

All will Definitely Change!

Select Poems Published by the 'Lancet' Commission



हे सारं
नक्की बदलेल!

'लॅन्सेट' या जगप्रसिद्ध मासिकाने
प्रकाशित केलेल्या निवडक कविता

Eklavya Foundation in the area of Mental Health

Self Help Groups: Peer group of persons with mental illness(Shubharthis) and/or their caregiver (Shubhankars). Sharing in such group helps them to gain insight about the current situation so that Shubharthis initiate steps towards recovery.

Mental Health Awareness :Programme to spread Mental Health Awareness in population about symptoms of mental illness, treatments available, what if remain untreated, etc.

STITCH 50K:Stigma Removal Programme to eradicate misconceptions about mental illness which create hurdles in treatment, recovery and refrains from providing necessary help to Shubharthis, Shubhankars.

Project Phoenix :Success Stories of Shubharthis and Shubhankars, who have achieved control over their illness and leading contented life.

Eklavya Newsletter Marathi & English : To empower persons with mental illness and their family members by providing information, success stories and other written material which will promote peace and recovery in their life.

Bahar : Collection of poems by Shubharthis and Shubhankars, expressing their struggle with mental illness.

Extended Family Awareness : Programme for neighbours, close relatives, friend circle of Shubharthis, Shubhankars so that informed support system becomes available for necessary help.

Internships to Psychology Students : To enrich knowledge of students by providing them opportunity to understand various aspects of Mental health issues.

Training Lay Volunteers : Trainers' training programme to train lay volunteers to work in mental health field.

Publications :Eklavya publishes booklets, manuals to guide Shubharthis, Shubhankars and Volunteers.

हे सारं नक्की बदलेल !

‘लॅन्सेट’ या जगप्रसिद्ध मासिकाने प्रकाशित केलेल्या
निवडक कविता

All will Definitely Change!

Select Poems Published by the 'Lancet' Commission



EKLAVYA
FOUNDATION FOR
MENTAL HEALTH, PUNE

हे सारं नक्की बदलेल!

एकलव्य फाउंडेशन फॉर
मेंटल हेल्थ, पुणे

All will Definitely Change

Eklavya Foundation For
Mental Health, Pune

संपर्क

eklavyafoundationmh@gmail.com

सौ. स्मिता गोडसे : ९२२५५७५४३२

Contact

eklavyafoundationmh@gmail.com

Mrs. Smita Godse : 9225575432

प्रकाशक :

अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स,
३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११०३०.

Publisher :

Anil Vartak

A-14, Siddhant Apartments,
312, Shaniwar Peth, Pune 30

संपादन : आरती घारे

मुखपृष्ठ व आतील चित्रे :

श्रीराम बोकील

अनुवाद : मृणाल कुलकर्णी-

मुजुमदार, डॉ. हेमा क्षीरसागर

अक्षरजुळणी : स्नॅप आर्ट्स, पुणे

Editor : Aarti Ghare

Cover & Illustrations:

Shriram Bokil

Translation : Mrunal Kulkarni-

Mujumdar, Dr. Hema Kshirsagar

Typesetting: Snap Arts, Pune

पहिली आवृत्ती- २३ जुलै, २०२३

First Edition : 23July, 2023

या पुस्तकातील कोणताही मजकूर, कोणत्याही स्वरूपात वा माध्यमात पुनःप्रकाशित अथवा संग्रहित करण्यासाठी लेखक आणि प्रकाशक दोघांचीही लेखी पूर्वपरवानगी घेणे बंधनकारक आहे.

ह्या कवितांचे भाषांतर करण्यासाठी व कविता प्रकाशित करण्यासाठी 'लॅन्सेट कमिशन'ची परवानगी घेतलेली आहे.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the author and Publisher.

Permission has been taken from the 'Lancet Commission' for translation and publication of these poems

कलंकभावनेशी झगडणाच्या,
मानसिक आजारांशी लढणाच्या
आणि त्यातून बाहेर पडणाच्या सर्वांना

Dedicated to

Persons fighting stigma
towards mental illness
and to those emerging victorious

अनुक्रम / Index

* प्रस्तावना	अनिल वर्तक	07
* Preface	Anil Vartak	09
* मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील बदलांचे प्रेरक	कॅरलीन संकेल	12
* Peer-led Initiatives as Catalysts of Change	Ms. Charlene Sunkel	14
* मानसिक आरोग्य चळवळ	प्रा. डॉ.आर. श्रीनिवास मूर्ती	16
* Mental Health Movement	Prof Dr R. Srinivas Murthy	21
* हा दिवा जळत राहावा	डॉ. भरत वटवानी	25
* This Lamp Should Keep Burning	Dr. Bharat Vatwani	27
* कविता / Poems *		
१. तुम्हीच बदल घडवा!	अॅन हॉफमन	30
1. Make a Difference	Anne Hoffman	33

२. हे सगळं डोक्यात आहे	निकी चंदम	34
2. It 's All in the Head	Nicky Chandam	38
३. आरसे	मार गुरेरो	40
3. Mirrors	Mar Guerrero	43
४. माझं खाजगी दुःस्वप्न	कॅमिला फिट्सजॉन	44
4. My Own Private Nightmare	Camilla Fitjohn	48
५. पशू आणि साप	अॅन लाय पिंग चान हो	50
5. The Beast and the Snake	Anne Lai Ping Chan Ho	53
* एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे		55
* Eklavya Foundation for Mental Health, Pune		57
* एकलव्य स्वमदत गट		59
* Eklavya Self Help Support Groups		61
* एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ संस्थेची प्रकाशने		63
* Various publications of Eklavya Foundation for Mental Health, Pune		

प्रस्तावना

-अनिल वर्तक



‘एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ’ ही संस्था मानसिक आजारांविषयी जनजागृती करणे, कलंकनिर्मूलनासाठी प्रयत्न करणे आणि मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी स्वमदत गट स्थापन करणे यांसाठी काम करत आहे. १० ऑक्टोबर २०२२ रोजी ‘द लॅन्सेट’ (The Lancet) या जगप्रसिद्ध वैद्यकीय जर्नलने मानसिक आजारांविषयीचा कलंकभाव व भेदभाव दूर करणे, या विषयावरील एक रिपोर्ट प्रसिद्ध केला. मानसिक आजाराचा अनुभव घेणाऱ्या जगातील विविध व्यक्तींकडून कविता मागवल्या गेल्या. त्यांतील पाच निवडक कविता या रिपोर्टमध्ये समाविष्ट केलेल्या आहेत. या कविता आणि कविता लिहिणाऱ्या कवयित्रींवर आधारित व्हिडिओदेखील प्रसिद्ध झालेला आहे.

या सर्व कविता इंग्रजी असून मानसिक आजारांविषयी असलेला समाजाच्या आणि व्यक्तीच्या मनातील स्टिग्मा, त्यामुळे आजारी व्यक्तीच्या मनात निर्माण होणारी चलबिचल, तरीही या अडथळ्याला तोंड देण्यासाठी केलेला निर्धार आणि उचललेली पावले यांचे वर्णन या कवितांमध्ये आहे. अतिशय उत्कट आणि जटिल अशा मानवी भावनांना अगदी कमी शब्दांत व्यक्त करण्याचे सामर्थ्य कवितेत असते आणि तेच सामर्थ्य, तोच अनुभव या कवितांमध्ये आपल्याला दिसून येतो.

या कविता जरी विविध देशांतील व्यक्तींच्या असल्या, तरी त्यात मांडलेले अनुभव जगभर सर्वत्र कमी-अधिक प्रमाणात सारखेच दिसून येतात. अर्थात असे अनुभव वैश्विक असतात.

मानसिक आजाराविषयी असलेला स्टिग्मा कमी करण्यासाठी 'एकलव्य फाउंडेशन'मार्फत 'स्टिच' हा उपक्रम गेली काही वर्षे राबवला जात आहे. रुग्णांना आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना समाजाकडून स्टिग्मा किंवा कलंक दृष्टिकोनाचा आलेला अनुभव गोळा करून या अनुभवाच्या साहाय्याने समाजात जनजागृतीसाठी कार्यक्रम राबवणे, हा 'स्टिच' उपक्रमाचा उद्देश आहे.

या सर्व कविता वाचल्यानंतर मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी काम करणारी एक संस्था म्हणून आम्हाला असे वाटले, की या कविता मराठी भाषेमध्येदेखील प्रसिद्ध झाल्या पाहिजेत. त्याचप्रमाणे या कविता भारतातील इतर व्यक्तींनादेखील उपलब्ध झाल्या पाहिजेत. यासाठी या कवितांचे भाषांतर आणि मूळ इंग्रजी कविता या दोन्ही आम्ही समाविष्ट करण्याचे ठरवले.

या कविता जरी पाचच असल्या, तरीदेखील या कवितांचे महत्त्व लक्षात घेऊन आम्ही 'निम्हान्स' (नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅटल हेल्थ अँड न्यूरो सायन्सेस) बंगलोर येथील निवृत्त मनोविकार तज्ज्ञ आणि संशोधक प्राध्यापक डॉ.श्रीनिवास मूर्ती तसेच कर्जत येथील 'श्रद्धा पुनर्वसन केंद्रा'चे संस्थापक व 'रॅमन मॅगसेसे' अवॉर्डविजेते डॉक्टर भरत वटवानी यांना या छोट्याशा पुस्तिकेसाठी प्रस्तावना लिहून द्यायची विनंती केली. तसेच 'ग्लोबल मॅटल हेल्थ पीयर नेटवर्क'च्या सीईओ आणि 'कलंक आणि भेदभाव' या 'द लॅन्सेट' रिपोर्टच्या मुख्य लेखिका कॅरलीन संकेल यांनीदेखील प्रस्तावना द्यायचे तत्काळ मान्य केले. या तिन्ही तज्ज्ञांशी दीर्घकाळ स्नेहाचे संबंध आहेत, आम्ही त्यांचे त्यांच्या तत्पर मदतीबद्दल मनापासून आभार मानतो.

'लॅन्सेट कमिशन'च्या कॅरलीन संकेल, तसेच ज्या निवडक कविता आम्ही प्रकाशित करण्याचे ठरवले, त्या कवितांच्या कवयित्री यांनी आम्हाला कवितांचे भाषांतर व प्रकाशन करण्यासाठी परवानगी दिली, त्याबद्दल त्यांचे मनापासून आभार! या पुस्तिकेतील कविता आणि सर्व तज्ज्ञांच्या प्रस्तावना यांचे भाषांतर करण्याची जबाबदारी एकलव्यच्या सदस्य मृणाल कुलकर्णी-मुजुमदार तसेच विदुषी डॉ. हेमा क्षीरसागर यांनी आनंदाने स्वीकारली आणि झोकून देऊन

भाषांतराचे काम पूर्ण करून आम्हाला दिले. त्याचबरोबर संस्थेच्या कार्यकर्त्या स्मिता गोडसे व बाला कुलकर्णी आणि एकलव्यच्या प्रोजेक्ट को-ऑर्डिनेटर ओजस कुलकर्णी यांनीही सहकार्य केले. आरती घारे यांनी कवितांची मांडणी आणि संपादनाचे काम उत्तम केले आहे. सुप्रिया जोगदेव यांनी पुस्तकाच्या अक्षरजुळणीचे नेटके काम केले. तसेच सुंदर मुखपृष्ठ आणि त्याचबरोबर आशयाला धरून काढलेली चित्रे श्रीराम बोकील यांनी रेखाटली आहेत. या सर्वांचे मनापासून आभार!

शेवटी, मानसिक आजारासंबंधी समाजाचा कलंकित दृष्टिकोन बदलण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न केले पाहिजेत. यासाठी दर्जेदार तसेच अनुभवांवर आणि शास्त्रीय पुराव्यांवर आधारित लिखित साहित्य प्रसिद्ध केले पाहिजे, याची जाणीव 'एकलव्य फाउंडेशन'ला आहे. आम्हाला खात्री आहे की, या पुस्तिकेचा रुग्णांना, त्यांच्या नातेवाइकांना आणि समाजाला मानसिक आजारांविषयी असलेला कलंकभाव समजून घेण्यासाठी व तो कमी करण्यासाठी निश्चितच उपयोग होईल.

अनिल वर्तक

अध्यक्ष, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे.

PREFACE

'Eklavya Foundation for Mental Health' works towards the three-fold goal to form self-help groups for persons with mental illness and their caregivers, to remove stigma towards mental illness and create awareness about mental health in the society. On 10th October 2022 The Lancet, a leading international medical journal, published a report titled 'On ending stigma and discrimination in mental health.' As a part of this report The Lancet invited poems from different individuals who had first-hand experience of mental illness. Five select poems were included in this report. A video based on these poems and poets was also released.

All these poems are penned in English and they highlight

social and self-stigma towards mental illness, vulnerability created due to stigma and steps taken to address this stigma. Poems have the capacity to express deeper human sentiments and convey complex experiences. .

Even though, the poems have been penned by individuals from different countries, they express similar experience the world over.

Eklavya Foundation is implementing its Stitch initiative in order to address stigma towards mental illness in the society. As a part of this initiative, lived experiences of patients and families are collected and compiled to educate the public at large.

When we saw this report, we were encouraged to publish these poems in Marathi which is the local language of the state of Maharashtra, India. We thought that these poems should also be available in other parts of India. Hence we decided to publish this booklet in a bilingual version: The original English poems alongside the Marathi translated poems.

Even though there are only five poems in this report, considering the importance of this issue at the all-India level, we requested Professor Dr. Srinivas Murthy, renowned psychiatrist, researcher and retired professor from 'National Institute for Mental Health and Neurosciences, Bangalore' and Dr. Bharat Vatwani, founder of Shraddha Rehabilitation Centre, Karjat and Ramon Magsaysay award winner to write the preface for this booklet. Ms. Charlene Sunkel, CEO of Global Mental Health Peer Network and Principal author of The Lancet Report on stigma and

discrimination immediately agreed to write the introductory note for this booklet. We have been connected with these experts for a long time. Their timely efforts are of great help. Thank you!

We are very thankful to Ms. Charlene Sunkel of 'Lancet Commission' and the poet for giving us permission to translate and publish the poems. Veteran scholar and translator Dr. Hema Kshirsagar and Eklavya team member Ms. Mrunal Kulkarni-Mujumdar enthusiastically agreed to translate these poems into Marathi. I admire their enthusiasm, commitment and care towards accurately translating the sentiments of the poets from English to Marathi. I would also like to thank Smita Godse and Bala Kulkarni from the Eklavya team, and the Project Co-ordinator of Eklavya Ojas Kulkarni for their consistent support. I am grateful to Aarti Ghare for copy-editing and her suggestions for improving the layout and design of this booklet. Supriya Jogdeo for Data Entry and layout. Shriram Bokil deserves praise for the attractive cover page and accompanying illustrations.

Finally, the Foundation is aware that continuous efforts are required to change the stigmatised attitude of society. For this to happen, experience-based literature should be published. We are confident that this booklet will be of great help to the patients, family and people in general to understand and reduce stigma towards mental illness.

Anil Vartak

President, Eklavya Foundation For Mental Health, Pune.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील बदलांचे प्रेरक

– कॅरलीन संकेल



मानसिक आरोग्य क्षेत्रात, मानसिक आरोग्य व समस्या यांकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात महत्त्वाचे बदल झालेले दिसून येत आहेत. मानसिक आजाराचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणारे लोकच हे बदल घडवून आणण्यास साहाय्य करताना दिसतात. मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रास आवश्यक असलेल्या सेवा, धोरणे, संशोधन आणि कलंकभावनेला विरोध, या साऱ्याचा एकात्मिक विचार करणारे नेतृत्व संपूर्ण जगातील मनोरुग्णांमधून हळूहळू पुढे येऊ लागले आहे.

मानसिक आजाराच्या संदर्भात असलेला भेदभाव आणि कलंकभाव नष्ट करण्याच्या दृष्टीने मानसिक आजाराचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणाऱ्या लोकांनी कलंकभावनेच्या विरोधात पुढाकार घेऊन प्रयत्न करावेत आणि ही भूमिका बजावण्यासाठी त्यांना संपूर्ण पाठिंबा मिळावा, अशी स्पष्ट शिफारस लॅन्सेट कमिशनने केली आहे. कलंकभाव व भेदभाव यांसारखे प्रश्न हाताळण्यासाठी, मानसिक आजाराचा स्वतः अनुभव घेतलेल्या लोकांना प्रत्यक्ष सहभागी करून घेणे, हा अतिशय परिणामकारक मार्ग असल्याचे पुरावे कमिशनने अधोरेखित केले आहेत.

सध्या काही महत्त्वाच्या सुधारणा दिसून येत आहेत, जसे की मानसिक आजाराचा अनुभव घेणाऱ्या व्यक्ती स्वतःच्या अडचणीतून, अनुभवांतून शिकत आहेत व मानसिक आरोग्याच्या भवितव्याला योग्य दिशा देत आहेत. यातूनच

मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्तींच्या सामाजिक-आर्थिक उन्नतीस सक्रिय पाठिंबा देणारे लोक समाजातूनच मोठ्या प्रमाणात पुढे येत आहेत.

आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तींना आजारातून आरोग्याकडे प्रवास करताना तसेच आपल्या सुधारणेसाठी योग्य सार्वजनिक संस्थांची निवड करताना आजाराच्या प्रत्यक्ष अनुभवातून आलेले शहाणपण उपयोगी पडते. कालांतराने अशा अनुभवांचे कौशल्यांमध्ये रूपांतर होते, ज्याद्वारे मानसिक आजाराचा अनुभव असलेल्या व्यक्ती मानसिक आरोग्य क्षेत्रात सध्या अस्तित्वात असणाऱ्या धोरणांसंदर्भात व व्यवहारांसंदर्भात आपला दृष्टिकोन मांडू शकतात, तसेच त्यामध्ये परिणामकारक बदल घडवून आणू शकतात. त्यांच्या अशा अनुभवरूपी कौशल्याचा पुरेपूर फायदा घेण्यासाठी कलंकभावना व भेदभाव समाजातून दूर होणे महत्त्वाचे ठरते.

कलंकभावना आणि भेदभाव यामुळे मानसिक आरोग्याची समस्या असणाऱ्यांना मानवता, नागरिकत्व, जीवनातील विविध संधी यांपासून तसेच मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात होणाऱ्या बदलात सहभागी होण्यापासून अनेक वर्षे वंचित ठेवण्यात आले आहे.

कलंकभावना आणि भेदभाव दूर करण्याची गरज व ते दूर केल्यामुळे होणारी मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्तींच्या हक्कांची पूर्तता या गोष्टी या पुस्तिकेद्वारे अधोरेखित होतात. त्याचप्रमाणे मानसिक आजाराचा अनुभव असलेल्या व्यक्तींकडे अनुभवातून आलेल्या कौशल्यांचे महत्त्वदेखील या पुस्तिकेतून स्पष्ट होते.

कॅरलीन संकेल

मुख्य कार्यकारी अधिकारी

मानसिक आरोग्यासाठी काम करणाऱ्या संस्थांचे नेटवर्क

Peer-led Initiatives as Catalysts of Change

The mental health sector has seen an important change in the approach to mental health and mental health conditions – where people with lived experience have become recognised as the catalysts of change. The world is seeing peer-led initiatives emerging throughout the world, slowly being integrated into service delivery, policy, research and anti-stigma initiatives. The Lancet Commission on Ending Stigma and Discrimination in Mental Health explicitly recommends that people with lived experience must lead or co-lead anti-stigma efforts and be supported to fulfil this role. The Commission also highlights evidence that involving people with lived experience through social contact, has proven to be one of the most effective ways of tackling stigma and discrimination.

These are exciting developments – that provide people with the opportunity to turn their adversities and struggles with mental health problems into a purpose to influence the future in mental health and at a larger level, help to cultivate populations who can actively and productively impact positive socio-economic growth.

People with lived experience have a unique expertise, obtained particularly throughout their own journey of navigating mental health and other public systems in seeking the best possible options that would lead to recovery - these experiences over time develop into a unique skill that places such a person in a position where they are able to contribute perspectives and solutions influence policy and practice. With this in mind, it is critical to rid society of systems of stigma and discrimination, to truly utilise this untapped expertise.

Stigma and discrimination have for far too long deprived people with mental health conditions, of their humanity, citizenship, life opportunities and participation in mental health transformation. Initiatives such as this booklet contribute to highlight the call to end stigma and discrimination and is an important contribution towards facilitating the full realisation of the rights of those affected by mental health conditions and amplify the value of lived experience expertise.

Ms. Charlene Sunkel

CEO

Global Mental Health Peer Network

मानसिक आरोग्य चळवळ



— प्रा.डॉ.आर. श्रीनिवास मूर्ती

जगात आणि भारतातही समाजाचे मानसिक आरोग्य आणि त्याचे संवर्धन या बाबी अतिशय महत्त्वपूर्ण टप्प्यावर आहेत. त्यात अनेक पातळ्यांवर बदल होताना दिसत आहेत. मानसिक आजारासहित जगणारे लोक, आजारापेक्षा आरोग्याविषयी अधिक सजग झाले आहेत. मनोविकारांसह जगणाऱ्या लोकांची वाटचाल निष्क्रियतेतून सक्रिय नेतृत्वाकडे, तसेच बंदिवासातून सबलीकरणाकडे होत आहे.

२०२२मध्ये प्रकाशित झालेल्या चार महत्त्वाच्या दस्तावेजांमध्ये या सान्या बदलांचे प्रतिबिंब पाहायला मिळते.

यातील पहिला रिपोर्ट आहे, जागतिक आरोग्य संघटनेचा, 'वर्ल्ड मेंटल हेल्थ रिपोर्ट २०२२'.

दुसरा आहे, मानसिक आजार, या विषयावर प्रकाशित झालेला 'लॅन्सेट कमिशन ऑन स्टिग्मा अँड डिस्क्रिमिनेशन ऑफ मेंटल इलनेस'.

तिसरा दस्तावेज आहे, अमेरिकेच्या 'नॅशनल इन्स्टिट्यूट फॉर मेंटल हेल्थ' या संस्थेचे संचालकपद चौदा वर्षे सांभाळणारे, संस्थेचे माजी संचालक, थॉमस इन्सेल यांचे 'हीलिंग: अवर पाथ फ्रॉम मेंटल इलनेस टू मेंटल हेल्थ' हे पुस्तक.

चौथा दस्तावेज आहे, 'द रुटलेज इंटरनॅशनल हँडबुक ऑफ मॅड स्टडीज' हे पीटर बेरेसफोर्ड आणि जास्ना रुसो यांनी संपादित केलेले पुस्तक. या पुस्तकात मानसिक आजाराचा अनुभव घेणाऱ्या लोकांचे राजकीय संघटन करण्यावर भर दिलेला आहे. एकंदर चौतीस प्रकरणे असलेल्या या पुस्तकात डॉक्टर भार्गवी दावर आणि डॉक्टर प्रतीक्षा शर्मा या दोन भारतीय लेखिकांचाही समावेश आहे. भविष्यात मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात आवश्यक असलेले बदल या पुस्तकाद्वारे मांडले गेले आहेत.

या साऱ्या महत्त्वाच्या दस्तावेजांचा सारांश असा मांडता येईल:

१) लोकांच्या, मानसिक आरोग्याच्या संदर्भातील गरजा भागवण्यासाठी आजपर्यंत केलेल्या प्रयत्नांना अपयश आलेले आहे.

२) मानसिक आरोग्याच्या संदर्भातील समस्या अनुभवणाऱ्या लोकांना मानसिक आरोग्याच्या चळवळीत केंद्रस्थानी ठेवण्याची गरज आहे.

३) मानसिक आजारांऐवजी मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देण्याची गरज आहे.

'एकलव्य' पुणे, ही संस्था मनोरुग्णांच्या सबलीकरणासाठी झटणारी तसेच मनोरुग्णांचे आयुष्य सुकर व्हावे म्हणून आवश्यक असलेले सामाजिक बदल घडवण्यासाठी प्रयत्न करण्यात अग्रेसर असलेली संस्था आहे. समाजात मनोरुग्णांविषयी असलेली कलंकभावना दूर करणे, हे या संस्थेचे एक प्रमुख कार्य आहे. म्हणूनच 'लॅन्सेट' आयोगाने 'कलंकभावना आणि भेदभाव' याबाबत प्रकाशित केलेल्या रिपोर्टमधील पाच कवितांचे मराठी अनुवाद प्रकाशित करणे, हे एक महत्त्वाचे कामदेखील संस्थेने केले आहे. या पाच कवितांमधून कवयित्रींनी आपल्या व्यथा, आपली दुःखे स्पष्टपणे मांडली आहेत. त्यातून मानसिक आजारी व्यक्तींचा प्रवास समजून घेण्याची गरजदेखील समोर येते.

खाली उद्धृत केलेल्या काही निवडक कवितांच्या ओळींमधून रुग्णांना येणारा एकटेपणा; समाजाने आपल्याला समजून घ्यावे, स्वीकारावे आणि मदत करावी, यांसाठी त्यांनी केलेला आक्रोश स्पष्टपणे ऐकू येतो.

कविता-५

मनोविकारांच्या समस्येत अडचणींची भरच घालतात कलंकभाव.

जरी म्हणाला काळजीपोटी, भीतीपोटी, रागाच्या उद्रेकातून
पण त्या शब्दांनी माझ्या मनाचे तुकडे झाले लाखांनी..

कविता-२

लोकांच्या मते तुम्ही बेजबाबदार,
असमर्थ आणि दुबळे आहात.
हा सारा गोंधळ तुमच्याच डोक्यात आहे,
त्यातून बाहेर पडा, असं ते म्हणतात.
त्यांना हे कळत नाही
की हे सारे विचार माझ्याच डोक्यात असतात.
रोजचा दिवस सामान्यपणे जगण्यासाठी
माझ्यासारखे हजारो जण धडपडतात.
लोकांना आमचे धडधाकट हातपाय तेवढे दिसतात,
मनाला होणाऱ्या यातना दिसत नाहीत.
मानसिक आजार हे एक प्रकारचं अपंगत्वच.
ज्यांना भोगावं लागतं, त्यांनाच ते कळतं.

कविता-३

मी नच माणूस असे मानूनी,
नाकारले मज सदैव त्यांनी

कविता-४

पण... मला मनोरुग्ण ठरवलंय,
वेड्यांचा पोशाख चढवलाय.

मी जेमतेम उभी राहू शकते.
पण वाचू शकत नाही.
कारण नजर अंधूक झाली आहे.

एकटं वाटतं गोठल्यासारखं, स्वतःनंच तयार केलेल्या
बेटावर अडकल्यासारखं वाटतं
मला भेटावं, असं नाही कोणाला वाटत.
माझ्याकडे फिरवलेल्या पाठी आणि तिरस्काराच्या नजरा
एवढंच माझं संचित.

मी खरी कशी आहे, याची कुणालाच पर्वा नाही.

अनुवादाच्या या कामात पुढाकार घेतल्याबद्दल मी 'एकलव्य' ग्रुपचे अभिनंदन करतो. डॉ. अनिल वर्तक यांच्या नेतृत्वाखाली मृणाल कुलकर्णी-मुजुमदार व डॉ. हेमा क्षीरसागर यांनी केलेल्या अनुवादाबद्दल मी त्यांचे विशेष कौतुक करतो. हे एक उत्कृष्ट आणि महत्त्वाचे असे काम आहे. या कविता सर्वच भारतीय भाषांमध्ये अनुवादित होऊन अनेक ठिकाणी पोहोचाव्यात, अशी मी आशा करतो. येणाऱ्या वर्षांमध्ये मानसिक आजाराबद्दलचे स्वतःचे अनुभव शब्दबद्ध करणारे अनेक लोक भारताच्या विविध भागांमधून पुढे यावेत, अशी मी आशा करतो.

मला खात्री वाटते, की या प्रत्यक्ष अनुभवांची दाहकता समजून घेतल्यानंतर समाजाच्या मानसिकतेत निश्चितपणे बदल होतील आणि मानसिक आजारी व्यक्तींविषयी असलेली कलंकभावना व भेदभाव कमी होईल.

कविता-५

लढा देते या कलंकाविरुद्ध मी
जगाला सांगते माझ्या वेदना
आणि मोकळी होते मी
सांगून माझी कथा आणि व्यथा

मारून टाकले त्या पशूला आणि सर्पाला
मुक्त झाले आहे मी आता

कविता-१

म्हणूनच आजारावर मात कशी केली हे सांगणं महत्त्वाचं,
कारण यशोगाथा ऐकणं लोकांच्या आवडीचं.
यात बदल करणं तुमच्या हातात आहे.
मोकळेपणानं व्यक्त होण्यात काय गैर आहे?
त्यामुळे कुणीही दुखावणार नाही.
खरं सांगा, सांगा ते सत्य तुम्हाला कसं जाणवतं?
तुमच्याबद्दलच्या प्रतिमा बदला, बदला लोकांची मतं.
काही लोक उठून जातील, काही दूर निघून जातील;
पण आशेची ज्योत सतत जागती ठेवा, तेवती ठेवा.
कधी ना कधी हे सारं बदलेल नक्की!

मानवतेवर आधारित सर्वकष मानसिक आरोग्याच्या भवितव्यासाठी,
माझे विचार, माझ्या आशा व्यक्त करण्याची संधी देऊन आपण मला सन्मानित
केले आहे, असे मी मानतो.

प्रा.डॉ.आर.श्रीनिवास मूर्ती

प्रख्यात मनोविकार तज्ज्ञ, संशोधक आणि निवृत्त प्राध्यापक
नॅशनल इन्स्टिट्यूट फॉर मेंटल हेल्थ अँड न्यूरो सायन्सेस, बंगलोर

Mental Health Movement

Mental health of the populations and mental health care are at a very important phase in the world and India. There is a shift in focus at many levels: from ill persons to the total population; from mental illness to mental health; from passive role of persons with illness to active leadership and most importantly empowerment rather than incarceration. A good reflection of these changes are the four documents published in 2022.

First of these is the World Mental Health Report 2022 from the World Health Organisation.

The second is the publication of the LANCET COMMISSION ON STIGMA and DISCRIMINATION of Mental Illness. The third is the book 'Healing: our path from mental illness to mental health' by Thomas Insel, the former Director of National Institute of Mental Health, USA for 14 years.

The book, 'The Routledge International Handbook of Mad Studies' edited by Peter Beresford and Jasna Russo, focusses on the political organising of people with psychiatric experience. This book of 34 chapters, with two Indian Contributors, namely Dr. Bhargavi Davar and Dr. Prateeksha Sharma, presents the needed changes for the future of mental health.

The common theme of all of these important documents is the recognition of :

- (i) the failure of the past efforts to meet the mental health needs of the population;
- (ii) the need for making persons experiencing mental health challenges the centre of the mental health movement;
- (iii) the shift of the focus from illness to wellness.

Ekalvya, Pune has been a pioneer in the field of empowering persons with mental illnesses and bringing about societal changes to facilitate better life for persons with mental

disorders. Fighting stigma is one of the core activities of Ekalavya. It is in this context, the publication of the Marathi Version of the five poems, which were part of the Lancet Commission Report on Stigma and Discrimination is very important activity.

The five poems vividly bring out the personal pain, suffering and journeys of the poets and the need for better understanding of the journeys of persons with mental illnesses. The following lines from few of the selected poems show that 'aleness' and the cry for understanding, acceptance and support.

Poem-1

Stigmatisation

Adds hardship

To us with

Mental health issues

An outburst of anger

Out of concern and fear

Those words broke me into

A million pieces

Poem-2

They say you're incompetent

They say you are just weak

It is all in Your Head, Come Out of It

They say

They don't get it—It is all in My Head

Thousands struggle each day

just to have a 'normal day'

But all they see are perfectly working

Limbs

Mental Illness is a disability

Only those who live with it KNOW.

Poem-3

I am rejected and obliterated
As a human being
By the ignorant.

Poem-4

Labelled Mentally Ill, put and contained
A mental strait jacket. I can barely stand up,
I cannot read
My eyesight is blurred.
Stuck on a private island
Nobody wants to visit.
Backs are turned.
Hostile stares.
No one sees the real me.

I congratulate Ekalavya for this initiative. My special appreciation to Mrunal Kulkarni-Mujumdar and Dr. Hema Kshirsagar for the translation and Dr. Anil Vartak for the leadership. This is a noble and much needed effort. My hope is that the poems will be translated to all of the Indian languages for wider circulation. Further, my hope is for similar writings by the people with lived experiences from different parts of India will come out in the coming years.

I strongly believe that it is the understanding of the 'live-in' experiences that will change the societal attitudes and minimise stigma and discrimination.

Poem-1

I fight against stigma

I've become outspoken
Show the world my ailment
Share my story with everyone
I have killed the beast
I have got rid of the snake

Poem-5

As individuals we need to make it clear
Tell people our story, achievements
What they like to hear
Make a difference
It's up to you
It can't hurt
To give your point of view,
Tell the truth, how it feels to you,
Change people's image and point of view
Some people get up and walk away
There's always hope it will change one day
I feel honoured to share my thoughts and hopes for the future
of the mental health of humanity.

Prof Dr R. Srinivas Murthy

Renowned Psychiatrist, Researcher and Retired Professor
National Institute for Mental Health and Neurosciences,
Bangalore

हा दिवा जळत राहावा



- डॉ. भरत वटवानी

कलंकभावनेचे विश्लेषण करायचे झाले, तर ही भावना आपण स्वतः किंवा आपले आजारी जिवलग इतरांपेक्षा कमी आहोत, दुर्बल आहोत या भीतीतून निर्माण घालेली प्रतिक्रिया आहे. ह्या भीतीचे अस्तित्व नाकारण्यातून पुढे कलंकभावना निर्माण होते.

कलंकभावना ही फ्रॉइड आणि युंग या दोघांनी मांडलेल्या तत्त्वात बसते. मानवाच्या निरोगी अस्तित्वावर होणाऱ्या आजाराच्या आक्रमणाला दिलेला मूलभूत उपजत प्रतिसाद किंवा समूहाच्या सुप्त शक्तीने दिलेला हा प्रतिसाद आहे. परंतु मनोरुग्णांच्या बाबतीत ही भावना राक्षसी रूप घेते.

कलंकभावना ही बाहेरून एखाद्या पशूसारखी आणि आतून एखाद्या सर्पदंशासारखी छळते, असे लॅन्सेटने प्रकाशित केलेल्या पहिल्या कवितेत केलेले वर्णन अगदी सार्थ आहे.

मनोरुग्णांना, प्रत्यक्षात ज्या गोष्टींवर त्यांचे नियंत्रण नसते अशा गोष्टींबद्दल लाज बाळगायला ही कलंकभावनाच कारणीभूत ठरते. त्यातून समाजातून वगळले गेल्याची भावना, सामाजिक आधाराचा अभाव, एकटे पडणे, एकाकीपणा आणि या सान्यामुळे कमी झालेली आत्मप्रतिष्ठा अशा सगळ्याच त्रासाला तोंड द्यावे लागते. ना रुग्ण त्यांच्या समस्या स्वतः इतरांशी बोलायला तयार असतात, ना त्यांचे नातेवाईक त्यांचे स्वतःचे वा त्यांच्या जिवलगाने किंवा समाजातील

इतरांचे प्रश्न स्वीकारायला तयार असतात. शेवटी मानसिक आजार झाला जातो, बंद करून ठेवला जातो, भीतीपोटी दडपला जातो. रुग्णाला सुधारणा होण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळत नाही. बंदिस्त केलेले विचार, भावना, कृती, उपचार या साऱ्यांबद्दल एक भीती मनात तयार होते.

आतल्या आत हा आजार अनेक पर्तीनी वाढतो, अंतर्मनात सडत-कुजत राहतो आणि शेवटी मनोरुग्णाला स्वतःपासून, कुटुंबापासून, समाजापासून विलग करतो, दूर करतो.

आणि म्हणून जगात, समाजात आत्महत्या करू पाहणारे, रस्त्यावर एकाकीपणे फिरणारे अनेक मनोरुग्ण जन्माला येतात. अशा सगळ्या पार्श्वभूमीवर या एका छोट्या पुस्तिकेच्या प्रकाशनात सहभागी असलेले सर्वच कौतुकास पात्र आहेत. कलंकाविरोधातील त्यांच्या संघर्षाला माझा सलाम!

मनोरुग्णांचा मनोव्यापार समजून न घेणाऱ्या समाजावर, समाजमनात खोलवर रुजलेल्या कलंकाभावनेच्या विचारप्रवाहावर आघात करण्याचा लॅन्सेट कमिशनने केलेला प्रयत्न, ज्या पाच कवयित्रींच्या निवडक कविता लॅन्सेटमध्ये प्रकाशित झाल्या आहेत त्या कवयित्री आणि ज्या असंख्य अनाम कवींच्या कविता प्रकाशनासाठी निवडल्या गेल्या नाहीत, ते कवी; तसेच 'एकलव्य फाउंडेशन' ज्याने या निवडक कवितांचा अनुवाद करून आणखी मोठ्या वाचकवर्गापर्यंत पोहोचवल्या, हे सारेच प्रशंसेस पात्र आहेत.

जरी हा प्रयत्न फार छोटा असला, तरी हे नाकारता येणार नाही की, ही पुस्तिका म्हणजे जनमानसातील कलंकाच्या महासागरात फेकलेला एक खडा आहे. हा खडा तळाशी गेला तरी हरकत नाही, परंतु त्यापलीकडे जाऊन महासागरातील पाण्यावर या खड्याने आघात केल्याने निर्माण झालेल्या तरंगांचा प्रभाव महत्त्वाचा आहे. विविध देशांतील पाच कवयित्रींनी मानसिक आजारांमुळे त्रस्त असलेल्या लोकांच्या निराश मनःस्थितीत आशा निर्माण केली आहे. आणि अशा आशादूतांनी केलेल्या प्रयत्नांची विशेष दखल घेऊन एकलव्य फाउंडेशनने या तरंगांची व्याप्ती आणखी वाढवली आहे. मी आशा करतो, प्रार्थना करतो (नव्हे, मी खात्रीने सांगतो) की, असे असंख्य तरंग उठतील, ते दूरवर पोहोचतील, अगदी अनंतापर्यंत पसरतील.

शेवटी मी नुकतेच शब्दबद्ध केलेले एक तत्त्वचिंतन उद्धृत करून थांबतो.
जरी कलंकभावाचं हे अंधारं अस्तित्व
सर्वव्यापी आहे, ते दूर होणार नाही
असं वाटत राहतं, भासत राहतं.
तरी आत्मबोधाचा प्रकाशसुद्धा कधी संपत नाही.
त्याचं सर्वांना प्रिय, आश्वासक, भावपूर्ण गौरवास्पद तेज
कधीही शमत नाही.
हा दिवा आणखी तेजाने तळपत राहो.
जेव्हा तो तुमच्या हातात आहे,
तो तुमच्या हातानी धरला आहे, कारण
त्यासाठी तुमची निवड झाली आहे.

डॉ. भरत वटवानी, एम. डी. सायकीअॅट्री,
रॅमन मॅगसेसे पुरस्कार विजेते, २०१८
संस्थापक, विश्वस्त- श्रद्धा रिहॅबिलिटेशन फाउंडेशन, कर्जत

This Lamp Should Keep Burning

Stigma is, on an analytical level, the reaction to fear of your own self or your loved ones becoming inferior and weaker as compared to others. Denying the existence of this fear leads to Stigma.

Stigma is both, a Freudian and Jungian in phenomenology.

A primal instinctive response and a collective subconscious response to the attack by any illness to the very process of healthy existence.

But in the mentally afflicted patients, it raises it's head up like a demon. As has been so aptly put in the first poem, Stigma is both the external Beast and the internal Snake.

Stigma causes mentally-ill people to feel ashamed for something that is in reality, out of their control. There is exclusion, poor social support, social isolation and loneliness, compounded with low self-esteem.

Neither is the patient ready to disclose his problems to himself or others, nor are relatives ready to accept the problem for themselves, their mentally-ill loved one or for others in society.

Ultimately, the mental illness is boxed in, closeted, riveted, festooned and plummeted. With no breathing space, the claustrophobia of thoughts, emotions, actions and treatment options sets in.

The illness starts multiplying internally manifold, literally becoming gangrenous in form, and at a subconscious level, ultimately manages to expunge the mentally-ill from within their selves, their families and their societies.

And thus, are born, both the extremes, *The Suicidal Mentally-ill Person in the Societies of this World* and *The Wandering Mentally-ill on the Streets of this World*.

It is against this backdrop, that Kudos have to be given to all involved in the publication of this small booklet-tribute to the fight against Stigma - The Lancet Publication for attempting to beat the current of deeply-set psycho-dynamically reactive primal behaviour (resulting in Stigma), the five poets whose poems have been selected for publication in the Lancet, the innumerable other anonymous poets whose poems have not been selected or published, and Eklavya Foundation for attempting to publish a Marathi translation of the same said chosen five poems and attempting to disseminate them to a wider audience.

The effort may seem small, if not miniscule. There is no denying that this book is but a small pebble thrown into the ocean of Stigma which exists in the mindset of human existence. Where the pebble thrown into the ocean of Life falls, it matters not. Often reach-

ing far beyond this, are the implications of the ripples that the stone hitting the water has caused. And Eklavya Foundation by recognizing the efforts of these five poets from across the world, has further added to the distance of the ripples created by these Warriors of Hope in the amelioration of despair that exists in the lives of the mentally-ill sufferers of the World. This pebble shall create ripples, and I hope and pray (nay, I am confident) that the ripples shall be many, far-reaching and wide-spread, unto infinity.

Ending on a note of philosophical prophecy which I had penned recently –

While Stigma (Darkness) may never be dispelled,
in its supposedly, seemingly,
all-pervasive encompassing entity,
Enlightenment (Light) too can never be quelled,
in its definingly, definitely,
all-endearing ever-radiating Soulful Glory,
For the Light shall burn its brightest,
when it is held in Your Hands.
And it is held in Your Hands.
You are The Chosen One.

Dr. Bharat Vatwani, M.D.Psychiatry

Ramon Magsaysay Awardee, 2018

Founder, Trustee - Shraddha Rehabilitation Foundation,

Karjat

१. तुम्हीच बदल घडवा!
1. Make a Difference



तुम्हीच बदल घडवा!

– अॅन हॉफमन



मी स्किझोफ्रेनियाचा अनुभव घेतला आहे. माझे दुःख हलके करण्यासाठी मी जलरंग, अॅक्रिलिक, काचेवरील कलाकारी अशा सर्जनशील गोष्टी करण्यात माझे मन रमवते. माझ्या आजाराचे व्यवस्थापन करायला मी शिकले आहे. स्वतःतील उत्तम देण्याचा प्रयत्न मी सतत करते आणि हेच करायला इतरांनाही प्रोत्साहन देते.

Anne Hoffman

I have experienced schizophrenia. I found solace in creative endeavours; poetry, artwork such as watercolours, acrylics and now glass work. I have learnt to manage my mental illness, follow my dreams in doing and being the best version of me. I encourage others to do the same.

१. तुम्हीच बदल घडवा!

जेव्हा जेव्हा मी बसमधून प्रवास करते,
स्किझोफ्रेनिया या माझ्या आजाराबद्दल लोकांशी बोलते.
आजाराबद्दल मी काही लपवत नाही आणि
त्याला अवाजवी मोठंही करत नाही.
काही लोक माझं ऐकतात आणि
काही तिरस्कारानं उठूनही जातात.

प्रत्येक मानसिक आजारी व्यक्तीची तऱ्हा वेगळी असते आणि
प्रत्येक व्यक्ती हिंसक किंवा भीतिदायक नसते.
या सर्वांच्या मुळाशी 'समजूत' आहे
जी लोकांना समजली तर वेदनेतून सुटका होईल.

माध्यमं नेहमी भेसूर चित्र रेखाटतात,
आजाराची फक्त दुःखद बाजूच रंगवतात.
म्हणूनच आजारावर मात कशी केली ते सांगणं महत्त्वाचं;
कारण यशोगाथा ऐकणं लोकांच्या आवडीचं.

यात बदल करणं तुमच्या हातात आहे,
मोकळेपणानं व्यक्त होण्यात गैर काय आहे?
त्यामुळे कुणीही दुखावणार नाही.
खरं सांगा, सांगा ते सत्य तुम्हाला कसं जाणवतं?
तुमच्याबद्दलच्या प्रतिमा बदला, बदला लोकांची मतं.
काही लोक उठून जातील,
काही दूर निघून जातील.
पण आशेची ज्योत सतत जागती ठेवा, तेवती ठेवा.
कधी ना कधी हे सारं नक्की बदलेल !

अॅन हॉफमन

1. Make a Difference

Sometimes when I'm on the bus
I tell people about my schizophrenia story
I don't hold back or make a fuss
Some listen while others leave in disgust

Every case is unique
Not everyone is violent or scary
It all comes down to belief
If people can understand and feel relief

The media portrays fear
They inform the public about the tragic side
As individuals we need to make it clear
Tell people our story, achievements
What they like to hear

Make a difference
It's up to you
It can't hurt
To give your point of view
Tell the truth, how it feels to you
Change people's image and point of view
Some people get up and walk away
There's always hope it will change one day

-

Anne Hoffman

२. हे सगळं डोक्यात आहे.
2. It's All in the Head



हे सगळं डोक्यात आहे.

- निकी चंदम



मी भारतातील इंफाळ, मणिपूर येथील रहिवासी आहे. फोटोग्राफी, लेखन, कथाकथनाची परंपरा व कथाश्रवण या माध्यमांतून मी कथाबीजे शोधते. कलेच्या माध्यमातून संवाद साधतानाच मी दिग्दर्शन, लेखन व अभिनय या क्षेत्रांतही कार्यरत आहे.

मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक असलेल्या सेवा सहजसाध्य आणि सर्वांना परवडण्याजोग्या असाव्यात, अशी आग्रही भूमिका मी मानसिक आरोग्यासंदर्भात भाष्य करताना मांडते. मी 'ऑक्टोव प्रतिष्ठान'ची संस्थापक आहे. पृथ्वीवरील सांस्कृतिक विविधता जोपासण्यासाठी लोकांना एकत्र आणणे, हे या प्रतिष्ठानचे ध्येय आहे.

Nicky Chandam

I am an enthusiastic and passionate story seeker from India. I was born in Imphal, Manipur. I explore stories through the medium of photography, written words, the oral tradition of storytelling, and the art of listening. I practice as a director, writer, performer, and curator of art dialogues. I am vocal about mental health issues and strongly advocate for accessible and affordable mental health services in India.

I am also the founder of the 'Octave Foundation', which was built with a vision to bring people together to celebrate the cultural diversity of our planet.

२. हे सगळं डोक्यात आहे.

तुम्ही जागं होता,
पण कळत नाही
आनंद मानावा श्वास घेतोय याचा
की दुःख मानावं अजूनही जिवंत आहोत याचं?
अंथरुणातून उठण्यासाठी
इतकी शक्ती एकवटता
इतर काही करण्यासाठी
उरतच नाही शक्तीची मात्रा.
लोकांना वाटतं,
तुमच्यामुळे त्यांची शक्ती खचते
म्हणून तुम्ही टाळता
त्यांच्या आसपास असणं.
'आम्ही आहोत तुमचं ऐकायला' असं ते म्हणतात,
पण तुमचे अपुरेपण
ते तुम्हाला जाणवून देतात.
प्रामाणिकपणे सांगता तुम्ही,
जमत नाही आम्हाला साधंही काम
बाहेरून खायला मागवणं किंवा
अॅमेझॉनवरून एखादी वस्तू निवडणं.
यासाठीही युगं लागतात
लोक म्हणतात, तुम्ही आळशी आहात
खरंतर व्यक्त-अव्यक्त मानसिक आघातातून
तुम्ही दुःस्वप्न पाहता वारंवार
त्यामुळे होतो, शांत झोपेचा नाश
उलट झोपेत छळतात नाना आवाज

तुमचे हात कापतात
तुमचं शरीर थरथरतं
श्वास घ्यायला कष्ट पडतात
औषधं घेतली की मनासमोर धुकं
औषधं टाळली की मनाचं बंड
त्यातच तुमची स्मृती खेळते तुमच्याशी लपंडाव.

पण लोकांच्या मते तुम्ही बेजबाबदार
असमर्थ आणि दुबळे आहात.
हा सारा गोंधळ तुमच्याच डोक्यात आहे,
त्यातून बाहेर पडा, असं ते म्हणतात
त्यांना हे कळत नाही
की हे सारे विचार माझ्याच डोक्यात असतात.
रोजचा दिवस सामान्यपणे जगण्यासाठी
माझ्यासारखे हजारो जण धडपडतात.
लोकांना आमचे धडधाकट हातपाय तेवढे दिसतात,
मनाला होणाऱ्या यातना दिसत नाहीत.
जे समर्थ आहेत, ते आमची काळजी घेत नाहीत
सरकार आमचं ऐकत नाही
आरोग्य व्यवस्थेवर अतिरिक्त ताण आहे
प्रेमाची माणसं थकून गेली आहेत
आम्हाला सांभाळणं लोकांना परवडत नाही.
मानसिक आजार हे एक प्रकारचं अपंगत्वच
ज्यांना ते भोगावं लागतं, त्यांनाच ते कळतं.

निकी चंदम

2. It's All in the Head

You wake up
Don't know whether to be happy
You are breathing
Or be sad you are still breathing

You put in all your energy
in getting out of the bed
That you have energy for nothing else

They say you bring down energy
So you stop being around people
They say they are here to listen
But instead, they make you feel
YOU ARE NOT DOING ENOUGH

You tell them honestly you are
Unable to do the simplest of task
You take ages to order food
Select an item from Amazon
But they say you are lazy

You get recurring nightmares
Of all the traumas you had
Spoken...unspoken
You never have sound sleep
But you have SOUNDS in your SLEEP
Your hands tremble, you stutter

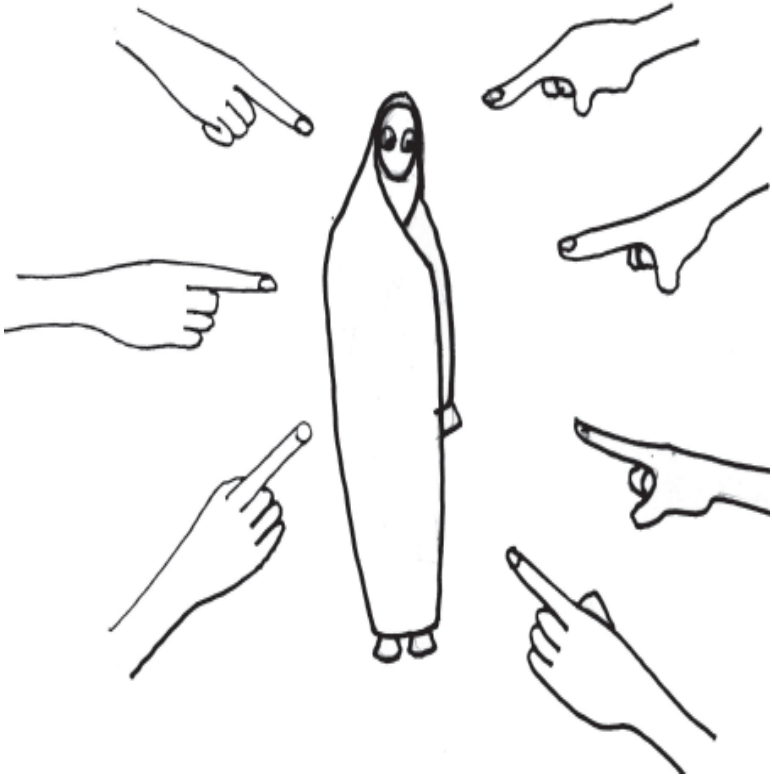
You struggle to breathe
You take your meds
Your mind creates a fog
You drop your meds
Your mind explodes
Your memory plays hide and seek
They say you are irresponsible
They say you're incompetent
They say you are just weak
It is all in Your Head, Come Out of It
They say

They don't get it-It is all in My Head
Thousands struggle each day
just to have a normal day
But all they see are perfectly working limbs

The able ones don't seem to care
The Government doesn't listen
The Health-care system is overworked
The loved ones are exhausted
People can't afford to care
Mental Illness is a disability
Only those who live with it KNOW.

Nicky Chandam

३. आरसे 3. Mirrors



आरसे

– मार गुरेरो



मी ६१ वर्षांची आहे. मला २०१० सालापासून द्विध्रुवीय मानसिक आजार आहे. मी स्वतः स्थापन केलेल्या 'इंग्रजी भाषा अकादमी' या संस्थेची संचालिका आहे. अनुवाद करण्यासाठी माझी कविता निवडल्याचे कळल्यानंतर मला अतिशय आनंद झाला.

Mar Guerrero

I am a 61-year-old woman, diagnosed of Bipolar Disorder in 2010. Directress of an English Language Academy of my own.

I am very pleased you want to translate my poem.

३. आरसे

पहा, माझी प्रतिमा तुमच्या मनाच्या दर्पणी.
तिथे दिसेल तुम्हाला एक विचित्र, घाणेरडा प्राणी.
असंबद्ध नमुने सारे, त्यात भर एका नमुन्याची.
वेड्यांच्या या जमातीत ओळखू न येई कोणी.
इतरांच्या नजरेला सारखेच वेडे सारे.
एकमेकांपेक्षा कोणी न दिसे वेगळे.

मला पाहू दे तुमची प्रतिमा माझ्या मनाच्या दर्पणी.
बनते मी गोळा थंड, सगळ्यापासून अलिप्त,
एक व्यवहारी प्राणी रुक्ष.

जेता मी, पण विनाकरंडक;
नेता मी, पण विनाविरोधक
सोनेरी ह्या जंगलात
ना भावनांना अर्थ, ना शब्दांमध्ये सत्य

शतकांमागून शतकं गेली, तरी न बदलले हे अज्ञानी
मी नच माणूस असे मानूनी, नाकारले मज सदैव त्यांनी

पण, अरे शांतपणे बसलेल्या शहाण्या माणसा
तुला झालंय तरी काय?

मार गुरेरो

3. Mirrors

Look at you in me.
You have turned
Into a weird, incoherent
Bad specimen.
One more specimen
From the tribe of the insane.
Undifferentiated beings.
All equal
To people's view.

Let me look at me in you.
I become a cold being, indifferent to everything.
A practical being.

Triumphant without trophy.
Victor without opponent.
In the golden jungle,
Where things are
No meanings
For feelings
Nor truth
For words.

I am rejected and obliterated
As a human being
By the ignorant.
Those who deny
The passing of the centuries.

But with you, Placidly installed
In sanity, What is the matter?

Mar Guerrero

४. माझं खाजगी दुःस्वप्न
4. My Own Private Nightmare



माझं खाजगी दुःस्वप्न

– कॅमिला फिट्सजॉन



माझे नाव कॅमिला आहे व मला स्किझोफ्रेनियाचा आजार आहे. मी पॅरानॉइड स्किझोफ्रेनियाचा आजार असलेल्या डेव्हिड यांच्याशी लग्न केले. सध्या श्री. डेव्हिड बरेच आजारी असल्यामुळे मी त्यांची काळजी घेते. निरनिराळ्या पाककृती बनवण्यातही मी रस घेते. मी चित्रकला व पेंटिंगचा तसेच वाचनाचा छंद जोपासत आहे.

Camilla Fitzjohn

My name is Camilla and I suffer with Schizo Affective disorder. I married David who is a Paranoid Schizophrenic. I enjoy cooking, and looking after David, as he cannot do these things due to his severe illness. I am continuing with my art by drawing, painting and reading books.

४. माझं खाजगी दुःस्वप्न

मला अवघड जातंय कळायला
की मी कुठे आहे,
मला काय झालंय?
मी अचानक आणि वेगानं खोल खोल जातेय
मी बुडून जाईन का?

मला मनोरुग्ण ठरवलंय
वेड्यांचा पोशाख चढवलाय
मी जेमतेम उभी राहू शकते,
वाचू शकत नाही, कारण
माझी नजर अंधूक झाली आहे.

नसेंस मायाळू आहेत,
तरीही मी आतून दुःखी आहे
ह्यातून बाहेर पडण्याची तीव्र इच्छा आहे.

मी ठरवलं आहे,
आत्ता जर येथून निघून गेले
तर कुणालाही फरक पडणार नाही.
एक चूक ठरेल ती.
आणि 'सोडून गेलीस तर विलगीकरण केले जाईल'
अशी दरडावणी वाटते, म्हणून मी थांबले.

औषधांनी मला लड्ड, आणि बुद्धीनं मंद बनवलं.
अध्यापक मला 'आत्मप्रेमी' म्हणतात
ह्या उपहासामुळे माझ्या डोक्याला मुंग्या येतात.
एकटं वाटतं, गोठल्यासारखं
स्वतःनंच तयार केलेल्या बेटावर अडकल्यासारखं.
मला भेटावं, असं नाही कोणाला वाटत.
माझ्याकडे फिरवलेल्या पाठी आणि
तिरस्काराच्या नजरा एवढंच माझं संचित.

या वेडेपणाच्या बुरख्याखाली लपलेली
खरी मी कशी आहे, याची कुणाला पर्वा नाही.
ही उपेक्षा माझ्या अंगवळणी पडतेय.
माझ्याबद्दलचे गैरसमज मी पचवतेय.



हुश! माझा आनंद कसा व्यक्त करू?



या नव्या शूर विचारी पिढीला किती धन्यवाद देऊ?
खरोखरच खूप खूप धन्यवाद!
आम्हाला दिलेल्या आधाराबद्दल
आणि आम्हाला सहन केल्याबद्दल.
पूर्वग्रहांना दूर सारून आम्हाला मुक्त केल्याबद्दल
खूप खूप धन्यवाद नव्या जगाला!

कॅमिला फिट्सजॉन

4. My Own Private Nightmare

Hard to believe it.
Where am I
What have I suddenly become. I've plummeted,
Can I sink any lower?

Labelled Mentally Ill, put and contained
A mental strait jacket. I can barely stand up,
I cannot read
My eyesight is blurred.
The nurses are kind,
But I have an inner sadness
Longing for the outside.

I decide
If I leave now, this won't count,
It will be just a nightmare.
"Leave now and you will be sectioned" I stay.
Medication makes me fat.
Slow and dull witted.
Labelled self-indulgent by my Professor.
Nerve endings tingling with humiliation.
Feel alone and cold.
Stuck on a private island
Nobody wants to visit.
Backs are turned.
Hostile stares.
No one sees the real me.

What's under this cloak of insanity.
Getting used to being ignored.
Settling for being misunderstood.



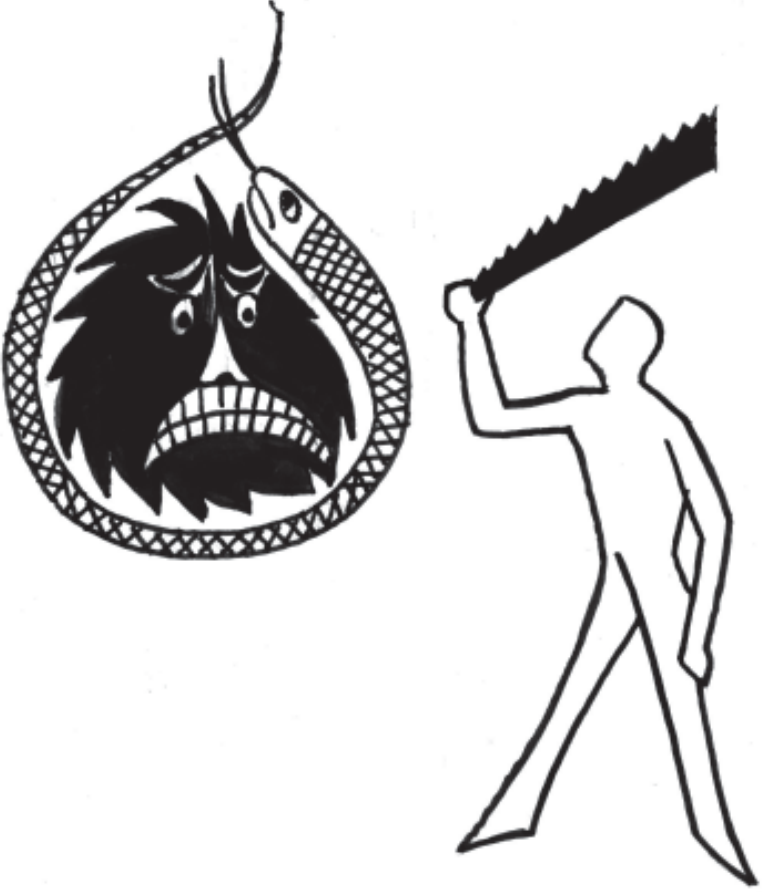
Hurrah!! How I cheer



for this new brave thoughtful generation!!
Thank you!! Thank you!!
For supporting and tolerating minorities.
Liberating us.
Cancelling Prejudice.
Thank you, New World.

Camilla Fitzjohn

५. पशू आणि साप
5. The Beast and the Snake



पशू आणि साप

-अॅन लाय पिंग चान हो

द्विध्रुवीय मानसिक आजाराचा मला बराच त्रास झाला; तरीही संगीत, लिखाण, चित्रकला, खेळ, अध्ययन आणि अध्यापन असे बरेचसे छंद मला गवसले. इतरही जे काही मी साध्य केले, त्याने माझे नैराश्य केव्हाच सरले. कलंकभाव दूर करण्यासाठी मी शेवटपर्यंत लढा देत राहिन.

Anne Lai Ping Chan Ho

Although being bipolar, has caused me a lot of trouble, I have somehow turned it into a blessing in disguise because I have found other passions like music, writing, painting, sports, studying, teaching. Other achievements have helped me in motivating myself and my depression has long gone. I still face stigmatisation and I will fight it till the end.

५. पशू आणि साप

मनोविकारांच्या समस्येत

अडचणींची भरच घालतात कलंकभाव

स्टिग्माचा नियमच जणू पशूसमान वागवणं
आणि स्वतःबद्दलचा स्टिग्मा, म्हणजे सर्पदंश पचवणं
हे सगळं मी अनुभवलयं, गमावली मैत्री आणि व्यवसाय

खोटं बोलत राहिले, लपवण्याच्या उद्देशानं
कारण नव्हतं मला परवडणारं आजाराबद्दलचं सत्य सांगणं
लढा देते या कलंकाविरुद्ध मी
जगाला सांगते माझ्या वेदना आणि मोकळी होते मी
सांगून माझी कथा आणि व्यथा
मारून टाकले त्या पशूला आणि सर्पाला
मुक्त झाले आहे मी आता

पण जेव्हा मला सांगितलं माझ्या जिवलगानं
'धोकादायक आहेस तू, दूर राहा माझ्या कुटुंबीयांपासून'
जरी म्हणाला काळजीपोटी, भीतीपोटी, रागाच्या उद्रेकातून
पण त्या शब्दांनी माझे मन शतशः विदीर्ण झाले.

दुखावले मी, पण झाले आता बळकट
या स्टिग्माला झुगारून उभं राहणंच झालंय स्पष्ट
त्या पशूला आणि सर्पाला करून टाकीन नष्ट

आपल्या मानसिक आजाराची कशाला बाळगायची लाज
ही जाणीवच तर आहे माझ्या प्रगतीची गुरूकिल्ली खास

अँन लाय पिंग चान हो

5. The Beast and the Snake

Stigmatisation
Adds hardship
To us with
Mental health issues

There is
Enacted stigma likened to a beast
Internal stigma likened to a snake
I have experienced them all
It had cost my career
It had cost friendships

I used to tell lies
In order to hide
Couldn't afford to tell
The truth of my unwell
I fight against stigma
I've become outspoken
Show the world my ailment
Share my story with everyone
I have killed the beast
I have got rid of the snake

But when I was told
By someone who is dearest
'You are dangerous
Stay away from my family'

Though,
An outburst of anger
Out of concern and fear
Those words broke me into
A million pieces

Hurt
But Stronger I've become
The need to stand up against stigma
Is absolutely clear
I face my beast
I face my snake
Not to be ashamed of
Who I am
Has been the key
To recovery

Anne Lai Ping Chan Ho

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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 स्वतःला मदत करू शकतात. तशी मदत करण्यासाठी त्यांना माहिती देणे, उद्युक्त करणे, मार्गदर्शन देणे आणि आवश्यक ती पार्श्वभूमी तयार करणे हे या संस्थेचे महत्त्वाचे ध्येय आहे, आणि म्हणून या संस्थेला 'एकलव्य' असे नाव दिले आहे.

'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे' ही संस्था सप्टेंबर 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 इंटर्नशिपची 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 मॅटल हेल्थ, पुणे

संपर्क : ९०९६८२७९५३

ई-मेल: eklavyafoundationmh@gmail.com

वेबसाइट : <https://www.eklavyamh.org/>

Eklavya Foundation for Mental Health, Pune

A large percentage of the population in India suffers from mental illness, often through neglect. Our society is generally ignorant about these mental disorders and holds many misconceptions. For example, many consider a person suffering from mental instability or condition a 'shame' to the family. The person is labelled with stigma too.

Naturally, the sufferer and his disorder are kept hidden – away from all. Often, the proper guidance and treatment from resourceful experts are denied to the sufferer. Moreover, due to delayed treatment or non-continuity, the severity of the disorder may increase, thus, weakening the possibility of recovery or remission.

Eklavya – a character in Mahabharat, was denied proper learning of techniques and training in archery from masters. However, with the help of persistent self-help techniques and dedication, he mastered the skills to be the finest archer, better than Arjuna. So likewise, a person who has a mental illness and their caregivers can help themselves overcome their disability on their own.

Eklavya foundation aims to empower persons with mental illness and their caregivers to seek help, provide a warm atmosphere, and guide them. It is an initiative that can help build a base and to pull out of their condition or distress on their own, hence the name – Eklavya Foundation.

Eklavya Foundation was formally established in Sept. 2021, and seven experts from various fields are the founder members of this unique venture. Eklavya foundation is registered under the society Act and Trust Act.

Goal (Vision Statement)

Create an informed, empowered, and enabled society by removing the stigma around mental illness.

Aim (Mission Statement)

* To conduct programs for social awareness about mental illness.

* To undertake activities to remove stigma beliefs“To introduce and conduct Self Help Groups to guide mentally ill persons and their family members.

Action Plan

* To prepare reading material in the form of guiding booklets (e.g., Social Awareness, Removal of Stigma Feelings, Self-Help techniques, Mental Health)

* To provide practical training in the working field to students of Psychology to establish give-and-take relations with individuals and institutes working in Mental Health.

Eklavya Foundation For Mental Health

Contact : 9096827953

E-mail - eklavyafoundationmh@gmail.com

Website - <https://www.eklavyamh.org/>

एकलव्य स्वमदत गट

‘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 सुधारण्यासाठी, भविष्यासाठी अजून काय काय उपाययोजना करता येतील, कशा प्रकारे त्याला या आजारातून सावरायला मदत करता येईल, तसेच स्वतः शुभंकरांनीदेखील स्वतःची काळजी घेणे, ताण-तणाव कमी करणे यासाठी काय करावे अशा अनेक गोष्टी इथे जाणून घ्यायला मिळतात. नवी उमेद मिळते व भविष्यातील वाटचाल सुकर, सबल व सक्षम होण्यासाठी इतरांच्या शेअरिंगमधून 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 रिकव्हरी मेथडचे टेक्निक शिकायला मिळते.

ही पद्धती शुभार्थी खूपच चांगल्या प्रकारे वापरून स्वतःची अस्वस्थता

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

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

About Eklavya Self Help Support Groups for caregivers (Shubhankars) and for the persons with mental illness (Shubharthis)

Self and support group is a venue where persons with similar problems come together to share their experiences and discuss issues with each other. This platform provides necessary information and clarifies their doubts. They get direction to develop their views and thus awareness is created.

These group sessions are independently conducted for shubharthis and their shubhankars. They share their feelings, emotions and experience freely as the environment is non - judgemental. They are heard attentively and with empathy. No one advises or blames, thus reducing their bottled up stresses.

Family members in the self help group learn to understand the problems of shubharthis, to help them to improve on their own, to plan for their future and provide better opportunities to lead a better life. The group supports the caregivers to provide necessary information.

The self help support group for the shubharthis help in identifying their symptoms and learn to control them with the help of the Recovery Method Technique formulated by Dr. Abraham Low from USA. These techniques help individuals reduce distress by sharing them and other shubharthis are motivated to use this technique to cope with their disturbing events in their day to day life. The method imparts self - confidence and boosts their self esteem. This might help them continue their further education, to

get a job and to lead a normal quality life.

This is the power of self help support group as it is multidirectionally beneficial and economical too. It provides help at the root level and helps to return to the mainstream. The role of a self help support group starts from first aid and leads towards rehabilitation.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, यांची विविध प्रकाशने Various Publications by Eklavya Foundation for Mental Health

- १) एकलव्य वार्तापत्र - हे द्वैमासिक, द्वैभाषिक असून यामध्ये मानसिक आजारी व्यक्ती, त्यांचे कुटुंबीयांच्या तसेच एकलव्य स्वयंसेवकांच्या अनुभवावर आधारित लेख, कविता, मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ञांचे मार्गदर्शनपर लेख, एकलव्य संस्थेतील घडामोडी अशा सर्व गोष्टींचे संकलन.
- 1) Eklavya Newsletter- This Bimonthly Publication is bilingual (Marathi and English). It consists of variety of content, such as articles, poems, personal experiences shared by persons with mental illness and their caregivers, contributions from Eklavya volunteers, insights from mental health professionals. Additionally, it provides updates on ongoing events related to Eklavya's activities.
- २) २४ मे - जागतिक स्किझोफ्रेनिया जनजागृती दिनाचे औचित्य साधून फक्त इंग्रजीमध्ये असलेल्या एकलव्य विशेषांकाचे प्रकाशन.
- 2) 24th May -Special Commemorative issue of newsletter in English on the occasion of World Schizophrenia Awareness Day .
- ३) मानसिक आजारातून सावरताना- प्रा. डॉ. अनिल वर्तक
- 3) Tried and tested methods for regaining mental health ! : Prof Dr Anil Vartak. (Forthcoming)
- ४) बहर - एकलव्य : एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ या संस्थेतील सभासदांच्या मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करतानाच्या अनुभवावर आधारित कवितांचे संकलन.
- 4) Bahar- Eklavya : - Collection of poems by Eklavya members expressing their journey towards mental health.

- ५) बहर - महाराष्ट्र : कविता संग्रह - प्रामुख्याने महाराष्ट्रात राहात असलेल्या मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय तसेच मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ञांकडून स्वीकारलेल्या कवितांचे संकलन .
- 5) Bahar-Maharashtra : - Collection of poems from all over Maharashtra by persons with mental illness, their caregivers and mental health professionals.
- ६) मानसिक आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबीयांसाठी -- स्वमदत आधारगट मार्गदर्शिका
- 6) Guidelines for Self- Help Support Groups for caregivers of persons with mental illness. (Forthcoming)
- ७) मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी अमेरिकेतील समृद्ध संस्थाजीवन -प्रा. डॉ. अनिल वर्तक
- 7) The flourishing institutional life in America (for persons with mental illness) -Prof Dr Anil Vartak
- ८) फिनिक्स - मानसिक आजारातून सावरलेल्या व्यक्तींच्या यशोगाथा. (आगामी)
- 8) Phoenix -Booklet on success stories of persons with lived experience of mental illness (Forthcoming)
- ९) १० ऑक्टोबर - जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने एकलव्य वार्तापत्राचा इंग्रजीमधील विशेषांक (आगामी)
- 9) 10th October - Special Commemorative issue of Eklavya newsletter in English on the occasion of World Mental Health Day (Forthcoming)

डॉ. भरत वटवानी, एम. डी., सायकीअॅट्री

जरी कलंकभावाचं हे अंधारं अस्तित्व सर्वव्यापी आहे, ते दूर होणार नाही असं वाटत राहतं, भासत राहतं; तरी आत्मबोधाचा प्रकाशसुद्धा कधी संपत नाही. त्याचं सर्वांना प्रिय, आश्वासक, भावपूर्ण गौरवास्पद तेज कधीही शमत नाही. हा दिवा तेजाने तळपत राहील. तो तुमच्या हातात आहे, तो तुमच्या हातांनी धरला आहे, कारण त्यासाठी तुमची निवड झाली आहे.

Dr. Bharat Vatwani, M.D. Psychiatry

While Stigma (Darkness) may never be dispelled,
in its supposedly, seemingly,
the all-pervasive encompassing entity,
Enlightenment (Light) too can never be quelled,
in its definingly, definitely,
all-endearing ever-radiating Soulful Glory,
For the Light shall burn its brightest,
when it is held in Your Hands.
And it is held in Your Hands.
You are the Chosen One.

प्रा. डॉ. आर. श्रीनिवास मूर्ती मनोविकारतज्ज्ञ आणि संशोधक

मला खात्री वाटते, की या प्रत्यक्ष अनुभवांची दाहकता समजून घेतल्यानंतर समाजाचा दृष्टिकोन निश्चितपणे बदलेल आणि मानसिक आजारी व्यक्तींविषयी असलेली कलंक-भावना व भेदभाव कमी होईल.

Prof Dr R. Srinivas Murthy Psychiatrist and Researcher

I strongly believe that it is the understanding of the 'live-in' experiences that will change the societal attitudes and minimise stigma and discrimination.

द लॅन्सेट कमिशनच्या रिपोर्टने १० ऑक्टोबर २०२२ रोजी मानसिक आजाराबद्दल कलंक आणि भेदभाव यावर आधारित निवडक ५ कविता प्रकाशित केल्या. विविध देशांतील कवयित्रींनी कविता सादर केल्या आहेत. आयुष्य जगताना घेतलेल्या अनुभवातून या कविता त्यांनी स्वतः शब्दबद्ध केल्या आहेत.

मानसिक आजारांबद्दल समाजात असलेल्या अज्ञानातून आणि गैरसमजातून मनोरुग्णांना मिळत असलेली सहानुभूतिशून्य वागणूक, त्यांची होणारी कुचंबणा केवळ आपल्या देशातच नव्हे, तर इतरही देशांत आहे. प्रगतदेश असो वा विकसनशील देश, माणसाने माणसाला समजून न घेतल्यामुळे होणाऱ्या दुःखाला वैश्विक परिमाण आहे.

या इंग्रजी कवितांचा अनुवाद करावा; त्यात रुग्णांच्या मनातल्या आशा-निराशा, अपराधीपणाच्या भावना, न्यूनगंड, खचलेपणाच्या जाणिवेचा सगळ्यांपर्यंत पोहोचवाव्या, असे एकलव्य फाउंडेशनला फार वाटले. म्हणून या विचारातून साकारलेले हे पुस्तक...

On 10th October, 2022 the 'Lancet' Commission Report published select 5 poems based on stigma and discrimination towards mental illness. The poets of different countries penned their poems. The lived experiences of stigma and discrimination towards mental illness, faced by these poets are expressed in these poems!

To understand the grief of the persons, living with mental disorders and convey their feelings of hopes and frustrations, guilt, inferiorities and hopelessness to all, Eklavya Foundation earnestly thought to translate these poems and hence the publication of this book...

Eklavya Foundation for Mental Health, Pune

Contact : 9096827953

E-mail : eklavyafoundationmh@gmail.com

Website : <https://www.eklavyamh.org/>