ध झालेली मते ही लेखकांची
व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत