

मानसिक आजारातून सावरताना...

अनिल वर्तक



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे



'एकलव्य' स्वमदत गट उभारणारे पाच महत्वाचे शिलेदार...

स्मिता गोडसे, नीलिमा बापट, गुरुदत्त कुंदापूरकर, आनंद गोडसे, अनिल वर्तक



जनजागृतीच्या आणि कलंक निर्मूलनाच्या कार्यक्रमात आस्थेने भाग घेणाऱ्या सर परशुरामभाऊ महाविद्यालयातील इंटरनशिपच्या विद्यार्थिनी

मानसिक आजारातून सावरताना...

अनिल वर्तक

मानसिक आजारातून सावरताना...

अनिल वर्तक

दूरध्वनी / व्हॉट्सअॅप नं.

अनिल वर्तक : ९५०३७१०८५९

सौ. स्मिता गोडसे : ९२२५५७५४३२

प्रकाशक :

अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स,

३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०.

संपादन : आरती घारे

मुखपृष्ठ व आतील चित्रे : श्रीराम बोकील

अक्षरजुळणी : श्रीडी ग्राफिक्स, पुणे

पहिली आवृत्ती - २०१२

सुधारित पाचवी आवृत्ती - २०२२

या पुस्तकातील कोणताही मजकूर, कोणत्याही स्वरूपात वा माध्यमात पुनःप्रकाशित अथवा संग्रहित करण्यासाठी लेखक आणि प्रकाशक दोघांचीही लेखी पूर्वपरवानगी घेणे बंधनकारक आहे. पुस्तकाचे मुखपृष्ठ, आतील मांडणी, अक्षरजुळणी आणि निर्मितिसंलग्न सर्व बाबी यांवरचे सर्वाधिकार प्रकाशकाकडे आहेत. कोणत्याही स्वरूपात त्यांचा वापर वा पुनःप्रकाशन करण्यासाठी प्रकाशकाची लेखी परवानगी घेणे बंधनकारक राहिल.

स्वमदतीच्या आधारे उभारी घेऊ इच्छिणाऱ्या
सर्व शुभार्थींसाठी...

माझ्या मानसिक आजाराला, अस्वस्थतेला;
ज्यांनी मला ही जाणीव करून दिली की
या जगात वाईट असे काहीच नाही.
आपण त्या गोष्टींकडे बघतो कसे आणि
त्यांचा वापर कसा करून घेतो,
यावरच सगळे काही अवलंबून असते.
या मानसिक आजारामुळेच मनोव्यापाराचे विश्व
जवळून पाहायची संधी मला मिळाली.
त्यातल्या दऱ्याखोऱ्यांतून मला प्रवास करावा लागला.
तसेच मानसिक आरोग्याचे
अथांग विश्वदेखील पाहायला मिळाले.
या अथांग विश्वात पावले टाकायचे बळ आणि प्रेरणा
या मानसिक आजारानेच मला दिली.

आणि माझ्या बाबांना...
ज्यांचे जगण्यावरचे प्रेम, कामातील सातत्य आणि निष्ठा,
सार्धी राहणी आणि निःस्वार्थी दृष्टिकोन
यांतून एका शक्तीचा अमर्याद असा स्रोत मला
मिळाला आहे, मिळत आहे.
याच स्रोताच्या बळावर मानसिक आरोग्याकडून
मानसिक समृद्धीच्या दिशेने वाटचाल करायचा मानस
मी मनात धरून आहे.

प्रस्तावना

मनोरुग्णांचे मानसिक बळ वाढावे आणि त्यांनी स्वेच्छेने, तसेच स्वमदत गटाच्या बळावर आपल्या समस्येतून बाहेर यावे, या हेतूने अतिशय आत्मीयतेने प्रा. अनिल वर्तक गेली २५ वर्षे मार्गदर्शनाचे काम करित आहेत. सदर पुस्तिका म्हणजे त्यांच्या अनुभवांचे सार आहे.

मानसिक विकारांना काहीतरी दोष समजणे व त्यांना कमी लेखणे, हा प्रघात समाजात पुरेपूर आढळतो. पुस्तिकेच्या अर्पणपत्रिकेतच लेखक प्रा. अनिल वर्तक स्वतःचे महत्वाचे मत मांडतात की, 'जगात वॉईट असे काहीच नाही. आपण त्याकडे बघतो कसे, यावर ते अवलंबून आहे.' हा मूलगामी विचार आहे. तो अंगी बाणवायला खूप प्रयत्न करावे लागतात. ते प्रयत्न करताना जे अनुभवले व जे शिकायला मिळाले, त्यामधील काही उपयुक्त कण त्यांनी या पुस्तिकेत प्रकाशात आणले आहेत. मानसिक आजाराचा गुंता सोडवणाऱ्या अनेक छोट्यामोठ्या पद्धती - स्ट्रॅटेजीज - त्यांनी नोंदवल्या आहेत. त्या जे मनाने खचले आहेत, त्यांना उभे राहायला मदत करणाऱ्या आहेत. ज्याला मानसिक त्रास आहे, तो जगाला टाळतो. इतरही त्याला कटवतात. शेवटी तो एकटा पडतो. इथे लेखकाचा पहिला सल्ला आहे की, मैत्री करायला शिकू या. स्वतःच्या आणि इतरांच्या मदतीने प्रगती होते हे निश्चित. पण तिचा वेग कमी असतो. त्यातून उतावीळपणा येण्याची शक्यता असते. त्यांनी मुद्याची बात सांगितली आहे की, 'सुरुवातीला प्रगती सावकाश होणार आहे.' हे ऐकताच सहनशीलता वाढते.

मधल्या गाभ्यात अनेक व्यवहारी सूचना दिल्या आहेत. त्या औषधांबाबत आहेत, नातेवाईक किंवा इतर मदतनिसांबद्दल आहेत, आनुवंशिकतेबद्दल आहेत, मिळणाऱ्या नोकरीच्या दर्जाबद्दल आहेत.

आणखी एक मुद्दा फार महत्वाचा आहे. 'कोळ्याचा आदर्श ठेवू या, पुन्हा पुन्हा चढाया करायला शिकू या.' प्रयत्न करताना अपयश आले तर हातपाय गाळायचे नाहीत, पुन्हा नव्या जोमाने कामाला लागायचे.

शेवटचा मुद्दा कळसाचा आहे. 'स्वमदत गटात सामील होऊ या.' समान समस्येच्या लोकांनी व त्यांच्या मदतनिसांनी एकत्र येऊन काम करणे फार

महत्वाचे आहे. राम-समुद्रसेतूचे उदाहरण आठवते. स्वतः प्रा. अनिल वर्तक 'एकलव्य' नावाचा स्वमदत गट चालवतात. ही पुस्तिका मनोरुग्णांना आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना व सामाजिक कार्यकर्त्यांना उपयुक्त ठरेल. शुभेच्छा!

डॉ. उल्हास लुकतुके

पाचव्या आवृत्तीची प्रस्तावना

बदलांची दखल

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, एम.ए., एम.फिल., पीएच.डी. यांची 'मानसिक आजारातून सावरताना' ही पुस्तिका प्रथम २०१२ साली प्रसिद्ध झाली. चौथी आवृत्ती २०१७मध्ये आली. पाचव्या सुधारित आवृत्तीचा योग २०२२मध्ये येत आहे. यावरून अनेक गोष्टी लक्षात येतात. वाचकांना जे हवे आहे, ते लेखक देत आहे. त्याचा विस्तार वाचकांना पुरेसा वाटतो व शैली आवडते. ही निरीक्षणे सहजपणे नोंदविता येतात. यामध्ये लेखकाला खूप समाधान वाटेल हे उघड आहे. मानसिक आजारासारख्या नाजूक पण महत्वाच्या विषयावर केवळ पुस्तिकेच्या आकारात जे दान लेखकाने वाचकांच्या झोळीत टाकले आहे, त्यामध्ये दिल्याचे समाधान लेखकाला व घेतल्याचे समाधान वाचकांना मिळत आहे, असे हे दुहेरी दृश्य आहे. ते पाहून आनंद वाटतो. दोघांचेही अभिनंदन करू या.

पहिली आवृत्ती इ.स. २०१२ साली निघाली. त्याला आता दहा वर्षे लोटली. मधल्या काळात बरेच बदल झाले. त्यांचा परिणाम सामान्य मनावर झाला, पर्यायाने मानसिक आजारानेदेखील वेगळे रूप घेतले. अगदी पूर्ण बदलले असे नाही. पण जे बदलले, त्याची दखल मात्र घेतली पाहिजे.

वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून पाहिले, तर मुळात मानसिक रोग म्हणजे काय याबद्दलची गृहीते खूप बदलली. मेंदूमधील रासायनिक क्रियांबद्दलचे ज्ञान वाढले. त्यानुसार मानसिक विकारांची व्याख्या अधिकाधिक सूक्ष्म-शारीरिक आणि नंतर रासायनिक झाली. विशेषतः छिन्नमनस्कता (स्किझोफ्रेनिया) या आजाराची जाण खूपशी रसायनप्रधान झाली. त्यामुळे उपचारसुद्धा मुख्यतः

औषधांवर भर देणारे झाले. नाही म्हणले तरी मानसिकता दुय्यम ठरली. हे योग्य की अयोग्य हे काळ ठरवील.

याचा उपपरिणाम म्हणून डॉक्टर-पेशंट हे नाते बदलले. ते खूपसे 'जितक्यास तितके', थोडेसे कोरडेही झाले. मानसिकतेचा उपयोग करण्यासाठी समुपदेशक व कक्षीय मानसतज्ज्ञ (क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट) यांच्या भूमिकेचे महत्त्व वाढले.

सध्या मुले-मुली लवकर वयात येतात, पण लग्नाचे वय मात्र पुढे ढकलले गेले. बदललेली लैंगिकता एकट्याने पेलणे, अशी गरज झाली. त्याचे परिणाम दिसत आहेत. लग्नाची जन्मभराची स्थिरता प्रश्नचिन्हांकित झाली. विवाह धड चालेनासे झाले, मोडू लागले. त्या ताणाची मानसिक लक्षणे उघड झाली. कुटुंबाचा आकार लहान झाला. त्यामुळे ताण व धक्के सहन करण्याची चिकाटी कमी झाली. त्याचाही परिणाम मनाचा तोल ढळण्यावर दिसून आला. व्यसनाधीनता तर वाढलीच, पण मनस्विताही वाढली आणि ती ज्याची त्याने सांभाळावी अशी अपेक्षा आली आणि मनाची कार्यक्षमता काळवंडली.

कोरोना-कोविडचा साथ हे पूर्वी कधीच न अनुभवलेले संकट मानवजातीने अनुभवले. कोण आजारी पडेल, जगेल, मरेल की रखडेल हे सांगता येईना. संकटाला तोंड देण्याची क्षमता हादरली, धीर खचला. मानसिक आजार तेच, पण त्यांची समोर येणारी रूपे मात्र अगदी वेगळी अशी चमत्कारिक स्थिती समोर आली. साधारण (नॉर्मल) आणि असाधारण (अॅबनॉर्मल) कशाला म्हणायचे, असे मूलभूत व्याख्यारूप प्रश्न निर्माण झाले. जगभरातील 'विज्ञान' नावाची संस्था त्याची उत्तरे अजून शोधत आहे.

संगणक क्रांतीने एक वेगळाच प्रश्न उभा केला. पूर्वी 'वास्तव' (म्हणजे खरे) आणि 'अवास्तव' (म्हणजे न खरे किंवा खोटे) असे दोनच वर्ग होते. मध्ये 'मिथ्या' म्हणून एक वर्ग तत्त्वज्ञानाने मांडला होता. पण त्याचा व्यवहारात उपयोग होत नव्हता. आत्ताच्या इलेक्ट्रॉनिक जगात वास्तव (रिअॅलिटी) आणि आभासी (ई-रिअॅलिटी) हे दोन नवे प्रकार आले. जे खरे आहे ते खरे आहे, ते भासमय कसे असू शकेल हा प्रश्न पडला. आणि जग आभासी-वास्तवाबरोबरही वागू लागले. आभासाला वास्तव समजण्याचा ताण मनावर आला आणि मन मोडणे याचे प्रमाण वाढले. आजूबाजूच्या जगाला गृहीत तर धरायचे आणि वर, ते गृहीत खरेच खरे की कृतक खरे याचा निवाडा करीत बसायचा, अशी दुहेरी आपत्ती बुद्धीवर आली. मनाचा ताण वाढला, मोडतोड उर्फ आजारपण वाढले.

मानसिक आजार समजून घेताना आणि त्यामधून सावरताना या बदललेल्या

संकल्पनांना आपण किती खंबीरपणे सामोरे जाऊ शकतो, यावर त्या संकटातून बाहेर येणे अवलंबून आहे.

आपण अशी आशा करू या, की सदर पुस्तक जे अडखळले आहेत त्यांना सावरण्यासाठी परिणामकारक मदत करील. त्याबद्दल सर्वांना शुभेच्छा!

डॉ. उल्हास लुकतुके

बुधवार, ६ एप्रिल २०२२

मनोविकारतज्ज्ञ, ९८२३३५७७९८

पुढच्यास ठेच मागचा शहाणा

अनिल वर्तक कॉलेजमध्ये असल्यापासून माझा मित्र आहे. 'रा. स्व. संघा'च्या शाखेमध्ये आमची मैत्री दृढ झाली. त्यावेळेसच त्याला मानसिक आजाराची व्यथा चालू झाली. त्याचा सर्व प्रवास मी जवळून पाहिला आहे. सुरुवात, त्याची होणारी घालमेल, कुटुंबातील व्यक्तींची काळजी, डॉक्टर, औषधोपचार, दवाखान्यामधील उपचार, नंतरची प्रगती, विवाह, नोकरी आणि आत्ताची या विषयासाठी त्याची सामाजिक तळमळ या सर्वांना मी साक्षी राहिलो आहे. त्याचा हा सर्व प्रवास अचंबित करणारा आहे. एखाद्या कादंबरीला साजेसा आहे.

मी स्वतः कान-नाक-घसा तज्ज्ञ आहे. त्यामुळे वैद्यकाशी माझा चाळीस वर्षे संपर्क आहे. शरीराचे आजार असतात, तसे मनाचेही आजार असतात. शरीराच्या आजारासाठी उपचार, दवाखान्यामध्ये भरती होणे हे नैसर्गिक आहे; तसेच मनाच्या आजारासाठी आहे. ही कल्पना हळूहळू रूढ होत आहे. पण अजूनही समाज खुल्या मनाने या विषयाकडे पाहतो आहे, असे वाटत नाही. रुग्ण आणि त्यांचे पालक यांची उपेक्षा मोठ्या प्रमाणावर कमी झाली आहे, असे दिसत नाही. यासाठी सामाजिक जागृतीची आवश्यकता आहे. तसेच या विषयातील नवनवीन प्रयोग, शोध हेही रुग्ण व पालक यांच्यापर्यंत पोचले पाहिजेत. रुग्णांना व पालकांना धीर देणाऱ्या, दिलासा देणाऱ्या संस्था कार्यरत झाल्या पाहिजेत, सर्वदूर पसरल्या पाहिजेत.

मानसिक ताणतणाव तर दररोज वाढतच चालला आहे. मानवी जीवन अत्यंत व्यस्त, व्यग्र होत चालले आहे. आपण सर्व आर्थिक विकासाच्या मागे, लौकिक सुखामागे धावत चाललो आहोत. त्यामुळे खूप वेळा अपयशाचे, अपेक्षाभंगाचे दुःख समोर उभे ठाकते. ते पचवण्यासाठी बहुतांशी आपण तयार नसतो. 'होता सुखप्राप्ती, न जावे हर्षुन, दुःखी तशी खिन्न होऊ नये', 'अगा जयालागी कर्म जे विहित, तेच मनोगत ईश्वराचे'; 'मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे साधन', 'मना श्रेष्ठ धारिष्ठ जीवी धरावे' अशी शिकवण देणाऱ्या संत साहित्याचा परिचय, संस्कार तरुण पिढीला सहजगत्या मिळत नाही. हे करणारी ज्येष्ठ व्यक्तींची फळी कुटुंबातून गायब होताना दिसत आहे. एक तर

ते दुर्लक्षित आहेत किंवा वृद्धाश्रमाकडे त्यांची वाटचाल आहे. मानसिक ताण शॉक अँबसॉर्बरप्रमाणे कमी करणारी कुटुंबव्यवस्था क्षीण होताना दिसत आहे. स्वकेंद्रित आचारप्रणालीने चांगल्या मित्रांचा संग्रह आहे, हे अभावानेच दिसत आहे. त्यात भरीस भर म्हणून भूकंप, महादुष्काळ, कोरोना यांसारख्या समस्या मनोरुग्णांचे प्रमाण वाढवताना दिसत आहेत.

या सर्व पार्श्वभूमीवर अनिल वर्तकांनी लिहिलेली ही पुस्तिका म्हणजे ग्रीष्म ऋतूमध्ये अंगावर येणाऱ्या थंड वाऱ्याची झुळूक आहे. या आजारातून तावूनसुलाखून यशस्वीपणे बाहेर पडलेल्या व्यक्तीचे स्वानुभव व त्याने त्यावर केलेले भाष्य हे डॉक्टरांच्या उपचारांपेक्षा कमी नाही. मी ही पुस्तिका वाचली आहे. एकदा नाही, तर दोनदा. प्रत्येक विभाग अत्यंत महत्त्वाचा आहे, मार्गदर्शक आहे. रुग्णांना आणि पालकांना तर याचा उपयोग होईलच, पण यातील तज्ज्ञ डॉक्टरांनासुद्धा यातून काहीतरी मिळेल अशी मला खात्री वाटते.

या संपूर्ण लिखाणामध्ये काही वेळा चिरकाल लक्षात ठेवावीत अशी सूत्रे, मौक्तिके जागोजागी पसरलेली आहेत. यातील काही सूत्रे उल्लेखण्याचा मोह मला आवरता आलेला नाही.

पान २०. जो दृष्टिकोन आपल्याला शांत ठेवेल, समाधान देईल, पुन्हा-पुन्हा काम करण्यासाठी उत्साह देईल, उमेद देईल; तो दृष्टिकोन बरोबर.

पान २३. कोणतेही वैयक्तिक अथवा सांघिक कौशल्य वापरलेच गेले नाही, तर ते लयाला जाते.

पान २६. डायरी ही तुमच्या मनात उमटणाऱ्या भावभावनांचा आरसा असायला हवा.

पान २६. स्वतःची केस अगदी अवघड, तिरस्करणीय अशी गोष्ट आहे ही भावना आपल्या आयुष्यातल्या भावी सुधारणांना मर्यादा घालते.

पान ३५. व्यायामामुळे सतत एकाच ठिकाणी रेंगाळणारे मन दुसरीकडे वळू शकते.

पान ४०. काम करणे, हा कोणत्याही व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासाचा पाया आहे.

अशी अनेक अवतरणे उद्धृत करण्यासारखी आहेत.

शेवटी एक गोष्ट नमूद करण्यासारखी आहे. लेखकाचा प्रांजळपणा पदोपदी लक्षात येतो. आपण सांगतो तेच बरोबर, अशी भावना यात डोकावत नाही.

आपल्या 'हितगुज' या मनोगतात लेखक म्हणतो, 'कदाचित काही जणांना याव्यतिरिक्त आणखी काही मार्ग उपयोगी पडले असतील. हे मार्ग आपण आमच्याकडे लिहून पाठवलेत, तर ते आगामी आवृत्तीमध्ये समाविष्ट करता येतील.' त्यामुळे खरोखरच हे हितगुज झाले आहे. स्वानुभवाचे बोल, दुसऱ्यास कामी यावे व सर्वांचे कल्याण व्हावे हीच भूमिका या पुस्तिकेच्या मागे दिसते.

अनिल वर्तक यांच्या कार्यास शुभेच्छा!

सर्वानाच या लिखाणाचा फायदा होईल, अशी खात्री वाटते.

डॉ. अविनाश वाचासुंदर

एम.एस., कान-नाक-घसा

आधी केले, मग सांगितले

डॉ. अनिल वर्तक यांच्या 'मानसिक आजारातून सावरताना' या पुस्तिकेच्या सुधारित आवृत्तीची प्रस्तावना लिहिताना मला खूप आनंद होत आहे. मी मनोविकारतज्ज्ञ आहे, तसेच अनिल वर्तक यांची आतेबहीण आहे. अनिलला स्किझोफ्रेनियाचा आजार झाल्यापासून ते आत्तापर्यंतचा त्याचा प्रवास मी अगदी जवळून पाहिलेला आहे.

अनिलला वयाच्या १७-१८व्या वर्षी हा आजार सुरू झाला. सुरुवातीला तो खूप बेचैन, अस्वस्थ असायचा. खूप धरसोड करायचा. सारखा विचारात असायचा, खूप चिडायचा. त्याच्यावर खाजगी उपचार चालू केले होते. पण औषधे घेण्यास त्याचा विरोध होता. आजार वाढला, तेव्हा येरवडा येथील मनोरुग्णालयात भरती करून त्यावर उपचार करावे लागले.

तेथून परत आल्यावर त्याच्या प्रकृतीत खूप सुधारणा दिसत होती. पण उपचारातील धरसोडीमुळे तो कधी बरा तर कधी बिघडलेला असायचा. अशी काही वर्षे गेली.

अनिलची वृत्ती चौकस असल्याने मधल्या कालावधीमध्ये त्याने स्किझोफ्रेनिया या आजाराबद्दलची जेवढी माहिती मिळवता येणे शक्य होते, तेवढी मिळवली. त्यावरून त्याला स्वतःच्या आजाराची कल्पना आली व तो आजार त्याने संयमाने स्वीकारला.

त्याने नियमित औषध घेणे सुरू केले, समुपदेशन घेतले. अर्धवट राहिलेले कॉलेज-शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी धडपड केली. काही वेळा डोक्यात गोंधळ असे, एकाग्रता व्हायची नाही. Noisy वाटायचे; पण या सर्वातून तो न थकता, न हारता हळूहळू मार्ग काढत गेला.

स्वमदतीचा हा त्याचा मार्ग सोपा नव्हता. त्यासाठी त्याला मार्गदर्शन नव्हते. आम्ही तज्ज्ञ लोक निदान, उपचार करू; पण आम्हाला आजाराचा स्वानुभव नव्हता. त्यामुळे रुग्णाला कशा परिस्थितीतून जावे लागते, ह्याची पुरेशी ओळख नव्हती.

अनिलने वेगवेगळे प्रयोग करून पाहिले, त्यांतील यशस्वी योजना पुढे चालू ठेवत गेला. त्याने ह्या पुस्तिकेत असे अनेक मुद्दे सांगितले आहेत.

त्याच्या अनुभवांचा हजारो मनोरुग्णांना खूपच फायदा होत आहे. माझ्यासाठी ही अभिमानाची गोष्ट आहे.

ह्या प्रवासात अनिलला त्याच्या कुटुंबीयांची उत्तम साथ मिळाली. सध्या दृक्श्राव्य माध्यमांचा समाजात जोर आहे. अशा परिस्थितीत ह्या पुस्तिकेची सुधारित आवृत्ती निघणे कौतुकास्पद व अभिनंदनीय आहे.

अनिलच्या पुढच्या वाटचालीसाठी शुभेच्छा!

डॉ. प्रफुल्लता नेर्लीकर

एम.डी., मनोविकारतज्ज्ञ

हितगुज

‘मानसिक आजारातून सावरताना’ या छोटेखानी पुस्तिकेची पूर्णपणे सुधारित आवृत्ती प्रसिद्ध होताना मला अत्यंत आनंद होत आहे. मानसिकदृष्ट्या अत्यंत अस्वस्थ आणि चढ-उताराच्या काळातून जात असताना डायरी लिहिण्याची सुबुद्धी मला झाली. अस्वस्थतेचे प्रसंग, घडणाऱ्या घटना, त्यांचे एकमेकांशी असलेले सहसंबंध, त्यात मी काय करू शकतो अशा अनेक गोष्टींची नोंद मला डायरीच्या निमित्ताने करता आली. या डायरीच्या माध्यमातून अस्वस्थतेच्या आणि अपयशाच्या सागरात माझ्यातच खोलवर दडलेल्या सकारात्मकतेची मला हळूहळू जाणीव होऊ लागली. अत्यंत अस्पष्ट परंतु आशेचा एक मिणमिणता दिवा असणाऱ्या या सकारात्मकतेला माझ्या सुदैवाने आणि कुटुंबीयांच्या पुण्याईने मी चिकटून राहू शकलो. अस्पष्ट, धूसर आणि मिणमिणत्या स्वरूपात असणारी सकारात्मकता प्रयत्नातून आणि दुर्दम्य आशावादातून हळूहळू सुस्पष्ट होऊ लागली आणि हीच सकारात्मकता उत्तरोत्तर शांत आणि सुस्थिर विचार व व्यावहारिक जगात आवश्यक असणारी कार्यशीलता यांच्या स्वरूपात प्रकट होऊ लागली.

या सर्व प्रवासात मनोविकार शास्त्र आणि मानसशास्त्र या विषयांचे वाचन अथवा कोणत्याही प्रकारचे ज्ञान कानावरही पडले नव्हते. जे चांगले वाटले, ते धरून ठेवले आणि मग त्यालाच आकार येत गेला. अशा प्रकारच्या विचारातूनच सुधारणेच्या प्रवासासाठी आवश्यक असणारी काही धोरणे किंवा स्ट्रॅटेजीज मनामध्ये विकसित होत गेल्या. त्यातूनच या पुस्तिकेत लिहिलेले काही विषय स्पष्टपणे डोळ्यांसमोर येऊ लागले.

सुधारणेच्या एका टप्प्यावर हे लक्षात आले, की माझ्या सुदैवाने मला अशा पद्धतीने लिहिण्याची आणि विचार करण्याची प्रेरणा झाली. पण कदाचित काही जणांचा प्रवास आपणहून या दिशेने होऊ शकणार नाही. धडपड करण्याची इच्छा असूनदेखील प्रयत्नांना दिशा न सापडल्यामुळे कदाचित त्यांना कोमेजलेल्या अवस्थेतच उर्वरित आयुष्य व्यतीत करावे लागेल. मला जे जमू शकले, ते माझ्यासारख्या इतर अनेकांनादेखील निश्चित जमू शकेल आणि म्हणून ते लिखित स्वरूपात आणावे, अशी प्रेरणा झाली.. आणि

त्यातूनच विविध मुद्दे घेऊन त्यावर लिखाण चालू केले आणि ही पुस्तिका आकार घेऊ लागली.

आज पुन्हा एकदा या पुस्तिकेकडे नजर टाकली असता काही वेळा असे वाटते, की या एवढ्या छोट्या पुस्तिकेत विशेष असे काय आहे... खूप मोठी विचारातील, ज्ञानातील आणि अनुभवातील सफाई आणि समृद्धता कुठे आहे? असे काही वेळा वाटते हे खरे आहे, परंतु अनेक रुग्ण व कुटुंबीयांकडून या पुस्तिकेविषयी खूप सकारात्मक असा प्रतिसाद वारंवार मिळत असतो आणि त्यातूनच ही पुस्तिका पुन्हा एकदा सुधारित स्वरूपात प्रसिद्ध व्हावी, ही इच्छा बळावत गेली.

माझ्या या प्रवासात मला असेच विविध मार्ग सापडले. या पुस्तिकारूपाने ते मी आपल्यासमोर मांडत आहे. सर्वच मार्ग स्वतः शोधण्यात वेळ व श्रम घालवण्यापेक्षा या मार्गाचा आपल्याला फायदा झाला, तर मला खचितच आनंद होईल. अर्थात, यापूर्वी अनेकांनी मानसिक आरोग्याकडे वाटचाल केली असेल, तर काही जण अशी वाटचाल करत असतील. कदाचित यांतल्या काही जणांना याव्यतिरिक्त आणखी काही मार्ग उपयोगी पडले असतील. हे मार्ग आपण आमच्याकडे लिहून पाठवले, तर ते आगामी आवृत्तीमध्ये समाविष्ट करता येतील. मानसिक आजारी व्यक्तीच्या मनातल्या खळबळीला, प्रवासाला आणि अनुभवांतून येणाऱ्या आरोग्याच्या मार्गांना एक प्रकारे दिशा देता येईल, असा विश्वास वाटतो.

ही पुस्तिका मुळात मी इंग्रजीमध्ये लिहिली. २००५च्या मेमध्ये शिकागो, अमेरिका येथे 'रिकव्हरी इंटरनॅशनल' या संस्थेच्या वार्षिक अधिवेशनामध्ये तिचे प्रकाशन करायचे ठरले. गेली कित्येक वर्षे ज्यांच्याशी माझे स्नेहाचे संबंध आहेत; त्या डॉ. मीरा सद्गोपाल, रोहिणी लेले, आणि दीपाली लोध यांनी इंग्रजी भाषांतराची जबाबदारी अत्यंत अल्प कालावधीत पूर्ण केली. शिकागो येथे भरलेल्या रिकव्हरी संस्थेच्या आंतरराष्ट्रीय अधिवेशनात तिचे प्रकाशन रिकव्हरी संस्थेचे तत्कालीन अध्यक्ष श्री. रॉबर्ट मॅकिनटायर यांच्या हस्ते झाले. त्यानंतर अनेकांनी मराठीतदेखील ही पुस्तिका प्रकाशित व्हावी, अशी इच्छा वारंवार प्रदर्शित केली.

ही पुस्तिका मूर्त स्वरूपात येण्यास अनेकांचे हातभार लागलेले आहेत. अगदी सर्वप्रथम पुस्तिका प्रसिद्ध होत असताना रमेश दिघे, गुरुदत्त कुंदापूरकर, नीलिमा बापट, चारुता खामकर यांचे सहकार्य लाभले. पुस्तिकेची सुधारित आवृत्ती प्रसिद्ध होण्यात आनंद आणि स्मिता गोडसे यांचा मोठा सहभाग आहे.

पुस्तिकेची मूळ प्रत तपासण्यापासून पुस्तिकेतील चित्रे, मुखपृष्ठ ते छपाईपर्यंत सर्वच बाबतीत दोघांनी बारकाईने लक्ष घातले. पुस्तिका प्रसिद्ध करताना काही विघ्न निर्माण होईल की काय, अशी भीती निर्माण झाली होती. परंतु अॅडव्होकेट सुमती अत्रे यांनी सर्व शंकांचे निराकरण करत योग्य ते मार्गदर्शन केले. या पुस्तिकेला प्रस्तावना लिहिणारे डॉ. उल्हास लुकतुके, डॉ. अविनाश वाचासुंदर, डॉ. प्रफुल्लता नेलीकर यांच्याशी अत्यंत स्नेहाचे संबंध अनेक वर्षांपासून आहेत. त्यामुळे त्यांचे आभार मानणे योग्य होणार नाही, म्हणून केवळ नामोल्लेख करतो.

या सर्वांचे मनापासून आभार!

‘राजहंस प्रकाशन’बरोबर काम करणाऱ्या आरती घारे यांच्यासाठी खरेतर हे अत्यंत छोटे काम असूनदेखील पुस्तिका नेटक्या स्वरूपात संपादित करण्याची जबाबदारी त्यांनी पार पाडली. या पुस्तिकेतील विषयाला धरून सर्व चित्रे (Sketches) तसेच आकर्षक मुखपृष्ठ श्रीराम बोकील यांनी काढले आहे. अक्षरजुळणीची जबाबदारी मुग्धा दांडेकर यांनी अत्यंत आकर्षक स्वरूपात आणि मोजक्या वेळात पार पडली. या सर्वांचेही मी आभार मानतो.

सर्व वर्तक कुटुंबीयांचे आभार मानतो. कायमच ज्यांचे प्रोत्साहन मला मिळते, ती माझी पत्नी सौ. संध्या आणि मुलगी कल्याणी यांच्यामुळेच ही पुस्तिका लिहिण्याचे आणि प्रकाशित करण्याचे बळ व उत्साह मला मिळाला.

आणखी एक गोष्ट नमूद करावीशी वाटते, ती म्हणजे या पुस्तिकेसाठीचा सर्व आर्थिक भार सौ. संध्या वर्तक यांनी कै. डॉ. वा. द. वर्तक यांच्या स्मरणार्थ उचलला आहे.

सर्वांचे आभार!

अनिल वर्तक

अनुक्रम

१. आजाराशी मैत्री करायला शिकू या / १९
 २. सुरुवातीला सुधारणा सावकाश होणार आहे. / २२
 ३. दररोज डायरी लिहू या / २५
 ४. औषधे नियमित घेऊ या / २८
 ५. औषधाच्या डोसेसवरून प्रगती मोजू नये / ३०
 ६. औषधे अचानक बंद करू नयेत / ३२
 ७. रोजचा व्यायाम व आहार सांभाळू या / ३४
 ८. आनुवंशिकतेचा बाऊ नको / ३६
 ९. कोणतेही काम कमी दर्जाचे नाही / ३९
 १०. प्रयोगशील, उपक्रमशील वृत्ती ठेवू या / ४२
 ११. इतर व्यक्तींनाही मर्यादा आहेत / ४५
 १२. हाती घेतलेले काम पूर्ण करू या / ४८
 १३. कोळ्याचा आदर्श ठेवू या / ५२
 १४. आवतीभोवती घडणाऱ्या गोष्टी बघायला शिकू या... / ५५
 १५. आयुष्यात मिळालेल्या गोष्टींबद्दल कृतज्ञ राहायला शिकू या... / ५८
 १६. तळ उंचवा रे! तळ उंचावूया! / ६२
 १७. स्वमदत गटात सामील होऊ या / ६६
- एकलव्य स्वमदत गट / ६९
- एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे / ७१

आजाराशी मैत्री करायला शिकू या



मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तींना मलाच हा आजार का झाला, आपल्यावर नशिबाने घाला घातला, आपली प्रगती खुंटली, मी सहज-स्वाभाविक जीवन जगू शकत नाही, मी माझे शिक्षण पूर्ण करू शकत नाही; लग्न, नोकरी आणि सर्वसामान्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या इतर गोष्टी मी करू शकत नाही, या आजारामुळे माझे आयुष्य बरबाद झाले, माझ्या आयुष्यात कधीही भरून न येणारी पोकळी निर्माण झाली आहे... असे सगळे वाटते व ते स्वाभाविकही आहे.

अशा प्रकारचे विचार मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तींच्या मनात येत असतात आणि अशा विचारांतून या आजाराचा तिरस्कार करण्याची, द्वेष करण्याची प्रवृत्ती वाढत जाते. अशा प्रकारे तिरस्कार करण्याची खरेच आवश्यकता आहे का? अशा तिरस्कारातून खरेच का आपल्याला काही मिळणार आहे? आपल्या आजारातून बाहेर येण्यासाठी बळ मिळणार आहे की मार्गदर्शन मिळणार आहे? तसे नसेल, तर मग या आजाराचा आपण का तिरस्कार करायचा? प्रत्यक्षात असे दिसून येते की, तिरस्कारामुळे आपणाला सतत असुरक्षित वाटत राहते, आपली अस्वस्थता वाढत राहते. तिरस्कार करणाऱ्या व्यक्तींच्या मनात या भावना सतत खदखदतच असतात आणि म्हणून तिरस्कार करण्यापेक्षा प्रत्येकाच्या आयुष्यात टाळता न येणाऱ्या गोष्टी येतात; तशीच ती माझ्याही आयुष्यात आलेली एक टाळता न येणारी, माझ्या आवाक्याबाहेरची गोष्ट होती अशा दृष्टिकोनातून मानसिक आजाराच्या अनुभवाचा स्वीकार केला तर...?

असा विचार केला तर ही सतत वाढणारी अस्वस्थता, असुरक्षितता हळूहळू कमी होऊ लागते आणि त्याची जागा आनंद, शांती घेऊ लागते. पूर्वी घडलेल्या गोष्टींचा तिरस्कार, द्वेष करण्याची प्रवृत्ती कमी होऊ लागते.



निरनिराळ्या गोष्टी, व्यक्ती, अनुभव आहेत तसे स्वीकारण्याची प्रवृत्ती वाढू लागते. सुख-शांती मिळाल्यामुळे मनावरचा ताण कमी होतो. आत्ताच्या आयुष्यातल्या इतर गोष्टी करण्यासाठी उत्साह, एकाग्रता वाढत जाते.

मानसिक आजारातून बाहेर पडणे म्हणजे काय? आजारातून बाहेर पडून आपले मागे पडलेले आयुष्य सुरळीत कसे करायचे? आजारातून स्वतःचा विकास साधताना निरनिराळ्या गोष्टींना नवा अर्थ, नवा दृष्टिकोन द्यावा लागतो. कोणता दृष्टिकोन बरोबर आणि कोणता चूक हे सांगता येणे अवघड आहे. जो दृष्टिकोन आपल्याला शांत ठेवेल, समाधान देईल, पुन्हा पुन्हा काम करण्यासाठी उत्साह देईल, उमेद देईल; तो दृष्टिकोन बरोबर.

स्वतःच्या मानसिक आजाराच्या अनुभवाकडे अशाच पद्धतीने बघता येईल का? त्याचा काही नवीन अर्थ लावता येईल का?

अनेकांच्या बाबतीत मानसिक आजारांचा अनुभव कित्येक वर्षांचा असेल. काहींच्या बाबतीत ५ वर्षांचा असेल, तर काहींच्या बाबतीत १५-२० वर्षे किंवा त्याहून जास्त कालावधीचा असेल. मग जो आजार इतकी वर्षे आपल्याबरोबर आहे, ज्याच्या सोबतीतच आपण वाढलो, मोठे झालो, आयुष्यातले अनेक खाचखळगे, वळणे ज्या आजाराने माझ्याबरोबरच पाहिली, कोणत्याही प्रिय व्यक्तीपेक्षा जो आजार आपल्याबरोबर जास्त काळ राहिला; त्या आजाराचा मी द्वेष का करायचा? न आवडणाऱ्या व्यक्ती, गोष्टी अनेक वर्षे आपल्याबरोबर असल्या तर काहीतरी करून आपण त्यांना स्वीकारायला आणि त्यांच्याशी जुळवून-जमवून घ्यायला शिकतो. आपल्याला त्यांची सवय होते. मग मानसिक आजाराच्या बाबतीतच वेगळा दृष्टिकोन का? कोणी म्हणेल; होय, वेगळा दृष्टिकोन असण्याचे कारण या आजाराने माझे आयुष्य होरपळवले आहे. हे खरे आहे. आपल्या आयुष्याची बाग या आजाराने होरपळली आहे, पण मग त्याच आजारात ती बाग पुन्हा फुलवण्याची क्षमता नसेल का?

आजाराचा अनुभव द्वेषरहित दृष्टिकोनातून मान्य केल्यास अनेक फायदे मिळू शकतात. पहिला आणि लगेचच मिळणारा फायदा म्हणजे आपल्या मनाला शांतता लाभते; त्यामुळे इतर गोष्टी करण्यास आवश्यक असणारा उत्साह, एकाग्रता लाभते. परंतु त्याहून महत्त्वाचा फायदा म्हणजे आयुष्याच्या

पूर्वार्धात घडलेले प्रसंग, झालेल्या चुका, आपली त्यावेळची वर्तणूक यांच्यात तर्कसंगती लावता येते. अर्थात त्यासाठी मनाचा अलिप्तपणा आवश्यक आहे. मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तींना उत्तर आयुष्यात आजाराचा कमीजास्त त्रास होऊ शकतो. कदाचित त्यांची चटकन आजारी होण्याची प्रवृत्तीच असेल. अशा वेळी हा पूर्वी आलेला अनुभव उपयोगी पडू शकतो. त्याच त्याच चुका पुन्हा पुन्हा होऊ नयेत, याची काळजी या अनुभवांच्या गाठोड्यामुळे आपल्याला घेता येते.

काहींना तर या गाठोड्याचा इतका फायदा होईल की, ते सर्वसामान्य माणसांपेक्षा जास्त गुणवत्ता, कार्यक्षमता दाखवू शकतील. शेवटी असे आहे की, आयुष्यात अत्यंत कठीण प्रसंगातून जी व्यक्ती गेलेली आहे, त्या व्यक्तीकडे काहीतरी खास गुण असणारच की नाही? पण त्या गुणांचा फायदा करून घेण्यासाठी त्या व्यक्तीला त्याची जाणीव असली पाहिजे. तसे नसेल, तर मग व्यक्ती दोन्हीही बाजूंनी कमनशिबी ठरेल. अनुभवांचे गाठोडे तयार होताना आणि आजारातून बाहेर पडून ते गाठोडे वापरण्याची पाळी येईल तेव्हासुद्धा. आपल्या आजारातून बाहेर पडू इच्छिणाऱ्या व्यक्तींना हे निश्चितच टाळता येईल.



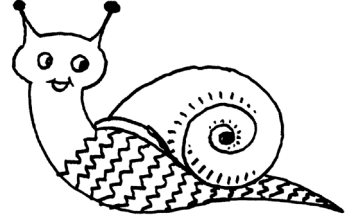
सुरुवातीला सुधारणा सावकाश होणार आहे.



मानसिक आजाराची लक्षणे सक्रिय असताना शिक्षण आणि नोकरी खंडित होते. औषधयोजना, समुपदेशन आणि स्वमदत गट यांची मदत घेऊन व्यक्ती हळूहळू सुधारू लागते, पूर्वपदावर येऊ लागते. अशा अवस्थेत मध्यंतरीच्या कालावधीत वाया गेलेल्या वर्षांचा हिशेब मांडावासा वाटतो. आपले मित्रमैत्रिणी, भावंडे पुढे गेली आणि त्यांच्या व्यावसायिक किंवा वैवाहिक जीवनात ती स्थिरावल्याची जाणीव प्रकर्षाने होते. अशा परिस्थितीत साहजिकच आपणही वेगाने काम करावे, कष्ट करावे आणि इतरांच्या बरोबर यावे, आपलेही कोणत्यातरी क्षेत्रात करिअर व्हावे, अशी इच्छा मनात उत्पन्न होते.

या सर्व इच्छा मनात ठेवून आपण आपल्या दिनक्रमाची आखणी करू लागतो. कोणत्या ना कोणत्या अभ्यासक्रमात स्वतःला गुंतवून ठेवू पाहतो. नोकरी किंवा इतर गोष्टींच्या माध्यमातून आखणी करू लागतो. आपले प्रयत्न सुरू होतात, परंतु कामाला सुरुवात केल्यावर आपण जुळवून घेऊ शकत नसल्याचे लवकरच आपल्या लक्षात येते. आपल्याला ताण जाणवतोय, एखादी गोष्ट जमत नाहीये, एकाग्रतेचा अभाव जाणवतो, इतरांशी खेळीमेळीचे संबंध ठेवण्यात अडचणी येत आहेत; असे लक्षात येते. सुरुवातीला आपण नेटाने आपले प्रयत्न करू पाहतो, पण लवकरच बहुतेक गोष्टींत आपल्याला अपयशच येत आहे, असे लक्षात येऊ लागते. तासन्तास अभ्यास करण्याची चिकाटी आपल्याकडे नाही, चुळबुळ होत राहते, अस्वस्थता येत राहते, बराच वेळ अभ्यासवाचन केले तरी फारसे काही लक्षात येत नाही. लोकांशी बोलताना - मग ते मित्र असोत, शेजारी असोत अथवा दुकानातले कर्मचारी असोत - ठरवूनसुद्धा पाहिजे असलेला मोकळेपणा, स्वाभाविकता, सहजता या संबंधांमध्ये आणता येत नाही. अशा परिस्थितीत आपण पुन्हा एकदा निराशेच्या

विळख्यात सापडण्याची शक्यता असते. मला काही जमत नाही, मला काही जमणार नाही असा नकारात्मक दृष्टिकोन तयार होण्याची शक्यता असते. अशातून मग प्रयत्न सोडून देण्याची मानसिकता बळावते.



असे झाले, तर उभारी घेऊ पाहणारे आयुष्य पुन्हा एकदा निराशाग्रस्त होऊ लागते. ही अशी अवस्था का होते? मधल्या काही वर्षांमध्ये अनेक गोष्टी आपण करू शकलो नाही, यात आपली चूक नाही हे निश्चित. आजाराच्या वाढत्या गांभीर्यामुळे आपल्याला या गोष्टी करता आल्या नाहीत, हे खरे असले तरी आपल्याला ही परिस्थिती स्वीकारून पुढे जाणे महत्वाचे आहे. कोणतेही वैयक्तिक अथवा सांघिक कौशल्य वापरलेच गेले नाही, तर ते लयाला जाते. आपल्याबाबतीत ज्या कौशल्यांचा व्हास झाला आहे, ती कौशल्ये आपल्याला एकदम वापरता येतील, आपल्या नियंत्रणात राहतील अशी अपेक्षा करता येणार नाही.

एखादे लहान मूल जसे बघत-बघत, चुकत, शिकत नवीन नवीन गोष्टी करायला शिकते; रांगणे, उभे राहणे, स्वतंत्रपणे चालणे अथवा बोबडे बोलणे, बोलता येणे, विविध व्यक्तींशी-गटांशी बोलायला शिकणे हे जसे टप्प्याटप्प्याने शिकत जाते, त्याचप्रमाणे आपल्यालाही अनेक गोष्टी नव्याने एखाद्या लहान मुलासारख्याच शिकाव्या लागणार आहेत. कदाचित मर्यादित अर्थाने का होईना, पुन्हा एकदा लहानपण अनुभवण्याचा योग त्यामुळे येणार आहे!

अशी वृत्ती आपण बाळगली, तर मी खूप प्रयत्न करतो पण मला जमतच नाही, जमणारच नाही, प्रयत्न करण्याचे कष्ट घेऊन वारंवार अपयशी होण्यापेक्षा काही न करणेच चांगले, अभेद्य अशा तटबंदीवर वारंवार डोके आपटून फोडून घेण्यापेक्षा त्याच्यापुढे हात जोडून उभे राहणे चांगले... असा आपल्या विचारांचा प्रवास होत नाही. लयाला गेलेली कौशल्ये कणाकणानेच परत मिळणार आहेत, ही जाणीव नैराश्य आणत नाही. झटपट माहिती होईल अशी अपेक्षा न ठेवता योग्य दिशेने आपण करित असलेले प्रयत्नच महत्वाचे आहेत, त्याचवेळी जग विशाल आहे हे आपल्या लक्षात येते. स्वतः करित असलेल्या प्रयत्नातला आपला उत्साह व विश्वास वाढू लागतो. अनेकांचा असा अनुभव आहे की, सुरुवातीला कणाकणाने सुधारणांच्या गोष्टी पुढे मात्र पटापट सुधारतात, त्या सर्वसामान्य माणसाप्रमाणेच कष्टांना-मेहनतीला प्रतिसाद

देतात. मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत या अतिशय महत्वाच्या कालखंडात दाखवलेली चिकाटी, स्वतःवरचा विश्वास यांमुळे आणखी काही सहजासहजी न येणारे कौशल्यगुण भविष्यकाळच देतो.



दररोज डायरी लिहू या



मानसिक आजाराचा सामना करत असताना सातत्याने खूप मोठ्या प्रमाणावर विविध भावना मनात उचंबळत असतात. त्यांची संख्या आणि तीव्रता इतकी मोठी असते की त्यातून जीवन नव्या तऱ्हेने जगणे खूपच अवघड असते. अशा वेळी गर्दी करून दाटून आलेल्या भावनांना काही प्रमाणात का होईना, मोकळी वाट करून देणे अत्यंत आवश्यक असते. मनातली ही सर्व खळबळ डायरीमध्ये उतरवत गेल्यामुळे मनावरचा ताण काही प्रमाणात हलका झाल्याचा अनेकांचा अनुभव आहे.

डायरीमध्ये काय लिहायचे, हा प्रश्न अनेकांना पडतो. आपल्या मनातली खळबळ, अस्वस्थता, गोंधळ यांचे स्वरूप, त्यांच्यातले चढउतार इत्यादीसंबंधी अगदी तपशिलात लिहायला शिकावे. वेगवेगळ्या भावना कशा उद्भवतात, त्यांचा विकास कसा होतो, त्यांची तीव्रता कमी केव्हा होते, कोणते घटक त्यांची तीव्रता कमीजास्त करायला कारणीभूत आहेत; यासंबंधी निरीक्षण करून तपशिलासकट लिहावे.

तुमच्या आयुष्यात घडणारे प्रसंग, येणाऱ्या व्यक्ती, त्यांच्याकडून तुमच्या अपेक्षा, त्या अपेक्षांची पूर्ती आणि त्यातून निर्माण होणारी मनाची अस्वस्थता इत्यादीसंबंधी लिहावे. तुम्ही स्वतः ठरवलेली उद्दिष्टे, ती साध्य करण्याची पद्धत, त्यात मिळालेले यशापयश, अशा प्रयत्नांतून काय शिकायला मिळाले; प्रयत्नांमध्ये, पद्धतीमध्ये बदल करायची आवश्यकता आहे का, पुन्हा त्याचा अनुभव... अशा सर्व गोष्टी डायरीत लिहिता येतील. डायरीत कोणता विषय घ्यावा यावर बंधन नाही. स्वतःच्या विकासाशी, भावभावनांशी संबंधित असा कोणताही विषय डायरीत आपल्याला घेता येईल.

अर्थात डायरी लिहिताना काही गोष्टी लक्षात ठेवायला पाहिजेत. पहिली गोष्ट म्हणजे डायरी लिहिताना आपण लिहित असलेल्या गोष्टी अगदी



प्रामाणिकपणे लिहिणे आवश्यक आहे. आपल्याला त्या-त्या गोष्टी जशा भावलेल्या असतील, तशा-तशा त्या लिहित जाणे आवश्यक आहे. मग स्वतःची चूक काही बाबतीत दिसत असेल, तर ती चूक तसेच स्वतःमध्ये काही ठिकाणी बदल आवश्यक वाटत असेल, परंतु तो प्रत्यक्षात जमत नसेल तर तो डायरीत लिहिणे आवश्यक

आहे. थोडक्यात, डायरी ही तुमच्या मनात उमटणाऱ्या भावभावनांचा आरसा असायला हवा. तुमच्या आवडत्या लोकांना दाखवायच्या भावनांचे ते प्रतिबिंब असता कामा नये. अशामुळे स्वतःच्या मनाच्या कानाकोपऱ्यांत उमटणाऱ्या विचारांचा, भावभावनांचा ठावठिकाणा आपल्याला लागू शकतो. आपण त्यांच्या अस्तित्वाचा स्वीकार करू लागतो. नाहीतर एरवी मनाच्या सांदीसापटीत उमटणारे विचार व भावना वर्तमानकाळात अनुकूल नसल्यामुळे झटकायच्याच मागे लागतो आणि बऱ्याच वेळी अशा कानाकोपऱ्यांत उमटणाऱ्या शक्यतेतूनच आयुष्याला मिळणारी महत्त्वाची दिशा गमावून बसतो. (ही गोष्ट केवळ मानसिक संतुलन गमावलेल्या व्यक्तींसाठीच आहे, असे नाही, तर सर्वसामान्य लोकांसाठीदेखील आहे. विचाराचा जो मुख्य प्रवाह असतो, तो आयुष्यात सातत्य आणतो. पण आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे बदल, तो सांदीसापटीत उमटणाऱ्या विचारांतूनच येत असतो.)

हे वाचल्यावर काही जण लगेच म्हणतील की, आम्ही डायरीत सगळे खरेखरे लिहिले आणि इतरांनी (कुटुंबीयांनी) ती वाचली, तर आम्ही उघडे पडणार नाही का?

नीट पाहिल्यास या भीतीत किती तथ्य आहे, हे आपल्या लक्षात येते. मुळात आयुष्याचे रहस्यच अशा घटनांत बंदिस्त आहे. स्वतःची केस एक अतिअवघड, तिरस्करणीय अशी गोष्ट आहे ही भावना आपल्या आयुष्यातल्या भावी सुधारणांना मर्यादा घालते. प्रामाणिकपणे डायरी लिहिणे म्हणजे या मर्यादांच्या पलीकडे जाणे, सुधारणेच्या एका नवीन पर्वाला सुरुवात करणे. आजारी व्यक्तींच्या जीवनात खरोखरच ही एक मोठी, अगदी क्रांतिकारक गोष्ट असू शकते.

तुम्हाला आपली डायरी कोणाच्याही हाताला सहज लागणार नाही, अशी

व्यवस्था निश्चितच करता येईल. नावात, तपशिलात थोडा फेरफार करून डायरीतले लिखाण फक्त स्वतःला समजेल, अशा पद्धतीने करता येईल. या सर्व गोष्टी करूनसुद्धा तुमची डायरी कोणाच्या हाती लागली; तरी त्यात लाज वाटण्यासारखे, अपराधी वाटण्यासारखे काहीही नाही. प्रत्येकाच्या मनात अस्वस्थता असतेच. फक्त तुमच्या मनातली अस्वस्थता तुम्ही डायरीमध्ये उतरवलेली आहे, इतकेच!

थोडक्यात, मानसिक आजारातून स्वतःच्या बळावर, स्वतःमधली जाणीव जागृत करून बाहेर येण्याचे एक क्षितिज तुम्हाला खुले होत असेल, तर त्याच्यापुढे ही संभाव्य भीती किती निरर्थक आहे हे तुमच्या लक्षात येईल.

डायरी लिहित असताना काही प्रमाणात का होईना, विषयात सातत्य असायला पाहिजे. उदाहरणार्थ, तुम्हाला चटकन राग येत असेल आणि त्याचे सावट संपूर्ण दिवसावर पडत असेल आणि कित्येक दिवस त्यातच वाया जात असतील...हा जर तुमच्यातला महत्वाचा दोष तुम्हाला वाटत असेल, तर त्या प्रक्रियेचे निरीक्षण सातत्याने डायरीत लिहावे, प्रयत्नांची दिशा ठरवावी, प्रयत्नांतून आलेल्या अनुभवातून आणि यश-अपयशातून नवीन काय शिकलो, हे सातत्याने लिहावे. असे केल्यास आपले प्रयत्न एका विशिष्ट दिशेने होतील.

मुळात डायरीलेखन ही स्वतःतल्या मानसिक व्यवहारांची जाण स्व-प्रयत्नांतून वाढवण्यासाठी करायची गोष्ट आहे.



औषधे नियमित घेऊ या

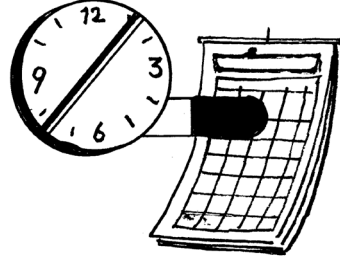


रुग्णाचा आजार कोणताही असो - शारीरिक अथवा मानसिक; नियमित औषधे घेणे हा भाग अपरिहार्यपणे आलाच. रुग्ण औषधे घेत असतो, परंतु बहुतेक वेळी तो ती औषधे नाखुशीनेच किंवा ही काय कटकट आहे, अशा भावनेतूनच घेत असतो. काही प्रमाणात रुग्णाच्या मनात अशा भावना उमटणे हेदेखील स्वाभाविकच आहे. कारण लक्षात ठेवून नियमित औषधे घेणे, त्याबरोबरची पथ्ये सांभाळणे, औषधांचे साइड इफेक्ट्स सहन करणे आणि औषधे घेत असताना आपल्या आजाराची व आपल्यातल्या कमतरतेची आठवण येणे हा भाग कोणालाही नको असतो.

मानसिक आजारी व्यक्तीला नियमित औषधे घ्यावी लागणे, ही गोष्ट आणखीनच त्रासदायक वाटण्याची शक्यता असते. पहिली गोष्ट म्हणजे या आजाराविषयी जो गैरसमज आपल्या समाजात आहे, त्यामुळे औषधांविषयी प्रचंड नाखुशी असणे, औषधे शक्यतो टाळण्याचा प्रयत्न करणे आणि जर एखादे कारण मिळाले, तर त्याच्या आधारे ती बंद करणे याकडेच शुभार्थींचा कल असतो.

औषधांविषयी नाखुशी कोणत्याही कारणाने असो; परंतु ती जर आवश्यक असतील, तर त्यांचा आनंदाने स्वीकार करणे अत्यंत आवश्यक आहे. 'सामाजिक दृष्टिकोन काहीही असो; एखादी गोष्ट मला उपयोगी ठरत असेल, मला बरी करत असेल, तर तिचा मी आनंदाने स्वीकार केला पाहिजे.' हाच विचार करून खूप आनंदाने आणि विश्वासाने मी औषधांचा स्वीकार केला, तर औषधांचा निश्चितच जास्त फायदा होईल. औषधांबद्दल नाखुशी असण्याचे अजून एक कारण म्हणजे औषधे किती काळ चालू ठेवायची याबद्दलची अनिश्चितता. अनेकांच्या बाबतीत दीर्घकाळ औषधे घेऊनसुद्धा ती अजून किती काळ घ्यावी लागतील, यासंबंधी कोणालाच काहीही सांगता येत नाही. या

जगात असे अनेक आजार आहेत की, ज्यांच्यासाठी औषधोपचार दीर्घकाळ करावे लागतात. महत्वाची गोष्ट काय असेल तर त्या औषधामुळे तो रुग्ण कार्यरत राहतो, विविध प्रकारची कामे करू शकतो. हा विचार मानसिक आजारी व्यक्तींना नाही का करता येणार? औषधे



किती काळ घेतो आहे, यापेक्षा तो किती कार्यरत आहे हे जास्त महत्वाचे आहे.

औषधांविषयीच्या नाखुशीचे तिसरे महत्वाचे कारण म्हणजे औषधांचे साइड इफेक्ट्स. अतिज्ञोप येणे, खूप भूक लागणे, बद्धकोष्ठता होणे, आळस येणे, शरीराला कंप सुटणे असे विविध प्रकारचे साइड इफेक्ट्स होऊ शकतात. काही प्रमाणात हे साइड इफेक्ट्स मान्यही करावे लागतात आणि योग्य तो आहार घेऊन व व्यायाम करून काही प्रमाणात ते नियंत्रणात ठेवता येतात. मानसिक आजारी व्यक्तीबाबतीत एकूणच उत्साह कमी झाल्यामुळे, लोकांमध्ये तसेच घराबाहेर पडण्याचे प्रमाणदेखील कमी झाल्यामुळे साइड इफेक्ट्स नियंत्रणात येणे अवघड होते. म्हणूनच निग्रहाने व थोड्याशा जबरदस्तीने त्यावर ताबा मिळवावा लागतो.

योग्य विचार, कृती यांची जोड दिली; तर हळूहळू नैराश्य कमी होईल, औषधे नियमितपणे घेतली जातील आणि त्यायोगे होणारे सर्व फायदे दिसून येतील.



औषधाच्या डोसेसवरून प्रगती मोजू नये

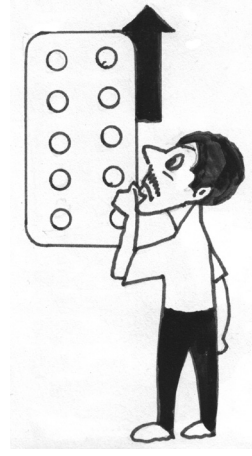


मानसिक आजार आटोक्यात ठेवण्यासाठी औषधे आवश्यक आहेत हे अनेकांना पटत असले, तरी बहुतेक जण नाखुशीनेच औषधे घेत असतात. औषधांची संख्या आणि त्यांचे प्रमाण कमी झाले म्हणजे आपल्यात सुधारणा होत आहे, असे वाटून त्यांना खूप आनंद होतो. याउलट औषधांची संख्या वाढली अथवा ते घेण्याच्या प्रमाणामध्ये वाढ झाली, तर आपला आजार वाढतोय का, या शंकेने त्यांचे मन चिंताग्रस्त होते.

औषधांची संख्या आणि ते घेण्याचे प्रमाण कमी होणे, ही निश्चितच स्वागताह गोष्ट आहे. औषधे कमी प्रमाणात घेण्याने लक्षणे आटोक्यात येत असतील, तर ते चांगलेच आहे. त्यामुळे साइड इफेक्ट्सचे प्रमाणही कमी होईल हेही चांगले आहे. पण आपली प्रगती किंवा सुधारणा केवळ औषधांच्या प्रमाणावरच ठरवायची का? आपल्यातली सुधारणा ही केवळ औषधांच्या प्रमाणावर अवलंबून नसून आपल्या भावनिक आणि वैचारिक स्थिरतेवर, मानसिक शांततेवर आणि संतुलनावरही अवलंबून आहे. जीवनात येणारे प्रसंग मी कसे हाताळू शकतो, निरामय आरोग्य आणि शांती मी कशी मिळवू शकतो, हे खरेतर महत्त्वाचे आहे. निदान या उद्दिष्टांच्या दिशेने माझी वाटचाल सुरू आहे, मी प्रयत्न करतो आहे हे महत्त्वाचे आहे. असे होत नसेल, तर केवळ औषधांचे प्रमाण कमी झाले म्हणजे माझी प्रगती झाली, असे समजणे भाबडेपणाचे ठरेल. किंवा माझे प्रश्न हाताळण्यात मला यश येत आहे आणि शांतता, समाधान व संतुलन मिळवण्याच्या दिशेने माझी वाटचाल चालू आहे; परंतु केवळ औषध घेण्याचे प्रमाण वाढले म्हणून माझी परिस्थिती बिघडत चालली असे समजणे अयोग्य आहे.

मानसिक आजारात आपली मानसिक अवस्था कशी आहे- आनंदाची की दुःखाची; आपली काम करायची, व्यग्र राहायची कुवत किती आहे याला

महत्त्व आहे, औषध घेण्याच्या प्रमाणाला नाही. केवळ औषध घेण्याच्या प्रमाणाला अवास्तव महत्त्व दिले, तर आपला आपल्या प्रयत्नांवरचा फोकस ढळण्याची शक्यता असते. शेवटी 'शांतता, स्थिरता आणि संतुलन' ही मानसिक आरोग्याची त्रिसूत्री आपल्याला प्रयत्नांतूनच मिळवायची असते. स्वतःच स्वतःचे अवलोकन करून, बघून-शिकून, चुका सुधारून मानसिक आरोग्याची विस्कटलेली घडी आपल्याला पुन्हा बसवायची आहे.



अशा पद्धतीने विचार केल्यास मानसिक शांतता मिळवण्यासाठीच्या आपल्या प्रयत्नांत खंड पडणार नाही आणि दीर्घकालीन शांतता व स्थिरतेकडे आपली वाटचाल चालू राहील. औषधे आणि ती घेण्याचे प्रमाण हा विषय तज्ज्ञांच्या अखत्यारीतला असल्यामुळे तो त्यांच्यावर सोपवावा आणि प्रयत्नांची जबाबदारी मात्र आपण घ्यावी. आपल्यात भावनिक आणि वैचारिक स्थिरता जसजशी येईल, तसतशी औषधांची आवश्यकता कमी होऊ शकेल. किंबहुना आपल्या वाटचालीत तो प्रमुख मुद्दा नसल्यामुळे कदाचित ही गोष्ट लवकर घडू शकेल.



औषधे अचानक बंद करू नयेत



चिंता, राग, नैराश्य, भास, विभ्रम... अशी विविध लक्षणे मानसिक आजाराच्या कालावधीत अनुभवायला येत असतात. त्यांची तीव्रता आणि व्याप्ती यांमध्ये सतत चढउतार होत असतात. लक्षणे जर तीव्र आणि सातत्याने येणारी असली, तर औषधे तातडीने चालू करणे अत्यंत आवश्यक असते. औषधांमुळे लक्षणांना आळा बसतो आणि व्यक्तीच्या सुधारणेसाठी आवश्यक ती पार्श्वभूमी तयार होते.

अनेकांच्या बाबतीत औषधांचा परिणाम अत्यंत सावकाश आणि अल्प प्रमाणात होतो. याउलट औषधांचे साइड इफेक्ट्स मात्र जाणवण्यासारखे असतात. अशा परिस्थितीत साहजिकच औषधांनी काहीच फायदा होत नाही, उलट साइड इफेक्ट्स जास्त आहेत असे वाटून औषधे सोडून घ्यायची इच्छा होते. असे झाले, तर आजार पुन्हा बळावण्याची शक्यता असते. हे शक्य आहे की, औषधांमुळे कदाचित जाणवण्याएवढा फरक पडत नसेल, परंतु या औषधांमुळे कदाचित आजाराचा जोर तरी आटोक्यात येत असेल किंवा आजाराच्या लक्षणांतले चढउतार तरी आटोक्यात येत असतील. वरवर पाहता कोणताही फरक पडत नसल्यामुळे कदाचित अगदी काळजी घेणाऱ्यांनादेखील याचे महत्त्व न कळण्याची, न पटण्याची शक्यता आहे.

अनेक जण असेही म्हणतील की, या तज्ज्ञांचा आणि औषधांचा काहीही उपयोग नाही. वर्षानुवर्षे केवळ झोप आणणारी औषधे देत राहतात, औषधकंपन्यांना खूश करण्यासाठी, स्वतःच्या फीसाठी औषधे देत राहतात. असहायतेपोटी या मंडळींना आलेला राग आपण समजू शकतो, परंतु गेल्या पन्नास वर्षांत औषधशास्त्राच्या या शाखेत प्रचंड संशोधन झाले आहे, आजही होत आहे. या शाखेचा विकास आणि वाढ विज्ञानाच्या पायावर झालेली आहे. अनेकांना या औषधांचा फायदा झाला आहे आणि आपल्यालासुद्धा तो होऊ

शकतो, यावर आपण विश्वास ठेवला पाहिजे.

अशा परिस्थितीत एकाएकी औषधे बंद करण्यापेक्षा औषधांविषयी माहिती काही प्रमाणात वाचून अथवा इतरांकडून मिळवता येईल. आपल्या डॉक्टरांना याविषयी मोकळेपणाने विचारता येईल अथवा आवश्यक वाटल्यास दुसऱ्या डॉक्टरांचा सल्ला घेता येईल. घाईघाईने औषधे बंद करण्याचा निर्णय न घेता अशा मार्गाचा अवलंब केल्यास आजार वाढण्याची शक्यता मावळेल आणि त्याचा फायदा शुभार्थीला दीर्घकाळ होऊ शकेल.



रोजचा व्यायाम व आहार सांभाळू या



नियमित व्यायाम केला पाहिजे आणि चौरस आहार प्रत्येकाने घेतला पाहिजे; त्यामुळे आपली शारीरिक आणि मानसिक स्थिती सुदृढ राहू शकते, हे तर आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत. ही गोष्ट सुदृढ माणसाच्या दृष्टिकोनातून जितकी महत्त्वाची आहे, त्याहीपेक्षा मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत जास्त महत्त्वाची आहे.

व्यक्ती मानसिक आरोग्याच्या स्थैर्याकडे वाटचाल करत असताना आजारांमुळे खंडित झालेले शिक्षण, नोकरी पुन्हा सुरू करण्याच्या विचारात असते. औषधयोजना, समुपदेशन आणि स्वमदत गट यांच्या साहाय्याने स्वतःच्या आजाराची लक्षणे आटोक्यात ठेवण्याचा प्रयत्न करत असते. व्यक्तीची अंतर्दृष्टी विकसित होत असते. अशा पार्श्वभूमीवर योग्य आहार व नियमित व्यायाम यांचा निश्चित उपयोग होतो.

काही व्यक्तींच्या बाबतीत राग, भीती, अस्वस्थता आणि भावनिक उद्रेक सातत्याने होत असतो. अशामुळे बऱ्याच वेळी आहारावरचे नियंत्रण सुटते. अवेळी खाणे आणि अयोग्य खाणे यांचे प्रमाण वाढते. तेलकट, तूपकट आणि मसालेदार पदार्थांचे सेवन जास्त प्रमाणात होऊ शकते. अशा पदार्थांमुळे तात्पुरत्या तृप्तीचा आनंद मिळत असला तरी त्यामुळे शरीराला जडत्व येते, शिथिलता वाढते, अस्वस्थता येते. व्यक्ती जरी नोकरीव्यवसायाच्या, शिक्षणाच्या बाबतीत उत्साही होऊ इच्छित असल्या, तरी त्यांना शरीराकडून अनुकूल प्रतिसाद मिळू शकत नाही. अमाप जडत्वामुळे कामातील सातत्य आणि एकाग्रता कमी होते व कदाचित अपेक्षित काम खंडित होऊ शकते. अयोग्य व अवेळी घेतलेल्या आहारामुळे केवळ वर्तमानकाळातच परिणाम होतो असे नाही, तर पुढील काळात निरनिराळे शारीरिक आजारदेखील होऊ शकतात. लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब असे विकार त्या व्यक्तीला आपली शिकार बनवतात. अनेक

व्यक्ती मानसिक आजारातून सावरतात, पण शारीरिक आजारांच्या बोज्याखाली पुन्हा एकदा दडपल्या जातात.

मानसिक आजारातून सावरणाऱ्या व्यक्तींसाठी नियमित व्यायामदेखील अतिशय महत्त्वाचा आहे. व्यायाम - मग तो कोणताही असो - मोकळ्या जागी चालणे, पळणे, व्यायामशाळेतला व्यायाम, योगासने अथवा घरच्या घरी करता येण्यासारखा. व्यायामामुळे सतत एकाच ठिकाणी रेंगाळू पाहणारे मन दुसरीकडे वळू शकते. भावनिक उद्रेक,

वैचारिक गुंतागुंत, गोंधळ कमी होऊ लागतो. तसेच व्यायामामुळे शरीराची चयापचय क्रियादेखील सुरळीत होते. पुरेशी आणि विश्रांती देणारी झोप येऊ लागते. या सर्वांच्या परिणामामुळे मानसिक स्वास्थ्य सुधारायला मदत होऊ लागते. नोकरी, शिक्षण किंवा इतर कोणत्याही प्रकारे कार्य करण्याच्या इच्छेला शरीराकडून अनुकूल प्रतिसाद मिळतो, चालना मिळते. नियमित व्यायामाचा वर्तमानकाळात फायदा होतोच; त्याचबरोबर हृदयविकार, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब असे विकार भविष्यकाळातदेखील आपल्यापासून लांब राहतात. सुधारणा झाल्यावर पुढील काळात शारीरिक आजारांचे दडपण तरी आपल्यावर राहत नाही.

थोडक्यात, मानसिक आजारातून सावरू इच्छिणाऱ्या व्यक्तींसाठी भावनिक, वैचारिक गोंधळ आटोक्यात आणणे, कार्यप्रवृत्त होणे हे त्यांचे प्रमुख उद्दिष्ट असायला पाहिजे यात वादच नाही. तरीसुद्धा या प्रयत्नांमध्ये शरीराची साथ मिळणे, इतर बाबतींतही अनुकूल परिस्थिती निर्माण होणे यांची नितांत आवश्यकता असते. नियमित व्यायाम व योग्य आहारामुळे मानसिक उभारीसाठी एक महत्त्वाचा आधार मिळतो. वैचारिक-भावनिक गोंधळ व अस्थिरता नियंत्रणात आणणे ही तशी सोपी गोष्ट नाही, पण शारीरिक शिस्त आणि योजना ही त्यामानाने सोपी अशी गोष्ट आपल्या नियंत्रणात आली की मनोव्यापाराबाबतीतल्या नियंत्रणाचा एक मोठा टप्पा व्यक्तीकडून गाठला जातो.



८.

आनुवंशिकतेचा बाऊ नको



मानसिक आजारी व्यक्तींच्या अनेक चिंतांपैकी आणखी एक चिंता म्हणजे मानसिक आजाराची आनुवंशिकता. एखाद्या कुटुंबात पिढ्यान्पिढ्या हा आजार चालत आलेला आहे, असे आपण लहानपणापासून ऐकत आलेलो आहोत आणि मग स्वतःच्या भावाच्या, बहिणीच्या गोंडस मुलांकडे बघून यांना तर माझ्यासारखा त्रास होणार नाही ना, आणि मी तर या सगळ्या गोष्टीला जबाबदार नाही ना, असे विचार येऊ लागतात. आणि मग स्वतःच्या त्रासापेक्षा पुढच्या पिढीच्या आजारासाठी आपण जबाबदार ठरणार नाही ना, अशा विचारांचा त्रास जास्त क्लेशदायक असतो.

आनुवंशिकतेचा अवास्तव बाऊ मुळीच करू नये. जगात असे अनेक आजार आहेत की ज्यांच्यामध्ये आनुवंशिकता हा घटक खूप प्रबळ असतो. त्यांतले अनेक आजार असे आहेत; उदाहरणार्थ मधुमेह, हृदयरोग की ज्यांच्यामध्ये आनुवंशिकतेचे प्रमाण मानसिक आजारापेक्षा जास्त आहे आणि जे गंभीर स्वरूपात मोडणारे आहेत. या आजारांच्या बाबतीत आपण वरीलप्रमाणे विचार करतो का? मानसिक आजाराविषयी असलेला सामाजिक कलंक अथवा स्टिग्मा, लहानपणापासून आपल्यावर होत आलेले संस्कार यांतून मानसिक आजाराविषयी कुठेतरी आपल्या मनात तीव्र घृणा निर्माण होत असावी का? यातूनच आनुवंशिकतेचा बागुलबुवा आपल्याला भेडसावत असेल का?

क्षणभर असे मान्य करू या, की माझ्या भाच्याला, भाचीला, पुतण्याला हा त्रास व्हायची शक्यता जास्त आहे. तरी पण या त्रासाला मी एकटाच जबाबदार कसा? खरोखरच मी याला जबाबदार असेन, तर मग माझ्या त्रासाला जबाबदार कोण? माझ्या मानसिक आजाराला जबाबदार असणाऱ्यांच्या बाबतीत हाच नियम लागू होणार नाही का.... असे करत करत आपण आधीच्या किती पिढ्यांपर्यंत जाणार, आणि मग शेवटी आपल्या सर्वांचा पूर्वज तर एकच आहे ना!

आनुवंशिकतेतून मानसिक आजार होण्याची शक्यता जास्त असते हे खरे असले, तरी याचा अर्थ असा नाही की मानसिक आजार होण्यासाठी केवळ एवढा एकच घटक कारणीभूत असतो. त्या व्यक्तीचे पालनपोषण कसे झाले आहे, कोणते संस्कार त्या व्यक्तीवर झाले या गोष्टीसुद्धा तितक्याच महत्त्वाच्या असतात. प्रौढ वयातल्या व्यक्तीचे मानसिक



स्वास्थ्य आणि संतुलन ठरवण्यात या गोष्टींचा मोठा वाटा असतो. थोडक्यात काय, तर आपल्या भाच्यांवर, पुतण्यांवर चांगले संस्कार झाले; आपल्या वागण्याबोलण्यातून भावनिक आणि वैचारिक संतुलन, स्थिरतेचे उदाहरण त्यांच्यासमोर राहिले, तर पुढील आयुष्यात त्यांना निश्चितच मानसिक स्थिरता आणि शांतता प्राप्त होण्यासाठी आपला हातभार लागू शकेल.

निसर्गात आनुवंशिकतेचा नियम दिसून येतो. या नियमानुसार काही प्रमाणात शारीरिक आणि मानसिक गुणदोष एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे दिले जातात, हेही खरे आहे. पण याचा अर्थ असा नाही, की आपल्या सर्वांचे प्रारब्ध निसर्गाच्या या नियमाने सीमित केले आहे. निसर्गाचा आणखी एक महत्त्वाचा नियम म्हणजे निसर्गाने प्रत्येकाला दिलेली स्वविकासाची संधी. एकाच झाडाच्या बिया त्याच प्राप्त परिस्थितीचा कमीअधिक प्रमाणात फायदा उठवू शकतात. त्यांपैकी काही रोपट्यांचे वटवृक्ष होतात, तर काही मात्र खुरटी झाडेच राहतात. जी गोष्ट निसर्गाच्या बाबतीत लागू आहे, तीच गोष्ट मनुष्याच्या बाबतीतसुद्धा खरी आहे.

आपल्या भोवताली असणाऱ्या काही लोकांचे गुण आपल्याला आवडतात. त्यांची एकाग्रता, स्थिरता, संतुलन आणि आस्था अशा गुणांचे आपण मनातल्या मनात कौतुक करू लागतो आणि मग हळूहळू ते गुण आपल्यात येऊ लागतात. सभोवतालच्या लोकांच्या बाबतीत जी गोष्ट खरी, तीच आपण वाचत आलेल्या कथा-कादंबऱ्या, चित्रपट यांमधील पात्रांचे गुणदोष याबाबतीत लागू आहे. एवढेच काय; पण आपल्या सभोवतालचा निसर्ग, त्याची भव्यता, घनगंभीरता, त्याचे सौंदर्य, धीरोदात्तपणा हे गुणदेखील आपल्याला आत्मसात करता आले तर हळूहळू आपल्यात येतात. जगात अनेक माणसे कमीअधिक

प्रमाणात त्यांच्या-त्यांच्या क्षेत्रात मोठी झाली आहेत. केवळ आनुवंशिकतेच्या नियमानुसार त्यांनी ते साध्य केले नाही, तर निसर्गाने दिलेली स्वविकासाची संधी आणि त्या संधीचा त्यांनी केलेला पुरेपूर उपयोग यांवरच त्यांनी ही प्रगती केली.

थोडक्यात, मानसिक आजाराच्या आनुवंशिकतेचा अवास्तव बाऊ करण्यापेक्षा आपल्या भोवतालच्या सजीव - निर्जीव अशा सर्व गोष्टी हाच आपला जेनेटिक पूल आहे असा विचार केला, तर आपल्याला आयुष्यात खूप काही मिळवता येईल. कदाचित आपल्या कुटुंबीयांमध्ये स्वप्रयत्नांतून स्वविकास साधायचा एक नवीन गुण जेनेटिकली आपल्याला देता येईल.



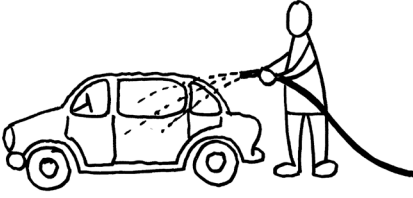
कोणतेही काम कमी दर्जाचे नाही



औषधे आणि इतर उपचारांमुळे मानसिक आजाराची लक्षणे हळूहळू आटोक्यात येऊ लागली की बाहेर जाऊन काम करायची, अल्पस्वल्प प्रमाणात पैसे मिळवायची इच्छा मनात येते. नोकरी शोधायचा प्रयत्न केला, तर आपल्या शिक्षणानुसार आपल्याला पाहिजे तशी नोकरी मिळतेच असे नाही. इंजिनीयर झालेल्या मुलाला दुकानातल्या काउंटरवरचा जॉब मिळतो, तर एम.एस्सी. झालेल्या मुलाला कॉम्प्युटर ऑपरेटरची नोकरी करावी लागते. अशी नोकरी स्वीकारायला मन तयार होत नाही. आपण नोकरी शोधतच राहतो आणि मग त्यात आपली वर्षांमागून वर्षे वाया जातात. कोणतेही काम नसल्यामुळे वेळ आळसात जातो. उभारी येणाऱ्या मनाला कामातून मिळणाऱ्या आत्मसन्मानाचा आधार मिळत नाही.

ही परिस्थिती टाळण्यासाठी सत्य परिस्थिती काय आहे, हे आपण समजून घेतले पाहिजे. आपल्याला काम मिळू शकत नाही, याची अनेक कारणे असू शकतात. एक म्हणजे आपले शिक्षण पूर्ण झाल्यापासून मध्ये बरीच वर्षे लोटलेली असतात. या मधल्या काळात आपल्या ध्येयाच्या बाबतीत बरेच बदल झालेले असतात. तसेच आपल्या नावावर अनुभव जमा झालेला नसतो. मधल्या काळात कुठे होतात, याचे उत्तर देणे ही एक अडचण असतेच. दीर्घकाळ घरी राहिल्यामुळे सातत्याने लक्षपूर्वक काम करायची सवय राहिलेली नसते. चारचौघांबरोबर राहण्याची, वागण्याची, बोलण्याची सवय मधल्या काळात गेलेली असते. काही वेळा काम मिळते; पण पगार अगदीच नाममात्र असतो, त्यामुळे लाज वाटून आपण ते काम नाकारतो.

अशा परिस्थितीत यदाकदाचित नोकरी मिळालीच तरी ती टिकवून ठेवणे अवघड जाते. काही वेळा हवी तशी नोकरी मिळते, पण ती टिकवून ठेवता येत नाही. काहींच्या बाबतीत नोकरीची धरसोड, त्यातून निर्माण होणारे



नैराश्य आणि त्याचा आपल्या मानसिक स्वस्थतेवर होणारा परिणाम असे चक्र चालू राहते. उभारी घेऊ पाहणाऱ्या पंखांमध्ये ताकद येतच नाही. आपण बाह्य परिस्थितीला दोष

देत राहतो. पण आपला प्रश्न अनुत्तरितच राहतो.

अशा वेळी मिळेल ते काम स्वीकारण्याची - मग पगार कमी असो, काम आपल्या पात्रतेनुसार नसो अथवा ते पूर्ण वेळेसाठी नसो; ते स्वीकारायची आपली तयारी असली पाहिजे. हातात आलेले काम आपण स्वीकारले तर वेळ कसा घालवायचा, हा आपला प्रश्न सुटतो. नैराश्याच्या दुष्टचक्राला ब्रेक लागतो. एरवी न होणारी शारीरिक हालचाल होते. पैसे मिळवल्यामुळे आपला आत्मसन्मान वाढतो. थोडक्यात, काम कोणतेही असले तरी त्यातून आपल्याला अनेक फायदे होतात. जे काही काम आपण स्वीकारू, ते मनोभावे केले; तर लक्षपूर्वक काम करायची सवय आपल्याला पुन्हा लागू शकते. तसेच इतरांकडून त्याचे कौतुकपण होते.

थोडक्यात, जे काम उपलब्ध असेल, ते करायचे असे आपण ठरवले; तर आपल्या विकासाची महत्त्वाची एक तरी पायरी चढली जाते. पुरेसा काळ गेल्यावर सातत्य, लक्ष देऊन काम करणे आणि सामाजिक संबंध ठेवता येणे हे गुण आपोआप विकसित होतात. यानंतर कदाचित आणखी जबाबदारीचे, पूर्ण वेळ करावे लागणारे काम स्वीकारता येते. अशा प्रकारे आपल्या विकासाची दुसरी, तिसरी,अशा पायऱ्या चढता येतील. एकदम पुढच्या पुढच्या पायऱ्यांचा विचार करण्याऐवजी प्रत्येक पायरीवर समायोजनासाठी वेळ दिला, तर आत्तापर्यंतच्या आयुष्यातली अस्थिरता कमी कमी होत जाईल. कदाचित पुढेमागे आपल्या पात्रतेनुसार आपल्याला जबाबदारीचे आणि चांगल्या उत्पन्नाचे काम मिळू शकेल. काही जणांच्या बाबतीत असेही होणे शक्य आहे की, बाहेर अजिबात काम मिळणार नाही किंवा अत्यंत अल्पवेळासाठी उपलब्ध होईल. अशा वेळी घरातले काम करणे - मग ते बागेचे असो, कपडे धुण्याचे असो अथवा स्वयंपाकघरातले असो, ते आपण मनापासून करायला पाहिजे. योग्य नियोजन केले, तर अशा कामांमध्येदेखील आपले दोन-तीन तास सहज जातील. कोणतेही काम तितकेच महत्त्वाचे आहे हे आपण लक्षात घेतले, तर आपल्याला या साध्या साध्या कामांतून अनेक फायदे मिळू शकतील.

मानसिक आजारातून मुक्त होऊन सर्वसामान्य व्यक्तीप्रमाणे जीवन जगणे, हे एक तंत्रकौशल्य आहे. आपल्या अपेक्षेप्रमाणे परिस्थिती केव्हा येईल, याची वाट बघत बसण्यापेक्षा आहे त्या परिस्थितीशी जुळवून घेतल्यास समाधानी व संतुलित जीवनाची प्राप्ती सहजपणे होऊ शकेल.

‘एकलव्य’च्या मीटिंगमध्ये हा मुद्दा वारंवार येत असे. कॉम्प्युटर इंजिनियरिंगची पदवी घेतलेला आलोक, बारावीची परीक्षा जेमतेम पास झालेला सुरेश आणि महाविद्यालयाचे शिक्षण पूर्ण झालेली परंतु शिवणकामात गती असलेली कविता या सर्वांच्याच बाबतीत हाच प्रश्न होता. शिक्षण झाल्यानंतर पडलेली मोठी गॅप आणि कोणत्याही कामाचा अनुभव व सवय नसणे या गोष्टी नोकरी मिळवण्यासाठी गैरसोयीच्या होत्या. सारासार विचार केल्यानंतर सर्वानी असे ठरवले की..

१. कोणतेही काम कमी दर्जाचे नाही हे लक्षात ठेवायचे आणि सुरुवातीला मिळेल ते काम स्वीकारायचे.
२. सुरुवातीला कमी तासांचे काम स्वीकारून त्यानंतर हळूहळू जास्त तासांचे काम स्वीकारायचे. कामाच्या बाबतीत धरसोड करायची नाही.
३. कामापासून मिळणारे उत्पन्न याबाबतीत फारसे आग्रही राहायचे नाही. काम करायची आणि त्यात गुंतून (Engage) राहायची संधी मिळणे, हेच सुरुवातीला महत्त्वाचे आहे.
४. कामाच्या बाबतीत काही अडचण आल्यास मालकाशी मोकळेपणाने बोलून त्या सोडवायच्या.



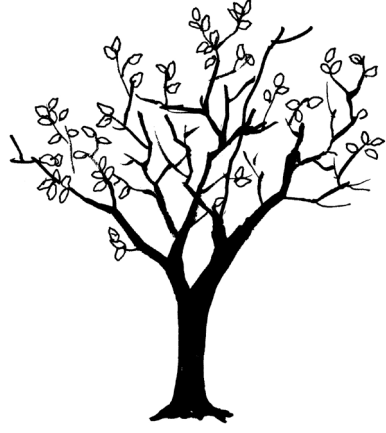
प्रयोगशील, उपक्रमशील वृत्ती ठेवू या



मानसिक ताण, राग, अस्वस्थता, भीती, चिंता, नैराश्य, लोकांमध्ये मिसळण्याची भीती... अशा विविध लक्षणांचा अनुभव मानसिक आजारातून जाणारी व्यक्ती घेत असते. या लक्षणांची तीव्रता व त्याचे प्रमाण व्यक्ती-व्यक्तीनुसार भिन्न असते. या लक्षणांमुळे त्या व्यक्तीला शिक्षण तसेच नोकरी अथवा व्यवसाय चालू ठेवणे अवघड होऊन बसते. एवढेच काय, पण एरवी साध्या साध्या वाटणाऱ्या गोष्टीदेखील करणे अवघड होऊन बसते. उदा. शेजाऱ्यापाजाऱ्यांबरोबर गप्पा मारणे, हास्यविनोद करणे, बाजारहाट करणे, घरातली छोटीमोठी कामे करणे, पाहुण्यारावळ्यांचे स्वागत करणे इत्यादी गोष्टी. अशा अडचणींमुळे ती व्यक्ती या गोष्टी करणे टाळू लागते किंवा केल्याच तर दडपणाखाली करत राहते. व्यक्तीचा प्रतिसाद काहीही असो, या सर्व परिस्थितीचा परिणाम व्यक्तीकडे असलेली कौशल्ये न वापरल्यामुळे कमी होण्यामध्ये आणि नवीन कौशल्ये न शिकण्यामध्ये होतो.

मानसिक आजाराचा कालावधी जर काही वर्षांचा असेल, तर साहजिकच या कालावधीत नेहमीच्या जीवनात, नोकरीव्यवसायात लागणारी कौशल्ये ती व्यक्ती विकसित करू शकत नाही, आत्मसात करू शकत नाही. मानसिक आजार नियंत्रणात आल्यावर पुन्हा आयुष्याची घडी बसवताना व्यक्तीला या सर्व गोष्टींची जाणीव प्रकर्षाने होऊ लागते. विशेषतः इतरांबरोबर, समवयस्क व्यक्तींबरोबर वावरताना आपल्यातल्या कमतरतेची जाणीव वारंवार होऊ लागते. 'मला इतरांबरोबर सहजतेने संभाषण करता येत नाही, मी वेगाने काम करू शकत नाही, मला हास्यविनोद करता येत नाहीत, मला मराठी-हिंदी गाणी माहित नाहीत, चालू घडामोडी मला फारशा माहित नसतात....' अशा विविध प्रकारच्या कमतरता व्यक्तीला इतरांबरोबर वावरताना लक्षात येतात. या कमतरतांची व्यक्तीला सतत बोचणी वाटते. याचा अंतिम परिणाम आत्मविश्वास

कमी होण्यामध्ये होतो. हीच स्थिती अत्यंत महत्त्वाची असते कारण आपल्यातल्या कमतरतांच्या सतत बोचणीमुळे आणि त्यावर वारंवार विचार केल्यामुळे व्यक्तीवरचा ताण वाढण्याची शक्यता असते; तसेच पुनः आजाराकडे वाटचाल व्हायचीही शक्यता असते. अशा परिस्थितीत आपल्यातल्या कमतरतांचा सातत्याने विचार करण्यापेक्षा गमावलेली गुणकौशल्ये पुन्हा



मिळवायचा प्रयत्न केला पाहिजे. झाड दरवर्षी पानगळ सहन करून पानांचा डोलारा पुन्हा उभा करतेच ना, दरवर्षी नवी पालवी फुटतेच ना; तशी संधी आपल्यालाही मिळते आहे, असा विचार जरूर करावा.

असा विचार केला तर कोणती कौशल्ये गमावली, ती कशी मिळवता येतील याचा शोध घेता येईल. समवयीन लोकांमध्ये संभाषण करताना अडचणी येत असल्या, तरी काही ठरावीक गोष्टींमध्ये निश्चितच भाग घेता येईल. कदाचित त्यांतल्या काही गोष्टी पाठ करूनदेखील जाता येईल. काही विनोद, चुटके अथवा किस्सेदेखील असेच लक्षात ठेवता येतील आणि जरूर तिथे वापरता येतील. अशा छोट्या छोट्या सहभागामुळे आत्मविश्वास वाढेल आणि यापुढे काय करता येईल याचा विचार करावासा वाटेल. अर्थात, याप्रमाणे प्रत्येक वेळी जमेलच असे सांगता येत नाही, तरी हरकत नाही. मग अशा परिस्थितीत काय करता येईल बरे? काही वेगळ्याच पद्धतीने स्वतःमधली कौशल्ये वाढवता येतील का.....?

कदाचित जवळपासच्या लहान मुलांपासून सुरुवात करता येईल. त्यांना गोष्टी सांगता येतील, पुस्तक वाचून दाखवता येईल, त्यांच्याबरोबर त्यांच्यासारखे वागता येईल. वृद्ध-आजारी लोकांबरोबर संभाषण करता येईल, गप्पागोष्टी करता येतील. कदाचित या गोष्टी करताना वाटेल की, मला तर समवयीन लोकांबरोबर संभाषण करायचे आहे आणि मी तर लहान मुलांबरोबर बोलतो आहे. हे साहजिकच आहे. पण सातत्य ठेवले तर असे लक्षात येईल की, हीच लहान लहान संभाषणकौशल्ये आपला आत्मविश्वास वाढवतात,

प्रोत्साहन देतात आणि आपल्या अंतिम उद्दिष्टातले महत्त्वाचे असे टप्पे ठरतात.

मराठी-हिंदी गाण्यांचा फारसा अभ्यास नसला तरी काही मर्यादित गाणी पाठ करता येतील आणि सुरुवातीला ज्या ठिकाणी फारशी दखल घेतली जाणार नाही, अशा ठिकाणी म्हणून दाखवता येतील. यातूनच इतर उपस्थितांचे वाटणारे दडपण हळूहळू कमी होऊ शकेल आणि नंतर नंतर ओळखीच्या व्यक्तीसमोर गाताना संकोच वाटणार नाही.

हीच प्रयोगशीलता निरनिराळ्या प्रसंगांमध्ये वापरता येईल. कोणत्या प्रसंगी ती वापरायची, टप्पे कोणते पाडायचे, स्वतःच्या परिस्थितीनुसार त्यात काय बदल करायचे हे सर्व व्यक्तिसापेक्ष आहे. त्या-त्या व्यक्तीने ते ठरवायचे असते की, मला कोणत्या मार्गाने प्रयत्न करता येतील.

मानसिक आजारातून बाहेर पडून पुन्हा मानसिक स्वास्थ्य मिळवण्याचा, स्वतःची अस्ताव्यस्त झालेली मानसिक जडणघडण पुन्हा स्थिरस्थावर करण्याचा एकच असा काही धोपट मार्ग नाही. स्वास्थ्य मिळवण्याचे अनेक छोटे छोटे मार्ग व्यक्तीसमोर असू शकतील किंवा शोधता येतील. हे सर्व मार्ग, प्रयत्न, उपक्रम म्हणजे गंगोत्रीच आहे. अशा अनेक गंगोत्र्या मिळूनच पुढे गंगेचा तो निर्मळ आणि विस्तीर्ण प्रवाह व्यक्तीला मिळणार आहे.



इतर व्यक्तींनाही मर्यादा आहेत



मानसिक आजारातून सावरताना मानसिक स्वास्थ्य आणि संतुलन मिळवण्यासाठी आपली धडपड चालू असते. राग, भीती, चिंता किंवा कोणतीही भावनिक अस्थिरता आटोक्यात ठेवण्याची मनापासून इच्छा असते. आपल्याला जाणीव झालेली असते की, आपल्याकडे भावनिक संसाधने कमी आहेत आणि त्यांतून आपल्याला आपले विस्कटलेले आयुष्य पुन्हा उभे करायचे आहे. हा लढा साधा नाही, दीर्घकाळ सातत्य आणि दृढविश्वास यांच्या साहाय्यानेच आपल्याला अपेक्षित असलेली प्रगती करता येईल.

आपल्या अशा नाजूक परिस्थितीत इतरांनी, विशेषतः नातेवाइकांनी मला पूर्णपणे मदत केली पाहिजे, अशीही इच्छा आपल्या मनात निर्माण होते. काही वेळा भावनिक उद्रेक होऊ शकतो. अचानक राग, भीती, चिंता यांचे मनात काहूर माजते. एखाद्या गोष्टीला माझा प्रतिसाद अनावश्यक आणि इतरांना न आवडणारा असू शकतो. वैचारिक गोंधळामुळे माझ्याकडून काही गोष्टी चुकू शकतात. भावनिक अस्थिरतेमुळे काही पूर्वनियोजित कार्यक्रमांनादेखील मी उपस्थित राहू शकत नाही. माझी ही सगळी परिस्थिती भोवतालच्या लोकांनी समजून घेतली पाहिजे, अशी इच्छा आपल्या मनात निर्माण होते.

आपल्या भोवतालच्या व्यक्तींची परिस्थिती काय आहे, हेही समजून घेणे आवश्यक आहे. पहिली गोष्ट अशी की, भोवतालच्या व्यक्तींपैकी काही जणांना आपल्याला काही आजार आहे, हेसुद्धा माहीत नसेल. आपल्या अडचणींची माहिती त्यांना नसल्यामुळे साहजिकच या व्यक्ती आपल्याला कोणत्याही प्रकारच्या सवलती देणार नाहीत. सर्वसामान्य व्यक्तींप्रमाणेच आपल्याकडून कामाची आणि वर्तनाची अपेक्षा ठेवतील. या व्यक्तींपर्यंत आपल्या आजाराची माहिती आपण प्रामाणिकपणे, नम्रपणाने पोहोचवलीत; तर त्यांच्या वागणुकीत फरक पडण्याची शक्यता असते.



दुसरी गोष्ट अशी की, आपल्या मानसिक आजाराची इतरांना कल्पना असली तरी आपल्यामध्ये जी वैचारिक, भावनिक अस्वस्थता आहे,

चढउतार आहेत, दऱ्याखोऱ्या आहेत; याची नेमकी जाणीव त्यांना असण्याची शक्यता नाही. ही जाणीव स्वतःला यायला आपलाच खूप वेळ जावा लागतो, तर मग दुसऱ्यांना ही जाणीव संपूर्णपणे येण्याची शक्यता किती असणार? आपल्या प्रत्येकाच्या मनोव्यापारातल्या अस्थिरतेची कल्पना इतरांना असण्याची शक्यता नाही. त्यामुळेच, भोवतालच्या व्यक्तींकडून सातत्याने जुळवून घेण्याची अपेक्षा आपण करण्यात अर्थ नाही. सर्वसाधारणपणे इतर व्यक्ती जुळवून घेतीलही, पण अनेकदा अचानक आपली भावनिक अस्थिरता वाढते, उद्रेक होतो. ही गोष्ट इतर व्यक्तींच्या लगेचच लक्षात येईल, अशी अपेक्षा करता येणार नाही. एरवी ते वागतात तसेच आताही वागतील, हे आपणच लक्षात घेतले पाहिजे. आपल्याला मदत करायची नाही, आधार द्यायचा नाही, आपल्या अस्वस्थतेशी जुळवून घ्यायचे नाही; असा काहीही प्रकार नसून आपल्या भोवतालच्या व्यक्तींचा नाइलाज आहे हे आपण लक्षात घेतले, तर भोवतालच्या व्यक्तींविषयी आपल्या मनात विनाकारण गैरसमज राहणार नाही.

तिसरी गोष्ट अशी की, आपल्या भोवतालच्या सगळ्या व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या शंभर टक्के सुदृढ आहेत, स्वस्थ आणि संतुलित आहेत असेदेखील मानता येणार नाही. आपल्या भोवतालच्या व्यक्ती या सर्वसामान्य आहेत, त्यांना आपल्यासारखा मानसिक आजार नाही, कोणत्याही प्रकारची औषधयोजना नाही हे खरे आहे; परंतु त्यांनादेखील मनोव्यापार आहेत, आपल्याइतकी नसेल पण सौम्य प्रमाणात का होईना खळबळ, दऱ्याखोऱ्या, भावनिक चढउतार त्यांच्याही मनात आहेत. राग, संताप, भीती, चिंता, मत्सर ह्या सगळ्या भावना सौम्य प्रमाणात का होईनात, त्यांनाही आहेत. आपल्याशी चांगले वागण्याची, जुळवून घेण्याची जरी त्यांची मनापासून इच्छा असली, तरी त्यांनाही मर्यादा आहेत हे आपण लक्षात घेतले; तर मला सहकार्य करत नाहीत, ही भावना मनात फार काळ टिकणार नाही.

आपण हे नीट समजून घेतले, तर आपल्या आजाराच्या चढउतारांचा आपल्याला होणारा त्रास आणि त्यावर इतरांनी आपल्याला संपूर्ण सहकार्य न देण्यामुळे येणारा राग असे चक्र चालू राहणार नाही. इतरांच्या मर्यादा,

किंबहुना काही वेळा त्यांनाही आधार लागतो हे समजून घेतले, तर आपल्या मनःस्वास्थ्याच्या दृष्टिकोनातून आपण एक महत्त्वाचा टप्पा पार केला आहे असे समजायला हरकत नाही.



हाती घेतलेले काम पूर्ण करू या



मानसिक अस्वस्थतेमुळे कोणत्याही कामात एकाग्र होता न येणे, काम करता करता मध्येच निरुत्साही वाटणे किंवा हे काम काही फारसे महत्त्वाचे नाही असे वाटणे, असे अनुभव येतात. त्यामुळे काम मध्येच सोडून देणे किंवा दुसरे काम हातात घेणे, असे प्रकार होतात. बऱ्याच वेळा अशी मानसिक अवस्था इतकी अचानक येते की त्या व्यक्तीलासुद्धा 'मला एकदम असे कसे झाले?' याचे आश्चर्य वाटते. कामाची धरसोड केल्यामुळे, कामे अर्धवट ठेवल्यामुळे अपूर्ण - अर्धवट केलेल्या गोष्टींची यादी वाढत जाते आणि त्याचा ताण, दुःख, निराशा वाढत जाते. ती गोष्ट घरातल्या किंवा बाहेरच्या व्यक्तींच्या बरोबर करायची असेल किंवा त्यांच्याशी संबंधित असेल, तर त्या व्यक्तींचा रोषसुद्धा आपण ओढवून घेतो. असे प्रकार सातत्याने घडत गेले, तर 'मला काही जमतच नाही' अशी निराशेची भावना जोपासली जाऊ लागते आणि इतरांनाही तसेच वाटू लागते.

सातत्याने घडणाऱ्या अशा प्रसंगातून मार्ग कसा काढायचा?

मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ असणाऱ्या व्यक्तीचे म्हणणे असे असते की, कामाला सुरुवात करताना उत्साह, एकाग्रता असते; पण काम करायला लागल्यावर काही वेळाने उत्साह, एकाग्रता हळूहळू नाहीशी होते, त्याला मी काय करू? मग ते काम जर आता होणारच नसेल, तर उगाच करत बसण्यात काय अर्थ आहे? हा युक्तिवाद एका परीने बरोबर वाटत असला, तरी अंतिम निष्कर्षाचा विचार केला असता मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ असणाऱ्या व्यक्तींच्या बाबतीत तो श्रेयस्कर आहे का?

मानसिकदृष्ट्या स्वस्थ असणाऱ्या व्यक्तींच्या बाबतीत कदाचित हा युक्तिवाद योग्य होईल. कारण एखाद्या कामात रस नसेल, तर ते सोडून दुसरे एखादे आवडणारे काम ती नीट पार पाडेल. परंतु एखाद्याला एकाग्रता साधतच

नसेल, उत्साह वाटत नसेल तर कोणते काम त्याच्या हातून नीट पार पडेल? मग अशा व्यक्तींना काहीच जमणार नाही का? त्यांनी कोणतेच काम करू नये का? . . .त्यांनी कोणतेच काम करू नये, असे कोणीच म्हणणार नाही. कारण काम हा तर कोणत्याही व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक विकासाचा पाया आहे.

काम निवडताना सुरुवातीला स्वतंत्रपणे, एकट्याने करता येईल असेच निवडावे. काम छोटे, कमी वेळ लागणारे आणि सोपे असावे. दीर्घकाळ चालणारे काम असेल, तर त्यातला एक छोटा भाग आपण आपल्या कुवतीनुसार निवडावा. एकदा असे काम हाती घेतले की मग ते पूर्ण करण्याचा निश्चून प्रयत्न करावा. कदाचित ते काम नीट जमत नाही, असे मध्येच लक्षात आले तरी काम करणे चालूच ठेवावे. कदाचित काही वेळाने पुन्हा एकाग्रता साधेल, उत्साह येऊ लागेल. असे झाले नाही तरी आपण पूर्ण वेळ काम करत राहिलो, ही गोष्टदेखील मनाला खूप समाधान देणारी ठरेल.

निवडलेले छोटे कामदेखील अवघड वाटत असेल, तर त्यातला आणखी छोटा भाग निवडावा. तो भाग नीट जमायला लागल्यावर मग आधी निवडलेले काम करायला घ्यावे. काम इतर व्यक्तींबरोबर करणे आवश्यकच असेल, तर ती व्यक्ती, कामाचा प्रकार आणि आवाका तुमच्या क्षमतेनुसार-कुवतीनुसार निवडावा. शक्य असेल, तर त्या व्यक्तीला तुमच्या क्षमतेविषयी थोडी कल्पना द्या. इतरांबरोबर जुळवून घेत घेत काम करता आले तर उत्तमच. पण नाही करता आले, तर कोणतेच काम करायचे नाही, असे करू नये. इतरांबरोबरचे काम तुम्हाला आत्ता जमत नसले, तरी तुम्ही केवळ स्वतः स्वतंत्रपणे कोणते ना कोणते काम निश्चित करू शकता आणि तशी सुरुवात आत्ता करावी. आपल्याला जमते त्या पातळीपर्यंत प्रयत्न केल्यास स्वतःच्या पुनर्भारणीचा पाया सापडतो.

इतर व्यक्तींना कदाचित अगदी नैसर्गिकरीत्या किंवा सहजपणे जमणाऱ्या गोष्टींशी मनःस्वास्थ्य हरवलेल्या व्यक्तींना खूप वेगळ्या पद्धतीने जमवून घ्यावे लागेल. उद्दिष्टांसंबंधी समग्र दृष्टिकोन न ठेवता उद्दिष्टांचे छोटे छोटे भाग करून ते पार पाडण्याचा दृष्टिकोन स्वीकारावा लागेल. ही पद्धत सर्वासाठी एकच नाही, तर ती ज्याची त्याची गरज आणि कुवत यांनुसार बनवत जावी लागेल. आणि म्हणून स्वतःला जमेल, पचेल असा मार्ग बनवत जाणे ही एक कला आहे. इतरांसारखे कदाचित वेगाने मार्गक्रमण आपल्याला करता येणार नाही; पण कष्ट घेत का होईना, आपले आयुष्य बांधणे, रचणे हा नवनिर्मितीचा आनंद खूप मोठा आहे.

प्रत्येकाच्या आयुष्यात सापशिडीचा खेळ चालूच असतो. आपल्या आयुष्यात एक मोठा साप आल्यामुळे सापशिडीच्या पटावर आपण खाली आलो आहोत हे खरे आहे, पण तो कोणत्याही खेळाचा भागच असतो. आपल्या परिस्थितीला दोष देण्यापेक्षा, शिडीवरून वेगाने वर गेलेल्यांशी तुलना करण्यापेक्षा आपण आपले आयुष्य स्वतंत्रपणे, स्वतःच्या निकषांनुसार जगायला का बरे शिकू नये? बऱ्यापैकी मनःस्वास्थ्य मिळवलेल्या व्यक्तिसुद्धा तुलनेच्या या प्रवृत्तीमुळे जे करता येणे शक्य आहे, ते करू शकत नाहीत. मग तसे करण्यापेक्षा आपणही आपले आयुष्य स्वतंत्रपणे जगायला शिकून बऱ्यापैकी प्रगती निश्चितच साधू शकतो.

अशोकचे उदाहरण घेऊ या. चांगला इंजिनियरिंगचा विद्यार्थी. परंतु मानसिक स्वास्थ्य हरवल्याने त्याला घरीच राहावे लागले. नोकरीची, शिकण्याची खटपट तो करत होता, नाही असे नाही. त्याला घरातली कामेही करायला आवडत. पण काम एकदा करायला घेतले की एकदम ढीगभर घेऊन बसायचा. कपाट आवरायला घेतले की सगळ्या वस्तू आधी काढायच्या आणि मग आवरायला घ्यायच्या. मध्येच गोंधळ व्हायचा. कुठले कुठे ठेवू, हे समजायचे नाही. मग निरुत्साही वाटायचे आणि मग शेवटी सगळे आहे तसेच ठेवून घ्यायचा. हे बऱ्याच गोष्टींबाबत व्हायचे. मग आपल्याला काही जमतच नाही, जमणारच नाही अशा भावनांचे थर एकावर एक साचत राहायचे.

‘एकलव्य’ गटामध्ये आम्ही हा विषय चर्चेला घेतला. त्यात एकमेकांच्या अनुभवांची देवाणघेवाण करत असे ठरले, की अशोकने संपूर्ण कपाट आवरायला घेण्यापेक्षा कपाटाचा एक एक कप्पा किंवा कप्प्याचा एक एक भाग एका वेळी आवरायला घ्यावा. अशोकने त्यानुसार प्रयत्न करायला सुरुवात केली आणि त्याला हरूप आला. अशा पद्धतीने काम हाताळताना वेळ निश्चितच जास्त लागायचा. पण असे करताना आपले स्वतःचे प्रश्न हाताळण्याचे तंत्र आपण शिकू शकतो, विकसित करू शकतो हा आनंददायी शोध त्याला लागला!

सगळ्यांनी असे ठरवू या की, काम निवडताना पुढील गोष्टी मी लक्षात ठेवीन -

- माझी सध्याची मानसिक-शारीरिक कुवत लक्षात घेऊन कामाची निवड करीन.
- कामाची निवड करताना इतरांच्या अपेक्षा, कागदोपत्री गुणवत्ता यांना मी फारसे महत्त्व देणार नाही.

- शक्य असेल, तेव्हा मी इतरांबरोबर काम करीन.
- शक्य तेवढाच कामाचा भाग मी करायला घेईन.
- काम अगदी क्षुल्लक का असेना, मी ते उत्कृष्टपणे करायचा प्रयत्न करीन.
- मी शक्यतोवर काम मध्येच सोडणार नाही.
- काम कितीका छोटे असेना, ते पूर्ण झाल्यावर मी एक गोष्ट पूर्ण केली आहे याचा आनंद मानीन.

कामाचे प्रकार - चालणे, योगासने, व्यायामाचा कोणताही प्रकार, कोणताही खेळ, गप्पा मारणे, एकत्र बसून खेळणे, गोष्टी सांगणे, वाचणे, लिखाण करणे, शुद्धलेखन लिहिणे, कोडी सोडवणे, विणकाम, भरतकाम, घरातली कामे करणे, स्वयंपाक, साफसफाई, दुरुस्ती इ.इ.

कोणतेही काम निवडल्यावर स्वतःला पुढील प्रश्न विचारावेत —

१. हे काम मी का निवडले - माझी स्वतःची आवड की इतरांच्या अपेक्षा?
२. आत्तापर्यंत मी हे काम करायचा प्रयत्न केला आहे का? कितीदा? कितपत यश मिळाले? अपयश आले असेल, तर कोठे आणि का आले?
३. कामाचा कोणता भाग मी निश्चित करू शकेन, असे वाटते?



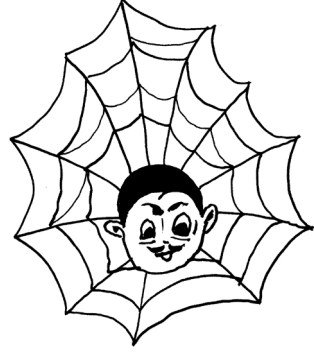
कोळ्याचा आदर्श ठेवू या



मानसिक आजाराच्या कालावधीत शुभार्थींच्या निरनिराळ्या क्षमतांमध्ये सातत्याने चढउतार होत असतात. इतक्या क्षमतेचे, इतका वेळ घेणारे काम आपण निश्चितपणे करू शकू, अशी काही खात्री देता येत नाही. आणि त्यामुळे आपण ठरवलेले काम निश्चित पार पाडले जाईल, अशी खात्री नसते. बरेचदा असे होते की, ही ही कामे करायची आहेत असे आपण ठरवत जातो आणि ती पुरी झाली नाही की आपले मन खडू होते. हे खडूपण सातत्याने येते हे खरे आहे, पण आपण हे मनाला लावून घेतले तर पुढच्या गोष्टी करायला आपल्याला उत्साह राहत नाही. आपण आत्तापर्यंत महत्प्रयासाने केलेली प्रगती खुंटित होण्याची शक्यता असते. मानसिक आजाराच्या पुनर्वसनात हीच गोष्ट मोठी अवघड असते. माणूस निरोगी असताना त्याची प्रगती सहजपणे होत असते आणि वाटेत येणारे चढउतार तो स्वाभाविकपणे पार पाडत असतो. ते पार पाडायचे तंत्र शिकत असतो. परंतु मानसिक आजारातून सावरताना, उभे राहताना अत्यंत अनपेक्षित असे अडथळे सातत्याने येत असतात. अशा प्रत्येक अडथळ्याला तोंड द्यायचे तंत्र आपल्याला शिकावे लागते.

अशा वेळी परिस्थितीचा पुन्हा शांतपणे विचार करावा लागतो. आपल्या मानसिक क्षमता आपल्याला साथ देत नाहीत, या गोष्टीचा स्वीकार करावा लागतो. आपण ठरवलेल्या गोष्टींची पुन्हा तपासणी करावी लागते. नुकत्याच आलेल्या अनुभवानुसार आपल्या उद्दिष्टांत बदल करावा लागतो. 'पुनश्च हरिओम' म्हणून सुरुवात करावी लागते. यापूर्वी काही घडलेच नाही, असा दृष्टिकोन ठेवून चेहऱ्यावर नावीन्याचे, कुतूहलाचे स्मित ठेवून पुन्हा प्रयत्न करावे लागतात. शेवटी कुठेतरी असा एक तळ सापडतोच, की जिथे मला गोष्टी निश्चित जमू शकतात. तो आपल्या कार्याचा पाया समजून तिथूनच पुढे आयुष्याची बांधणी करावी लागते.

पुन्हा एकदा अशोकचेच उदाहरण पाहू या. अभियांत्रिकीच्या दुसऱ्या वर्षाला असताना त्याच्यात 'स्किझोफ्रेनिया' या आजाराची लक्षणे दिसू लागली. आजारामुळे त्याला शेवटच्या परीक्षेला बसता आले नाही. आजारात त्याची ३-४ वर्षे वाया गेली, परंतु ३-४ वर्षांनंतर तो खूपच सुधारला. आईवडील आणि मित्रांच्या प्रोत्साहनामुळे त्याने शेवटच्या वर्षाची परीक्षा दिली आणि त्यात यशही



मिळवले. या यशाने त्याचा उत्साह खूपच वाढला आणि चांगल्या नोकरीची स्वप्ने तो पाहू लागला. सुदैवाने त्याला तशी नोकरी मिळालीदेखील! मात्र नोकरीतला ताण त्याला सहन झाला नाही. त्याच्यावर पुन्हा घरी राहण्याची पाळी आली. अपेक्षांचे इमले कोसळल्यामुळे तो पराकोटीचा दुःखी झाला आणि काहीही न करता घरीच राहू लागला.

‘एकलव्य’च्या चर्चेत हा विषय आला. सर्वांनीच त्यावर चर्चा केली आणि त्यातून अशोकच्या हे लक्षात आले की, त्याने अभियांत्रिकीची पदवी संपादन केली, हीच गोष्ट खूप मोठी होती. या यशावर विसंबून त्याने आपल्या अपेक्षा एकदम उच्च ठेवल्या. गेल्या काही वर्षांची स्वतःची परिस्थिती लक्षात घेता या अपेक्षा अवास्तव, अवाजवी होत्या हे त्याच्या लक्षात आले. परिस्थितीला तोंड द्यायची कुवत टप्प्याटप्प्यानेच येते हे त्याने लक्षात घेतले आणि अगदी हवालदिल होऊन काहीच न करण्यापेक्षा मिळालेली पदवी हाच पाया समजून त्याने आयुष्याची पुन्हा बांधणी करायला, त्यासाठी प्रयत्न करायला सुरुवात केली. तुटलेले जाळे पुन्हा पुन्हा विणणाऱ्या कोळ्याने आपल्यापुढे हाच आदर्श ठेवला आहे.

आज अशोक एका चांगल्या कंपनीत काम करत आहे आणि मुख्य म्हणजे परिस्थितीशी पुन्हा-पुन्हा जुळवून घ्यायचे तंत्र शिकल्यामुळे तो आता आनंदात आहे.

मानसिक आजार असलेल्या आपल्यासारख्या व्यक्तींनी पुढील काही गोष्टी नेहमीच लक्षात ठेवाव्यात -

१. कोणाच्याही मानसिक क्षमतांमध्ये बदल होऊ शकतात.

२. ठरवलेली गोष्ट न जमल्यास सगळेच संपले, असे नाही. आपली कुवत आणि अपेक्षा यांत समतोल साधायला हवा आहे, हे लक्षात घेऊ या.
३. (सध्या तरी) आपल्या मानसिक कुवतीत बदल होत आहेत, हे मान्य करू या.
४. आपली सहनशक्ती आणि बदल स्वीकारण्याची क्षमता हीच आपली आजाराला तोंड देण्यासाठी महत्त्वाची साधने आहेत, हे लक्षात ठेवू या.



आवतीभोवती घडणाऱ्या गोष्टी बघायला शिकू या...



मानसिक अस्वस्थतेच्या कालावधीत सतत होणारे वैचारिक किंवा भावनिक चढ-उतार आपण अनुभवत असतो. अतिज्ञोप किंवा अतिकमीज्ञोप, सतत येणारा आळस किंवा उदासीनता, आयुष्यात प्रगती करता येत नाही यामुळे होणारी चिडचिड, कुटुंबातील इतर व्यक्तींशी होणारा संघर्ष या गोष्टी नित्याच्याच होतात. आपले स्वतःचे प्रश्न आणि त्यांतून होणारी तगमग याभोवतीच आपले विचार फिरत राहतात. अशा परिस्थितीत आपल्या आवतीभोवतीदेखील वेगवेगळ्या गोष्टी घडत आहेत, त्या वैविध्यपूर्ण आहेत आणि आनंददायीपण आहेत, याचे भानच आपल्याला राहत नाही.

आपल्या आवतीभोवती अनेक गोष्टी घडत असतात आणि त्या सूक्ष्मपणे आपल्याला खुणावतदेखील असतात. आकाशातील ढगांचा चाललेला नयनमनोहर खेळ आणि आकृतिबंध, पावसाळ्यातील ऊन-सावल्यांची लपाछपी, नदीचे झुळझुळणारे पाणी, टेकडीवरील सकाळचा थंड वारा, पानांमधून टिबकणारे पावसाचे पाणी, केळीच्या पानांवर थोड्या काळासाठी मुक्कामाला आलेले पाण्याचे बिंदू, एवढेच काय, घरातील कुंड्यांमध्ये असलेल्या झाडांचे डोलणे; त्यांच्या खोड, पाने, फुले यांच्यामधील वैविध्यपूर्ण रंगसंगती, ऋतूनुसार होणारे त्यांच्यामधील बदल हे सर्व अत्यंत मनोहर असे आहे.. कमालीची स्वस्थता आणणारे आहे..

अशा कितीतरी गोष्टी केवळ निसर्गातच नव्हे, तर आपल्या भोवतीच्या माणसांमध्येदेखील आहेत, घडत आहेत आणि त्यासाठी खूप दूरदेखील जायला नको. आपणाला त्या बारकाईने बघता येतील.. लहान मुलांचे निरागस खेळणे, आजी-आजोबांचे नातवंडावरील निर्व्याज प्रेम, समदुखी माणसांनी एकमेकांना दिलेला आधार, पती-पत्नीमधील सहजीवन, कामगाराची कामातील सचोटी आणि निष्ठा, पाळीव प्राणी आणि त्याचे मालक यांचे एकमेकांवरील



प्रेम अशा असंख्य गोष्टी आपल्याला आवतीभोवती बघता येथील. या गोष्टींच्या बाबतीत कोणीही पारखा झालेला असेल, असे निश्चित नाही. या गोष्टी आणि अशा प्रकारे आवतीभोवती बघणे हे कमालीचा आनंद आणि

स्वस्थता आणणारे आहे. अनेक व्यक्तींना आणि मग ज्यांना आपण यशस्वी व्यक्ती असं म्हणतो, अशा व्यक्तींना संपूर्ण आयुष्यभरात अशा गोष्टींचा आनंद घेता येत नाही किंवा अशा गोष्टी आहेत, हेही त्यांच्या लक्षातच येत नाही. काही लोक तर खूप यश आणि पैसा मिळवल्यानंतर निवृत्ती घेऊन या आनंदाच्या गोष्टी करणार, असं म्हणतात.

मानसिक आजाराच्या या कालावधीत मोकळा वेळ ही एक मोठी उपलब्धी आपल्यासाठी आहे. तसेच आजार असला, अस्वस्थता असली तरीदेखील या मोकळ्या वेळेचा आनंद घेण्याची क्षमता प्रत्येकामध्ये आहेच. ती निसर्गाने आपल्यापासून हिरावून घेतली नाही. तसे बघायला गेलो, तर आपण सर्व जण निसर्गपुत्रच आहोत. या निसर्गाने जरी आजाराचा अनुभव आपल्या आयुष्यात आणला असला, तरी आत्ताच्या परिस्थितीमध्ये खूप मोकळा वेळ आणि आनंद घेण्याची क्षमता ही मात्र आपल्यापासून हिरावून घेतलेली नाही.. निसर्गाने एक दार आपल्यासाठी बंद ठेवलेले आहे असे वाटत असले, तरी त्याच निसर्गाने आपल्यासाठी अनेक दारे सताड उघडी ठेवलेली आहेत हेही लक्षात येईल.

या गोष्टींच्या अवलोकनातून एक उच्च प्रतीचा, अत्यंत निरागस, निर्व्याज असा आनंद आपल्याला मिळणार आहे.. या अवलोकनातून मानसिक स्वस्थतेची प्रतिष्ठापना आपणात होणार आहे आणि आपण उत्तरोत्तर सुदृढ होत जाणार आहोत. त्याचबरोबर आपल्या स्वतःच्या समस्येत गुंतून पडलेले मन मोकळे होणार आहे... स्वतःच्या समस्येविषयी तटस्थपणे बघण्याची दृष्टीदेखील मिळणार आहे... निसर्गाने टोकाच्या दुःख देणाऱ्या गोष्टी जशा निर्माण केलेल्या आहेत, तसेच अतिशय आनंद देणारे स्रोतदेखील निर्माण केलेले आहेत, हेही लक्षात येईल.

त्या-त्या वेळेला इतरांना त्रास न देता सर्वोत्तम काय करता येईल, हे लक्षात घेणे हेच महत्त्वाचे असते. समाजाकडून अपेक्षित असलेल्या लौकिक

किंवा अर्थार्जन पातळीवर जरी सद्यपरिस्थितीत आपली प्रगती होत नसली, तरीदेखील आनंद मिळवण्याचे हे कार्य काही कमी महत्त्वाचे नाही. अशा प्रकारचा निर्व्याज आणि निरागस आनंद मिळवणे हेदेखील आपले जगातले



एक मोठे योगदान आहे, असे समजायला हरकत नाही.. भावी सुधारणेसाठी ते एक महत्त्वाचे फाउंडेशन असणार आहे.. शुभारंभाची नांदी असणार आहे.. त्याच्या स्वागतासाठी आपण त्याला सामोरे जाऊयात..

‘एकलव्य’ गटाच्या सभेनंतर होणाऱ्या अनौपचारिक गप्पांमध्ये अनेक ज्येष्ठ सभासदांच्या बोलण्यातून हीच गोष्ट अशोकला प्रतिध्वनित झालेली आढळून आली. मानसिक आजारातून सुधारणेच्या प्रवासात आणि नंतरही आवतीभोवती मानवाच्या आणि निसर्गाच्या सृष्टीचा सतत चाललेला मनोहारी खेळ आणि त्याच्या सूक्ष्म अवलोकनातून मिळणारा आनंद अनेकांच्या चेहऱ्यांवर आणि वागण्याबोलण्यात त्याला दिसू लागला. स्वतःलादेखील ही सवय लावण्यासाठी अशोकने काही गोष्टी जाणीवपूर्वक करायला सुरुवात केली...

- दिवसातील सर्व कामे बाजूला ठेवून तो अधूनमधून स्वस्थ बसू लागला.
- काही वेळा तो स्वतःच्या फक्त श्वासाचे तटस्थपणे अवलोकन करू लागला.
- काही वेळा तटस्थतेने तो आवतीभोवतीच्या सृष्टीचे आणि तिच्या श्वासोच्छ्वासाचे अवलोकन करू लागला.



आयुष्यात मिळालेल्या गोष्टींबद्दल कृतज्ञ राहायला शिकू या...



मानसिक आजाराचा आणि अस्वस्थतेचा अनुभव बहुतांशी पौगंडावस्थेत किंवा प्रौढ वयात येतो. बालपण आणि शिकण्याच्या अवस्थेतील दिवस सरलेले असतात आणि चढाओढीच्या जगात व्यक्तीची वाटचाल चालू झालेली असते. या स्पर्धात्मक जगात आवश्यक असलेली अनेक मनो-सामाजिक कौशल्ये मानसिक आजाराच्या लक्षणांमुळे तात्पुरती का होईना झाकोळलेली असतात. शिक्षण आणि करियर यांच्यामधील प्रगतीला बाधा येते. अशा परिस्थितीत व्यक्तीचा जळफळाट होतो, परिस्थितीला व्यक्ती दूषणे देते, जवळच्या आणि अन्य व्यक्तींवर अपयशाचा राग काढते, त्यांना जबाबदार धरते. माझ्या आयुष्यात काहीच चांगले घडत नाही, घडले नाही ही धून सतत वाजवत राहते.

अपयशाच्या अशा पार्श्वभूमीवर काही प्रमाणात चडफडाट होणे हे निखालस चुकीचे आहे, असे कोणीच म्हणणार नाही. परंतु त्याचबरोबर आयुष्यात अनेक चांगल्या गोष्टीदेखील घडलेल्या आहेत, याचे भान आपणाला राहत नाही. अशा गोष्टी आठवणे, त्यांचे भान ठेवणे आणि त्याबद्दल कृतज्ञ असणे, ही सुधारणा होण्यासाठी एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. खरे पाहता लहानपणापासून आपले सर्व आयुष्य हे आपल्या आयुष्यात आलेल्या अनेक लोकांच्या सदृच्छा आणि सद्वर्तनावर तोललेले आहे. अगदी पाळण्यात असल्यापासून अनेकांनी आपल्यासाठी वेळ दिलेला आहे; आपल्याला सुरक्षित ठेवण्यासाठी, आपला विकास होण्यासाठी धडपड केली आहे. त्याबद्दल आपण निश्चितच कृतज्ञ असायला हवे.

एकदा का या कृतज्ञतेची गोडी वाटायला लागली की आपले आयुष्य इतर अनेकांवर अवलंबून आहे, याची जाणीव होते. मग त्या कुटुंबातील

व्यक्ती असतील, मित्र-मंडळी
असतील, ऑफिसमधल्या व्यक्ती
असतील, समाज असेल किंवा
निसर्ग असेल... अशा सर्वांचा
आपल्या जडणघडणीत किती
महत्वाचा वाटा आहे, हे
लक्षात येऊ लागते. याचबरोबर
आपले शरीर, शरीराचे निरनिराळे



अवयव ज्यांच्या साहाय्याने आपण आजपर्यंत वाटचाल केली, पूर्वी आपण
स्वतःबरोबर आणि इतरांबरोबर केलेले चांगले वर्तन, विचार यांची पण जाणीव
होते. त्यामुळे याही गोष्टींबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली पाहिजे. काही जण
तर अगदी टोकाला जाऊन स्वतःच्या मानसिक आजाराबद्दलदेखील कृतज्ञता
व्यक्त करतील. या ठिकाणी या मानसिक आजाराबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणे,
याचा अर्थ या गोष्टी आपल्या आयुष्यात पुन्हा याव्यात अशी आपली इच्छा
आहे, असा नाही. परंतु मानसिक आजाराबद्दलदेखील माझ्या मनात कटुता
नाही, द्वेष नाही; उलट मानसिक आजाराने माझी परीक्षा बघितली आणि मला
कणखर केले, पुढील आयुष्यात अशा प्रकारच्या समस्यांना मी चांगल्या प्रकारे
तोंड देऊ शकेन याबद्दल मी या आजाराप्रति कृतज्ञता व्यक्त करतो. युनिव्हर्सल
ग्रेटिचूड किंवा सर्वांसाठी कृतज्ञता ही जी काही भावना आहे, ती अत्यंत
स्वास्थ्याची आणि आनंदाची अशी आहे.

ही कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी काय केले पाहिजे?

यासाठी इतरांना भेट-वस्तू अथवा पुष्पगुच्छ द्यायलाच पाहिजेत, असे
नाही. तुम्ही ही कृतज्ञता शुभेच्छांच्या स्वरूपात जरी बोलून दाखवली किंवा
तेही शक्य नसले तर केवळ मनात आणली, तरीही पुरेसे आहे. 'अभिसरण'
हा सृष्टीचा एक महत्वाचा नियम आहे. तुम्ही दिलेल्या शुभेच्छा या ना त्या
मार्गाने तुमच्याकडे परत येणारच.. अत्यंत अथांग अशी शांतता आणि स्वस्थता
तुमच्यामध्ये हळूहळू झिरपत जाणार आणि तुमचा मानसिक स्वास्थ्याचा पाया
रुंदावत आणि उंचावत जाणार.

मानसिक आजारातून सावरताना दोन तंत्रे किंवा पद्धती आपल्याला वापरता
येतात. मानसिक आजाराच्या लक्षणांशी प्रत्यक्ष भिडणे, हा एक मार्ग आहे.
त्रासदायक विचार, भावना आणि कृती यांच्यावर नियंत्रण मिळवणे; नकारात्मक
विचार, भावना, पैलू यांच्या जागी सकारात्मक पैलू आणणे, हा तो मार्ग आहे.

त्याबरोबरच मानसिक स्वस्थता आणणारे अनेक पैलू जे आपल्यात आहेत, त्यांची पातळी उंचावत जाणे ही दुसरी पद्धत आहे. आपल्या परिस्थितीनुसार आणि कुवतीनुसार या दोन्ही पद्धतींचा संतुलित वापर करणे, हेच महत्त्वाचे आहे.

मानसिक आजारातून सावरणे ही एक कला आहे, केवळ कठोर निश्चय नव्हे. त्यासाठी त्याला अनुरूप अशी मानसिकता विकसित करणे आवश्यक आहे. चढउतारांचा स्वीकार हा त्याचा अविभाज्य भाग आहे, प्रयत्न करूनदेखील अनेक वेळा विनाकारण येणारे अपयश हाही त्याचा अविभाज्य भाग आहे. कृतज्ञतेचा हा रुंदावत आणि उंचावत जाणारा पाया आपल्याला स्वास्थ्याच्या दिशेने नेणार आहे. मंदिराच्या कळसाकडे आपल्याला वाटचाल करायची आहे, परंतु त्यासाठी पायात असणारे हे चौथरे भक्कम असायला पाहिजेत. कृतज्ञतेचे हे चौथरे रुंदावत असताना त्यांचे स्वागत करूयात... आनंदाने जल्लोष करूयात...चला तर मग....

‘एकलव्य’ गटाच्या सभामध्ये सुधारणेच्या पथावर असणाऱ्या अनेक शुभार्थींच्या बोलण्यातून हा विषय डोकावत असतोच. त्यातूनच रमेशला जाणीव होऊ लागली की आई-वडिलांनी त्याच्यासाठी किती वेळ दिला आहे, त्याग केला आहे. हा विचार करतानादेखील अनेक वेळा त्याच्या डोळ्यांत अश्रू येत असत. भाऊ-बहिणींनीदेखील कदाचित काही वेळा रागावून प्रतिसाद दिलेला असेल, पण सर्वसाधारणपणे माझे भले व्हावे यासाठीच त्यांनी प्रयत्न केले, हेही त्याच्या लक्षात आले. मित्रमंडळी, नातेवाईक, शिक्षक, शेजारपाजारचे यांतील बहुतेकांनी आपल्या भल्याचाच विचार केला, हे त्याच्या लक्षात येऊ लागले. राग आणि चडफडाटापेक्षा शांततेची आणि कृतज्ञतेची भावना त्याच्या मनात वारंवार आणि दीर्घ काळ राहू लागली. कृतज्ञता हा त्याच्या स्वभावाचा स्थायिभाव होऊ लागला. स्वतःच्या जगण्याशी असलेला त्याचा संघर्ष कमी होऊ लागला. आयुष्यातल्या इतर गोष्टींवर लक्ष देण्यासाठी त्याला आवश्यक असलेली ऊर्जा आणि दिशा उपलब्ध झाली, मिळू लागली.

मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करणाऱ्या रमेशने खालील गोष्टी जाणूनबुजून करायला सुरुवात केली -

- स्वतःमध्ये आणि आवतीभोवती कृतज्ञतेचे स्रोत तो मुद्दामहून शोधू लागला.

- कृतज्ञतेचे नवीन स्रोत सापडल्यावर त्याचा आनंद त्याच्या चेहऱ्यावर दिसू लागला
- जिथे शक्य आहे, तिथे तो कृतज्ञता व्यक्तदेखील करू लागला.
- काही लोकांनी त्याच्यातील या बदलाची दिलेली पावतीदेखील तो आनंदाने स्वीकारू लागला.



१६.

तळ उंचवा रे!
तळ उंचावूया!



अनेक जणांसाठी मानसिक आजाराची अवस्था ही हिमप्रपातासारखी असते. कुठेतरी बर्फ अस्थिर होते व ते घसरू लागते आणि त्याबरोबर लहानसहान दगड, गवत, माती अगदी झाडेदेखील घेऊन खाली येते. कुठेतरी हे थांबते; तेव्हा बर्फ, माती आणि दगडांचा एक डोंगरच तयार झालेला असतो, अगदी गावेच्या गावेदेखील त्याखाली गाडली जातात. मानसिक अस्वस्थतेच्या प्रपातालादेखील अशीच कुठेतरी छोटीशी सुरुवात होते आणि मग एकापाठोपाठ येणाऱ्या घटना, विचार, भावना, वर्तन यांच्या क्रिया-प्रतिक्रियांतून अस्वस्थतेचा एक मोठा डोंगर तयार होतो. आत्तापर्यंत कष्टपूर्वक गोळा केलेल्या अनेक चांगल्या गोष्टी त्याच्या खाली गाडल्या गेल्या आहेत, असेच वाटते.

इतक्या छोट्याशा सुरुवातीतून तयार होणारा हा प्रलय नसता का कोटे रोखता आला? अधेमधे या प्रपाताला कुठे रोखले असते, बांध घातले असते, तर नसता का या प्रपाताचा परिणाम कमी करता आला असता?

निसर्गातील अशा प्रपाताला अवरोध करणारे घटक निसर्गात आहेतच. पण मानवी मनाचे वैशिष्ट्य असे, की अवरोध करणाऱ्या उपजत घटकांबरोबरच नवीन घटकदेखील मनामध्ये तयार करता येतात. एका क्षुल्लक घटनेतून क्रिया-प्रतिक्रियांद्वारे निर्माण होणाऱ्या या प्रक्रियेचे सूक्ष्मपणे अवलोकन करता येईल. सुरुवात करणारे घटक कोणते, तसेच माझ्या स्वभावातील कोणते विचार, भावना किंवा वर्तन अस्वस्थतेचा डोंगर निर्माण करतात, हे तटस्थपणे बघता येईल. अडचणीकडे बघण्याची आपली वृत्ती, त्याला तोंड देण्याची आपली पद्धत आणि दृष्टिकोन या गोष्टी काही वेळा अशा विचित्र असतात, की अडचणी कमी करण्याच्या ऐवजी आपण त्या आणखीन वाढवत जातो.. शेवटी या अडचणींच्या प्रपाताखाली आपणच गाडले जातो.

अर्थात अशा पद्धतीने समस्येचा गुणाकार सर्वांच्या बाबतीत होतो, असे नाही. परंतु काही जणांच्या बाबतीत मात्र क्रिया-प्रतिक्रिया या पद्धतीने अडचणींचे महत्तीकरण होते. अशा व्यक्तींना या प्रक्रियेला नाही का बांध घालता येणार?



समस्येचे महत्तीकरण नाही का रोखता येणार? जरूर येईल. पण सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे या व्यक्तींनी समस्येला तोंड देण्याच्या बाबतीत आपल्या हातात काही नाही; या सर्व गोष्टी, क्रिया-प्रतिक्रिया आपोआपच घडत जातात ही भावना सोडून दिली पाहिजे.

एकदा का ही भावना सोडून दिली, की मग पुढील गोष्टी करणे सोपे जाते. मग या सर्व क्रिया-प्रतिक्रियांचा सुरुवातीपासून विचार करावा. मुळात समस्येच्या प्रपाताला सुरुवात करणारे घटक, परिस्थिती, स्वतःच्या/इतरांच्या स्वभावाचे पैलू कोणते, हे नीटपणे शोधून काढावे. यांना आपण टिणगी पाडणारे घटक असे म्हणू. एकदा का समस्येला सुरुवात झाली की ती वाढवणारे घटक कोणते, याचा विचार करावा. हे वाढवणारे घटक येणे अपरिहार्य आहे का, याचाही विचार करावा. बारकाईने बघितले असता त्यातील सर्वच घटक अपरिहार्यपणे येणार अशी परिस्थिती नसते. काही घटक/बदल निश्चितच खूप अवघड असतील. पण काही मात्र तुलनेने सोपे असतील आणि अशा घटकांना/बदलांना रोखणे प्रयत्न केल्यास शक्य होऊ शकेल. खरे पाहता समस्येच्या सर्वच घटकांचे त्यांना कितपत रोखता येईल, यानुसार वर्गीकरण करता येईल.

(Decending order)

एकदा का अशी तयारी केली, की या क्रिया-प्रतिक्रियांतील सोपे, रोखता येण्यासारखे घटक निवडावेत आणि आपणाला होता होईल तो बदल त्यात करण्याचा प्रयत्न करावा. कित्येक वेळा त्या विशिष्ट घटकांवर पूर्णांशाने विजय नाही मिळवता येणार, पण काही प्रमाणात तरी बदल निश्चित घडवता येईल, आणि काही प्रमाणात तरी या समस्येच्या घटकांना रोखता येईल.

बऱ्याच वेळा असे होते, की आपण उदासीनतेला आपल्या मनाचे कुरण जणू मोकळे करून देतो. जणू काही 'माझ्या मनात पाहिजे तेवढा, हवा तेव्हा धुमाकूळ घाला' अशी मुक्त परवानगी देतो. अशाने काय होते, की उदासीनता

आपल्या मनात, मनाच्या कोणत्याही कोपऱ्यातून विरोध नसल्यामुळे मुक्तसंचार करीत राहते आणि हिमप्रपातासारखी आपली अवस्था करून सोडते.

हे सर्व बदलायचे असेल, तर आपण वर सांगितल्याप्रमाणे जे जे घटक रोखता येणे शक्य आहेत; ते ते घटक रोखले पाहिजेत, बदलले पाहिजेत. काही जण असे म्हणतात की, 'अहो, आम्ही प्रयत्न खूप वेळा केला, पण आम्हाला सोप्या-सोप्या गोष्टीपण नाही बदलता आल्या.' त्यांना असे सांगावेसे वाटते की, सुरुवातीच्या काही प्रयत्नांत यश नाही मिळणार. कदाचित काहीच नाही मिळणार. पण एकदा तुम्ही प्रयत्न करायला सुरुवात केली, की तुमचे आत्मबळ वाढेल, अपयश येईल; परंतु प्रयत्न कसे, किती, कोणत्या दिशेने किंवा कोणाच्या सहकार्याने करावे, यासंबंधी तुम्हाला नवीन दृष्टी (Insight) येईल आणि त्यातून तुमची समस्या आणि तुमचे प्रयत्न यांत पडलेली तूट तुम्हाला भरून काढता येईल.

अनेकांच्या बाबतीत आपण विरोध करू शकतो, ही भावनाच लयाला गेलेली असते. शरणागतीचा झेंडा सदा तयार असतो. एकदा का बंडाच्या विरोधाचा झेंडा फडकवला की मनाच्या सर्व कानाकोपऱ्यांतून असे झेंडे फडकू लागतात. विरोध करू शकलो, ही स्वसामर्थ्याची भावना वाढू लागते.

अशा तऱ्हेने प्रयत्न करित गेल्यास काळाच्या ओघात संपूर्ण समस्येचे निराकरण काही जणांना करता येईल. कित्येक जणांना समस्येवर संपूर्णपणे विजय नाही मिळवता येणार. तरीदेखील काही वाईट नाही. खूप प्रमाणात समस्या असण्यापेक्षा काही प्रमाणात असणे चांगले नाही का? काही जणांना मात्र असे वाटत नाही. ते म्हणतात, 'समस्या पूर्णपणे जाणार नसेल, काही प्रमाणात राहणार असेल, तर मग जीवनात काय आनंद?' वरवर पाहता हे विधान योग्य वाटते. पण खोलात जाऊन पाहिले तर असे लक्षात येते, की असा विचार करण्यामुळे स्वतःमध्ये बदल करण्याची, सुधारणा करण्याची जी काही शक्यता होती, संधी होती; तीच आपण मालवून टाकत नसतो का? 'खाईन तर तुपाशी, नाही तर उपाशी' अशी वृत्ती काय कामाची? त्यातून आपणच आपले नुकसान करित असतो. त्याऐवजी उपाशी राहण्यापेक्षा 'काय असेल ते' अशी वृत्ती निश्चितच चांगली नाही का?

काही ज्ञान आधी शिकता येते, तर काही ज्ञान हे अनुभव घेत असतानाच शिकायला लागते. उदाहरणार्थ, सैनिक आधी तयारी करतात, पण काही ज्ञान लढाईच्या वेळेलाच त्यांना शिकता येते.

या सगळ्या विवेचनाचा मुख्य मुद्दा असा, की मानसिक आजारातून बाहेर

पडण्याचा प्रवास खूपच गुंतागुंतीचा, भूलभुलैय्या असलेला आणि कष्टसाध्य असा आहे. एका दमात बाहेर पडण्याचा मार्ग समजणे आणि तो कार्यवाहीत आणणे शक्य नसते. मग जर शिखर गाठता येत नसेल, तर हिमप्रपातासारखे कोसळण्याशिवाय आपल्याकडे काही पर्याय शिल्लक नाहीत का?

आहेत, निश्चितच आहेत. कोलमडून जाण्यापेक्षा तळ उंचावत जाणे, जमेल तशी समस्येची व्याप्ती कमी करत जाणे, शक्य होईल तेव्हा लहानशा का होईना समस्येवर विजय मिळवणे हा निश्चितच चांगला मार्ग होऊ शकेल. थोडक्यात शिखराची आग्रही अपेक्षा न धरता तळ उंचावीत जाणे, हाच अशा परिस्थितीत योग्य मार्ग होऊ शकेल आणि त्याहीपुढे जाऊन अमुक एक शिखर, असे काही असते का हो? आपण जे गाठू, ते शिखर असे मानून आपल्याला प्रत्येक क्षणाला आनंद नाही का मिळवता येणार? शारीरिकदृष्ट्या व्यंग असणाऱ्या कित्येक व्यक्ती सदा आनंदी दिसतात. त्यांना अवगत झालेले हेच तंत्र आपल्याला नाही का शिकता येणार?

तुमच्या उत्तराची आम्ही वाट पाहत आहोत.



स्वमदत गटात सामील होऊ या



कोणत्याही आजारातून बाहेर पडण्यासाठी अनेक गोष्टींची आवश्यकता असते. उदाहरणार्थ; वैद्यकीय सल्ला, औषधयोजना, इतर पर्यायी उपचार इत्यादी. या सर्व घटकांची उपलब्धता ही तर सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट. परंतु त्याचबरोबर त्या व्यक्तीने स्वतःमध्ये सुधारणा होण्यासाठी केलेले प्रयत्न हेसुद्धा तितकेच महत्त्वाचे असतात.

समान समस्या असणाऱ्या व्यक्ती जेव्हा ती समस्या सोडवण्यासाठी एकत्र येतात, तेव्हा त्या गटाला 'स्वमदत गट' असे म्हणतात. अशा स्वमदत गटात सामील झाल्याने स्वतःला मदत करण्याच्या प्रेरणेला प्रोत्साहन मिळते, या प्रेरणेला बळकटी येते; असे प्रयत्न करताना येणारे अडथळे आणि शंका दूर व्हायला मदत होते. थोडक्यात, स्वमदत गटात स्वतःच स्वतःला मदत करण्यासाठी अनुकूल-पोषक असे वातावरण उपलब्ध होते आणि म्हणून मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्तीत सुधारणा होण्यासाठी अशा गटाची नितांत आवश्यकता असते.

अशा गटाचा काय फायदा, असा प्रश्न अनेकांना पडतो. अशा गटाचे अनेक फायदे होऊ शकतात. मानसिक आजारी व्यक्ती काहीशा एकट्या पडलेल्या असतात. आईवडील, भाऊबहीण आपापल्या उद्योगात गर्क असतात. मित्रपरिवार आपापल्या संसारात, उद्योगात बुडून गेलेला असतो. अशा व्यक्तींमध्ये लोकांमध्ये राहण्यासाठी, उत्पादक काम करण्यासाठी आवश्यक असणारी जुळवून घेण्याची कौशल्ये नसतात. या गोष्टींमुळे व्यक्ती काहीशी एकाकी पडलेली असते. हा टोकाचा एकाकीपणा घातक ठरू शकतो, झालेली सुधारणा नाहीशी होऊ शकते. आजाराच्या लक्षणांकडे पुन्हा वाटचाल सुरू होऊ शकते. या पार्श्वभूमीवर स्वमदत गटाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते.

अशा गटात येऊ लागल्यावर व्यक्तींना इतर सभासदांचा सहवास उपलब्ध

होतो. गटामध्ये आणि गटाबाहेर त्यांचे बोलणे-चालणे, गाठीभेटी चालू होतात. एकटेपणामुळे आलेला ताण कमी होऊ लागतो. सामाजिक सहवासाला पारखे झालेल्या व्यक्तींना हा खूपच मोठा दिलासा असतो. हा दिलासा, अल्पस्वल्प प्रमाणात का होईना, ताणातून होणारी मुक्तता मिळवण्यासाठी आणखी प्रयत्न करायला प्रोत्साहन देणारा ठरू शकतो.



स्वमदत गटाचा दुसरा फायदा असा की, या गटामध्ये व्यक्तीला मोकळेपणाने स्वतःचे अनुभव, आशा-निराशा बोलून दाखवता येतात. सर्वच सभासद समदुःखी असल्यामुळे निर्धास्तपणे या गोष्टी इतरांना सांगता येतात, त्यावर चर्चा करता येते. खरेतर आपल्या मनातील इतरांशी मोकळेपणाने बोलणे ही वरवर पाहता छोटीशी गोष्ट; पण अनेकांना कित्येक वर्षे ती करण्याची संधीच मिळालेली नसते. ती संधी या गटात मिळते. अनेक वर्षांच्या साचलेल्या ताणाचे पापुद्रे हळूहळू दूर होऊ लागतात. व्यक्तीला कधीही अनुभवता न आलेली स्वस्थता, शांतता हळूहळू मिळू लागते. व्यक्तीला प्रयत्नशील होण्यास हा बदल अत्यंत अनुकूल ठरतो.

स्वमदत गटातला निर्धास्तपणा, मोकळेपणाने बोलण्यासाठी मिळणारी संधी यातून साचलेल्या भावनांचा निचरा तर होतोच; परंतु त्याहून मोठा फायदा म्हणजे स्वतःच्या प्रश्नाविषयी समज निर्माण होते. अशा बोलण्यातून स्वतःच्या भावभावना, त्यांची गुंतागुंत, इतर घटना आणि भावभावना यांच्यातला परस्परसंबंध यांबद्दल व्यक्तीची जाणीव वाढू शकते. स्वतःचे हे भावविश्व माहीत करून घेण्यात जितकी उत्सुकता व्यक्ती दाखवेल, तितक्या प्रमाणात या भावविश्वाची उकल तिला होईल. स्वतःचा मानसिक पट तिला जास्त स्पष्ट होऊ शकेल. आपल्याला संताप, नैराश्य कोणत्या घटनांमुळे येते; अशा परिस्थितीत मी कसा विचार करतो, वागतो; माझ्या अशा वागण्यामुळे, बोलण्यामुळे परिस्थिती आणखी कशी बिघडते; तसेच मला कोणत्या गोष्टींमुळे आनंद होतो; मला आनंद देणारे बाह्य आणि अंतर्गत घटक कोणते.... अशा सर्व गोष्टींसंबंधी व्यक्तीची जाण वाढू लागते. त्यामुळे स्वतःत सुधारणा करण्यासाठी लागणाऱ्या प्रयत्नांना दिशा मिळते.

स्वमदत गटातले सभासद स्वतः व्यक्त होत असतानाच एकमेकांना

मार्गदर्शनदेखील करू शकतात. कोणता दृष्टिकोन, विचार किंवा कृती केल्यामुळे मला फायदा झाला, हा स्वतःचा अनुभव एकमेकांना सांगू शकतात, सुचवू शकतात. वरवर पाहता अत्यंत क्षुल्लक अशी गोष्ट, परंतु मानसिक आजाराचा अनुभव घेत असलेल्या व्यक्तीने ती सांगितल्यामुळे तिला वजन प्राप्त होते. कदाचित अत्यंत निष्णात अशा मनोविकारतज्ज्ञाला किंवा मानसोपचारतज्ज्ञाला जे जमणार नाही (स्व-अनुभवाचे पाठबळ नसल्यामुळे), ते अत्यंत सहजपणे इतर सभासद-मित्रांकडून सांगितले जाते. आजाराला तोंड देण्यासाठी या एक प्रकारच्या छोट्या छोट्या पद्धतीच असतात. अर्थात या छोट्या छोट्या पद्धती वापरण्याच्या बाबतीत व्यक्ती प्रयत्नशील असली पाहिजे, तिने मिळालेल्या अनुभवांतून शिकण्याची वृत्ती ठेवली पाहिजे. अशा प्रकारे चिकाटीने प्रयत्न करत राहिल्यास व्यक्तीला अनुकूल असे परिणाम तर मिळतातच, पण त्याहीपेक्षा अधिक महत्वाचे म्हणजे व्यक्तीची मानसिक जडणघडणसुद्धा सुदृढ होऊ लागते.

मानसिक आजारी व्यक्तीची मानसिक जडणघडण अत्यंत नाजूक असते. त्यामुळे अत्यंत छोट्या छोट्या घटनांनीदेखील त्या प्रक्षुब्ध होऊ शकतात. आपल्या आवतीभोवती सतत काहीतरी घडत असतेच. अशा गोष्टी त्यांना सतत प्रक्षुब्ध ठेवतात. आणि म्हणून ही मानसिक जडणघडण बदलणे अत्यंत आवश्यक असते. छोट्या छोट्या बदलांच्या द्वारे स्वमदत गट हे कार्य उत्तम प्रकारे करू शकतात.

मला जे मार्ग सापडले, ते मी वापरले आणि आयुष्याची विस्कटलेली घडी पुन्हा बसवण्यात मी यशस्वी झालो. तुमचे मार्ग कदाचित तुमच्या प्रवृत्तीनुसार भिन्न असतील. मार्ग कोणतेही असोत, त्या मार्गावर वाटचाल करणे सर्वात महत्वाचे. मार्ग खडतर आहे, असा विचार करून काहीच न करण्यापेक्षा प्रयत्न तरी करून बघेन, बघू या काय जमतंय ते असा विचार करू या. छोटे-मोठे अपयशाचे प्रसंग जरूर येतील, परंतु अशाही परिस्थितीत चिकाटीने प्रयत्न करत राहिल्यास मानसिक आरोग्याकडे जाणारा धूसर मार्ग हळूहळू स्वच्छ दिसायला लागेल. या मार्गावर वाटचाल करण्याचे धैर्य, बळ, चिकाटी आपणांत येवो ही इच्छा व्यक्त करून इथेच थांबतो.

आपल्या प्रवासाला हार्दिक शुभेच्छा!



मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्याच्या कुटुंबीयांसाठी असलेल्या
'एकलव्य स्वमदत गटा'विषयी...

'स्वमदत गट' म्हणजे जिथे समान समस्या असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन विचारविनिमय, चर्चा, एकमेकांच्या अनुभवांची देवाणघेवाण करतात. त्यातून समस्येबद्दलची माहिती विविध अंगांनी 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 सुधारणेसाठी, भविष्यासाठी अजून काय काय उपाययोजना करता येतील, कशा प्रकारे त्याला या आजाराने सावरायला मदत करता येईल, तसेच स्वतः शुभंकरानीदेखील स्वतःची काळजी घेणे, ताणतणाव कमी करणे यासाठी काय करावे अशा अनेक गोष्टी इथे जाणून घ्यायला मिळतात. नवी उमेद मिळते व भविष्यातील वाटचाल सुकर, सबल व सक्षम होण्यासाठी इतरांच्या शेरिंगमधून मार्गदर्शनही लाभते. गरजेनुसार विविध विषयांबद्दल माहिती मिळवण्यासाठी तज्ज्ञ 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 रिकवरी 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 साहाय्यकाची 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 तज्ज्ञांकडून 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 स्वतःच 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, पुणे’ ही संस्था सप्टेंबर २०२१मध्ये स्थापन झाली. विविध क्षेत्रांत काम करणाऱ्या सात व्यक्ती या संस्थेच्या पदाधिकारी आहेत.

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.
- स्वतःच 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 विषयांतील विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव घेण्यासाठी इंटरनॅशनल सुविधा उपलब्ध करून देणे.
- या विषयात काम करणाऱ्या इतर संस्थांशी सहकार्य करणे, तसेच अशा व्यक्ती आणि संस्थांकडून प्रशिक्षण घेणे व देणे.

अशा प्रकारे संस्था कार्यरत आहे व हे काम पुढे नेण्यासाठी सर्वसामान्य नागरिक, विद्यार्थी आणि या विषयातील प्रशिक्षित व्यक्तींची आवश्यकता आहे. त्यासाठी आपल्या सहभागाचे स्वागतच आहे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

द्वारा : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स, ३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०.

ई-मेल : eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक : ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२



आपले पुस्तक मानसिक रुग्णांना उभारी देणारे आहे. हे पुस्तक केवळ जगण्याची ऊर्मी देणारे नव्हे, तर एक शस्त्र आहे. आपल्या लेखणीत मानसिक व्याधी जगातून हद्दपार करण्याची ताकद आहे, हे जाणवले.

डॉ. गिरीश कुलकर्णी

संस्थापक, स्नेहालय, अहमदनगर

माझ्या मानसिक सुधारणेसाठी वर्तक सरांचे पुस्तक मी 'मार्गदर्शक' म्हणून वापरतो. रोज सकाळी उठल्यावर त्यातील एका पानाचे तरी वाचन करतो आणि त्याचा उपयोग होतो. पुढील आयुष्यभर हे पुस्तक मी वापरत जाणार आहे.

पराग

एक शुभार्थी, पुणे

'मानसिक आजारातून सावरताना...' हे पुस्तक वाचणे मानसिक आजारी व्यक्तीसाठीच नाही, तर इतर लोकांसाठी आवश्यक आहे. मानसिक आजारातून बाहेर पडताना काही नियम जोपासायला लागतात. हे नियम या पुस्तकात तर्कशुद्ध पद्धतीने दिले आहेत. मी हे पुस्तक एक मंथन म्हणून वापरते.

डॉ. पल्लवी गंभीर

शुभार्थी, पुणे

Written in an easy-to-understand manner, this document is a valuable resource for persons with illness. It has both tips and information that go a long way in understanding and mitigating the condition. Dr. Vartak's keen insight translates to hope and inspiration for the reader. It is a 'must read' for all stakeholders.

Ganesh N. Rajan, Chennai.

Person with lived experience...

BE(EE), M. B. A. (Intl bus), MS (Social and Applied Economics),
Author : God Flip me Off.-Schizophrenia Cronicle : A Story



अनिल वर्तक

अनिल वर्तक हे 'एकलव्य' स्वमदत गटाचे संस्थापक, 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ' या संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष आहेत आणि 'सा'चे उपाध्यक्ष होते. स्वतःच्या आजारातून समृद्ध होत मानसिक आजारातून बरे होण्यासाठी स्वमदत पद्धतीचा उपयोग करण्याकडे त्यांचा विशेष कल आहे. अनिल वर्तक यांनी पुण्यातील 'गोखले इन्स्टिट्यूट ऑफ पॉलिटिक्स अँड इकॉनॉमिक्स' या संस्थेतून एम. ए., एम. फिल. आणि पी. एच. डी. या पदव्या संपादन केल्या आहेत. ते पुण्यातील 'सर परशुरामभाऊ महाविद्यालया'तून अर्थशास्त्र विभागाचे प्रमुख म्हणून निवृत्त झाले आहेत.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या 'संगथ'-गोवा, 'बॅनियन'-चेन्नई, 'मुव्हमेंट ग्लोबल मॅटल हेल्थ' (MGMH) आणि 'इसेन्स'-भोपाळ अशा विविध संस्थांचे, उपक्रमांचे पदाधिकारी/सल्लागार म्हणून ते कार्यरत आहेत. २००१ व २००५मध्ये न्यूयॉर्क-वॉशिंग्टन-शिकागो (अमेरिका), २००२मध्ये क्योटो (जपान), २००४ व २००९ मध्ये चेन्नई-बंगलोर (भारत), २०१३मध्ये बँकॉक-थायलंड या ठिकाणी भरलेल्या मानसिक आरोग्यविषयक परिषदांमध्ये अनिल वर्तक यांना निमंत्रित केले होते. पुण्यातील 'अनिता अवचट फाउंडेशन'तर्फे दिला जाणारा 'संघर्ष सन्मान' पुरस्कार(२००५), चेन्नईच्या 'विन ऑर विन'(WoW) संस्थेतर्फे दिला जाणारा पुरस्कार (२०१८), तसेच मानसिक आरोग्य क्षेत्रात सातत्याने लिखाण करण्यासाठी चेन्नईच्या 'स्कार्फ' या संस्थेकडून 'मीडिया फॉर मॅटल हेल्थ' पुरस्कार (२०१९) अशा अनेक पुरस्कारांनी त्यांना सन्मानित केले आहे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

द्वारा : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स, ३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०.

ई-मेल : eklayafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक : ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२