

एकलव्य वार्तापत्राच्या दुसऱ्या वर्षाच्या तिसऱ्या अंकांचे (मे - जून २०२३)
प्रकाशन करताना डॉ. संगीता बर्वे व डॉ. गोरख थोरात आणि त्यांच्या
समवेत एकलव्य फाउंडेशनचे पदाधिकारी



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे, अंक तिसरा

मे - जून २०२३

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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

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

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

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे, अंक तिसरा

मे - जून २०२३

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

अर्थशास्त्रात M. A. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून पी. एच. डी. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्रविभाग प्रमुख कार्यरत होते.

गेली २५ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदतगट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष : प्राची बर्वे -

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

उपाध्यक्ष : प्रा. डॉ. गिरिजा लगड -

अर्थशास्त्र विषयात पी. एच. डी. असून अनेक महाविद्यालयांमधून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव : स्मिता गोडसे -

CYDA व TISS, या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २० हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांचेबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

कोषाध्यक्ष : आनंद गोडसे -

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

सहसचिव : प्रा. सोनाली कदम -

अर्थशास्त्रात द्विपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमधे शिकवण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोषाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण-

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

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय
२. दररोज डायरी लिहूया
३. भावना निरोगी पद्धतीनं हाताळणं/ मन मोकळं करण्याचे निरोगी मार्ग.
४. काळजी - काळजी घेणाऱ्यांची
५. Pain is inevitable but suffering is optional
६. रिलॅक्सेशन
७. इकिगाई
८. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थींचे (रुग्ण) अनुभव कथन
९. एकमेका सहाय्य करू.....
१०. एकलव्य फाउंडेशन- माझ्या आयुष्यातील वळणबिंदू - एक दीपस्तंभ
११. An Experience as Eklavya's Intern
१२. काव्यानुभूती
१३. घडामोडी
१४. कृतज्ञता



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभा खालीलप्रमाणे होत असतात.

दिवस व वेळ :

शुभार्थी - संध्या. ६ ते ७ दर गुरुवारी

शुभंकर - संध्या. ६ ते ७ दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी

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

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - प्राची बर्वे

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

तांत्रिक सहाय्य - ओजस कुलकर्णी

१. संपादकीय



कळते ते वळवता येईल

नक्कीच... 'स्वतःची काळजी घेणे' ही सर्वात महत्वाची गरज आहे हे व्यक्तीला जाणवले आणि मनापासून इच्छा निर्माण झाली तर ते शक्य होते. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला पहिल्यांदाच रक्तातली साखर (sugar) वाढल्याचा रिपोर्ट मिळतो, तेव्हा ती रोज ४० मिनिटे चालायला तयार होते. 'चालण्याचा व्यायाम' आवश्यक आहे हे आधीपासून माहीत असते पण आता रिपोर्ट मध्ये शुगर आल्याने इच्छा तयार होते. हीच इच्छा कृती करण्यासाठी बळ देते. 'स्वतःची काळजी' घेण्यासाठी तसेच आजाराकडून सुधारणेकडे प्रवास होण्यासाठी शुभार्थी-शुभकरांची इच्छा जागृत करण्याचे प्रयत्न एकलव्य स्वमदत गटात होतात.

स्वतःची काळजी घेणे (self care) म्हणजे स्वार्थी असणे नव्हे. ती एक स्वतःच्या स्वास्थ्यासाठी, कार्यक्षम राहण्यासाठी, इतरांना मदत करण्यासाठी स्वतः करत असलेली आवश्यक कृती आहे. शारीरिक व मानसिक स्वास्थाविषयी आपली असलेली समज 'स्वतःची काळजी घेण्यात' महत्वाची भूमिका बजावते. ही समज वाढवण्यासाठीचे प्रयत्न, आपल्या स्वास्थाविषयीचे योग्य निर्णय घेण्यासाठी आवश्यक माहिती मिळवणे ही सुद्धा self-care चाच एक भाग आहे. self-care म्हणजे कोणतीही हितकारक कृती जी केल्याने आपल्याला मनापासून आनंद होईल, व तो बराच काळ टिकेल. अशा कृतीसाठी पैसे खर्च करावे लागतातच असे नाही. घराबाहेर पडणे, मनमोकळ्या गप्पा मारणे, घराजवळच्या मोकळ्या हवेशीर ठिकाणी निसर्ग अनुभवणे ही सुद्धा self-care चीच एक कृती असू शकते. अशी कृती आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग केल्यास त्यातला सहजपणा वाढेल.

आपण आपली काळजी घेतोय याचा मागोवा घेणे, मोजमाप करणे हेही आवश्यक आहे. दर वर्षी आपल्याला वाढदिवसाच्या अलीकडच्या आठवड्यात आपण self-care संबंधित काही घटकांचा मागोवा घेऊ शकतो व त्याची नोंद करू शकतो. त्या घटकांमध्ये आपण मिळवलेली आरोग्य विषयक माहिती, त्या संबंधी वाचन, शारीरिक आरोग्य तपासणीतल्या महत्वाच्या नोंदी (hemogram , blood sugar, BP, etc), आपल्या व्यायाम क्षमतेतले बदल (उदा. चार जिने चढू शकत होतो), आपल्याला गेल्या वर्षभरात कोणकोणत्या मानसिक अडचणींना तोंड देऊ शकलो,

आपली कार्यक्षमता कशी होती (शिक्षण/नोकरी-व्यवसाय), वर्षभरात झालेले आजार व मनःस्थितीतले बदल, सवयींमधले/व्यसनासंबंधातले बदल, जीवनशैलीतले बदल इ. गोष्टी येतात. यातल्या प्रत्येक बदलाला विचारपूर्वक (उत्तम स्थिती =१००) १०० पैकी मार्क देऊन व एकंदरीत टक्के काढून self-careचा कल सुधारणे कडे आहे किंवा नाही हे समोर येईल, आपण कुठल्या पद्धतीने आपली काळजी घ्यायला हवी ते कळेल व त्याविषयी जाणीवपूर्वक कृती घडण्याची शक्यता वाढेल

स्वतःचा मागोवा घेण्यासाठी स्वतःला फुरसत द्यायला हवी. जगण्याचा वेग कमी करायला हवा. अशी फुरसत स्वतःचा आतला आवाज ऐकण्यासाठी सवड देते. आपले शरीर, मन आपल्याला सांगत असते, आपण ते ऐकून न ऐकल्यासारखे करतो आणि बाहेरच्या जगात व्यस्त राहातो. खरंतर तो आतला आवाज स्वतःच्या गरजा सांगत असतो. आपण त्या म्हणण्याचा आदर करावयास हवा म्हणजेच गरजा लक्षात घेऊन योग्य कृती करावयास हवी. पण बहुतांश वेळा गरजाविषयी तडजोड केली जाते. या गरजांची वेळेत दखल घेतली तर त्या आजारांपासून / अस्वास्थ्यापासून आपल्याला रोकतात. असा संवाद स्वतःशी चांगले नाते जोडतो. स्वतःविषयी जागरूक करतो. मी काय करतोय व का करतोय याची जाणीव निर्माण करतो. आवश्यक तिथे प्राधान्यक्रम बदलणे मनाला स्वस्थता देते. असा हा विचारांचा आतला प्रवास self-care साठी केल्या जाणाऱ्या बाह्य उपक्रमांपेक्षा जास्त मनःस्वास्थ्य देतो.

बहुतांश वेळा 'स्वतःची काळजी' न घेण्यामागे 'वेळच मिळत नाही' असे कारण सांगितले जाते. self-care च्या गोष्टी कामांच्या यादीत तळाशी असतात, म्हणजे ऑफिस, शिक्षण, वरिष्ठ, सहकारी, कुटुंब, मित्रमैत्रिणी यांच्या नंतर. यामागचे कारण 'कार्यक्षमता' सिद्ध करण्यासाठी हे सर्व सांभाळणे आवश्यक आहे असे सांगितले जाते. साहजिकच ह्या सर्वांबरोबरच्या गोष्टी करून झाल्यानंतर दिवस व एनर्जी संपते, मग स्वतःकडे लक्ष द्यायला वेळ उरत नाही. खरंतर हा एक विरोधाभास आहे. स्वतःला वेळ दिला व स्वतःची काळजी घेतली तर जीवनाच्या सर्व क्षेत्रातली कार्यक्षमता वाढते. त्यासाठी प्राधान्यक्रम लावण्याची पद्धत बदलून, 'कामे करणे आणि स्वतःची काळजी घेणे' यांची जोडी लावून, जसे नेहमीची कामे करताना आवडीची गाणी ऐकणे, शतपावली करतांना पाठांतर करणे. तसेच काही जणांना प्रयत्न सुरु केल्याकेल्या

त्याचे फळ दिसायला हवे असते किंवा 'केले तर सगळे चांगले आणि उत्तमच करीन, नाही तर करणार नाही' असा हेका असतो. अशा लोकांनी आपल्यासाठी मोठ्या ध्येयाची छोटी छोटी अनेक ध्येये केली आणि त्यासाठी प्रयत्न केले तर ते समाधान मिळू शकते.

या वार्तापत्रात आपण self-care कशी घेऊ शकतो हे वाचाल. त्याबरोबरच

एकलव्यच्या तीन वार्तापत्रात 'self-care' विषय केंद्रस्थानी ठेवला आहे. त्यावरून विषयाचे महत्व ध्यानी यावे हीच अपेक्षा आहे. पूर्वसुरींनीही आपल्याला 'निरोगी असणे हे परम भाग्य आहे आणि सर्व कार्ये पूर्णत्वास जाण्यासाठी स्वास्थ्य हेच साधन आहे' असे सांगितले आहे.

आरोग्यम् परमं भाग्यम् स्वास्थ्यम् सर्वार्थसाधनम् ॥

२. दररोज डायरी लिहूया

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. अशावेळी 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, पद्धतींमध्ये 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 सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे बदल, तो सांदीसापटीत उमटणाऱ्या विचारातूनच येत असतो.)

हे वाचल्यावर काहीजण 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 करून सुद्धा तुमची डायरी कोणाच्या हाती लागली तरी त्यात

लाज वाटण्यासारखे, अपराधी वाटण्यासारखे काहीही नाही. प्रत्येकाच्या मनात अस्वस्थता असतेच फक्त तुमच्या मनातली अस्वस्थता तुम्ही डायरीमध्ये उतरवली 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 महत्त्वाचा दोष तुम्हाला वाटत असेल, तर त्या प्रक्रियेचे निरीक्षण सातत्याने डायरेक्ट लिहावे, प्रयत्नांची दिशा ठरवावी, प्रयत्नातून आलेल्या अनुभवातून आणि यश-अपयशातून नवीन काय शिकलो, हे सातत्याने लिहावे, असे केल्यास आपले प्रयत्न एका विशिष्ट दिशेने होतील.

मुळात डायरी लेखन हे स्वतःतल्या मानसिक व्यवहारांची जाण स्व-प्रयत्नातून वाढवण्यासाठी करायची गोष्ट आहे.



-अनिल वर्तक



३. भावना निरोगी पद्धतीनं हाताळणं/ मन मोकळं करण्याचे निरोगी मार्ग.

आपल्याला दैनंदिन आयुष्यामध्ये रोज विविध प्रकारच्या भावना अनुभवायला मिळतात. काही सकारात्मक तर काही नकारात्मक. आपल्या रोजच्या आयुष्यातल्या चॅलेंजेसमुळे देखील विविध प्रकारच्या नकारात्मक भावना आपल्या मनामध्ये निर्माण होऊ शकतात. आपल्या मनावर अशा दीर्घकाळ राहिलेल्या नकारात्मकतेचा ताण येऊ शकतो. या सर्वाची वेळेत काळजी घेतली नाही, तर मानसिक आजारांना बळी पडण्याची देखील शक्यता असते. त्यामुळे आपल्या मनामधील भावनांना उत्तम पद्धतीने, निरोगी पद्धतीने हाताळणं, आपल्या मनावरचा ताण कमी करणं या गोष्टींची आपल्या सर्वांना गरज आहे.

विशेषतः मन मोकळं करणं, हे आपल्यासाठी गरजेचं का आहे बरं ? तर याचं कारण आहे की जेव्हा आपल्या मनामधल्या शंका, भीती, पश्चात्ताप, त्रास, दुःख, राग यांसारख्या नकारात्मक भावना आतल्या आत साचून राहतात, त्यांना बाहेर वाट मोकळी करून दिली जात नाही, निरोगी पद्धतीने त्यांचा जेव्हा निचरा होत नाही, तेव्हा मनामध्ये त्यांचा दबाव वाढत जातो. प्रेशर कुकर सारखा. आपण कितीही त्यांना दाबण्याचा प्रयत्न केला किंवा लपवण्याचा प्रयत्न केला, तरी आतून ते आपलं तेवढंच नुकसान करू शकतात. त्यांचा मनावर ताण निर्माण होतो. त्याकडेही दुर्लक्ष केलं, तर हा अंतर्गत मानसिक दबाव हा शारीरिक वेदना व शारीरिक आजारांच्या रूपाने सुद्धा बाहेर पडू शकतो. त्याला सायकोसोमॅटिक आजार असेही म्हणतात. म्हणूनच आपल्याला मागे आलेले कटू अनुभव, जाणवणाऱ्या राग, भीती, फ्रस्ट्रेशन यांसारख्या नकारात्मक भावना, या दाबून न ठेवता त्यांचा निरोगी मार्गाने निचरा करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

हे करण्याचा आपल्या सर्वांना माहिती असलेला एक मार्ग म्हणजे एकमेकांशी संवाद साधणं. आपण जितक्या मोकळेपणानं एखाद्या विश्वासू व्यक्तीशी याबाबतीत संवाद साधू, त्यांच्याशी बोलून आपल्या मनातील या भावनांना वाट मोकळी करून देऊ, तितकं ते उत्तम राहिल. मात्र हे करताना एक काळजी नक्की घ्या. समोरची व्यक्ती नॉन-जजमेंटल आहे आणि ती आपल्याला समजून घेऊ शकेल, याचा अंदाज घेऊन अशा व्यक्तींसोबत तुमचं मन मोकळा करा. हे करत असताना कोणाला दोष देण्यापेक्षा, आपल्या स्वतःला काय भावना जाणवतात किंवा आपल्या स्वतःला काय त्रास होतो आहे यावर जास्त लक्ष केंद्रित करा. याचसोबत अजून खोलात जाऊन स्वतःवर आणि स्वतःच्या भावनांवर काम करण्यासाठी

आपल्याला इमोशनल इंटेलेजन्सचा सुद्धा उपयोग होईल. ते कसं करायचं तेही पाहूया --

पहिला टप्पा आहे आपल्या स्वतःच्या भावनांबद्दल जागरूक होण्याचा. जेव्हा केव्हा आपण भावनिक होतो आहोत किंवा काहीतरी वेगळं जाणवतंय असं वाटेल तेव्हा क्षणभर थांबा आणि मनात, शरीरात झालेला पहा. नेमकं काय वाटतंय, कोणती भावना आहे ही ? राग आहे की भीती ? भीती वाटत असेल तर नेमकं काय होईल याची भीती वाटतेय? शरीरात कुठे काही जाणवतंय का ? जसं की पोटगत गोळा आलाय, तोंड कोरडं पडलंय, किंवा छातीत घट्ट, जड झाल्यासारखं वाटतंय, इत्यादी. मनात नेमकी कोणती भावना जाणवतेय हे प्रामाणिकपणे शोधा.

अनेकदा आपण जी खरी भावना जाणवते आहे त्यापेक्षा जी ओळखीची भावना आहे किंवा जी कमी त्रासदायक वा समाजमान्यता असलेली भावना आहे ती निवडतो. पण त्याचा आपल्या भावना हाताळण्यात फारसा उपयोग होत नाही. जेव्हा आपण खरीखुरी भावना शोधतो आणि तिच्या अस्तित्वाला मान्यता देतो, तिथे आपला पहिला टप्पा पूर्ण होतो.

दुसरा टप्पा म्हणजे त्या भावनांचा स्वीकार करणे. आपण अनुभवत असलेली भावना जज करण्यापेक्षा तिचा स्वीकार करणं हा आपला मानसिक ताण कमी करणारा मार्ग आहे. तुमचं लहानपण आठवून पहा. तुम्ही मुक्तपणे तुमच्या भावना व्यक्त करू शकत होतात, का तुम्हाला " सारखंसारखं काय रडतेस / रडतोस ? रडत बसायला तू काय मुलगी आहेस का?" अशी वाक्य ऐकायला मिळत होती ? भावनांविषयी फारशी जागरूकता नसलेल्या परिस्थितीत जर तुम्ही राहिला असाल तर तुमच्या भावनांना प्रमाणता (validation) मिळाली नसेल. त्यामुळे आपल्याला वाटणाऱ्या भावनांसाठी तुम्ही कधी स्वतःला दोषी धरलं असेल तर कधी असुरक्षिततेनी तुमच्या मनात पाय घट्ट रोवले असतील. मात्र शास्त्रीय दृष्टीनं स्वतःकडे पाहिलं तर लक्षात येईल की भावना ह्या माणसाच्या मनाचा अविभाज्य भाग आहेत. आणि त्यांचं चांगलं-वाईट असं वर्गीकरण करणं योग्य नाही कारण माणसाला जाणवणाऱ्या या सर्व भावना नैसर्गिक आहेत. आपल्या समाजानं दुःख, भीती, राग यासारख्या भावनांना एक प्रकारे खलनायक ठरवलं आहे. त्यामुळे या भावना अनेक जण नाकारण्याचा आणि दाबून ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. निरोगी मार्गानं निचरा न झाल्यानं यांचा काही काळाने उद्रेक होण्याची शक्यता जास्त असते. तसा उद्रेक झाला तर अर्थातच तो आनंददायी नसल्याकारणानं त्या भावनेच्या 'खलनायकी' पणावर शिक्कामोर्तब होतं आणि हे चक्र असंच चालू राहतं. सुजाणपणानं आपल्या सर्व प्रकारच्या भावनांचा स्वीकार करणं

आणि त्यांचा आदर करणं हा हे चक्र तोडण्याचा कानमंत्र. स्वीकार करणं म्हणजे त्या भावनांमधेच राहणं असा अजिबात नाही तर त्या हाताळून त्यांचा नकारात्मक परिणाम कमी करण्याच्या प्रक्रियेतला हा एक महत्त्वाचा अटळ टप्पा आहे. हे पहिले दोनही टप्पे आपण लिहून (लिहून स्वसंवाद साधून) उत्तम प्रकारे पार पाडू शकतो. एखादी छोटीशी वही करा आणि शक्य तितक्या वेळा तुमच्या भावनांबद्दल विस्ताराने या वहीत लिहा.

मला नेमकं काय जाणवतंय ?

ही भावना कुठून आली असेल? काय कारण असेल ?

यासोबत अजून काय काय भावना जाणवतायत मला ?

असे प्रश्न स्वतःला विचारा आणि त्यांची जशी मनातून येतील तशी उत्तरं लिहून काढा. निबंध किंवा लेखासारखी व्यवस्थित, मुद्देसूद लिहिण्याची गरज नाही. जसं मनातून येतंय तसं लिहित जा. प्रवाहासारखं !

डॉ. जेम्स पेनेबेकर आणि डॉ. जॉशुआ स्मिथ या मानसशास्त्रज्ञांनी अभिव्यक्त लेखनाचा भावनिक आरोग्याला किती उपयोग होतो यावर प्रचंड संशोधन केलं आहे. 'Opening up by writing it down' या त्यांच्या पुस्तकात त्यांनी विस्तारानं ते मांडलं आहे. संधी मिळाल्यास हे पुस्तकही जरूर वाचा. भावनांचा होणारा त्रास या लिहिण्यानं आणि पहिले दोन टप्पे पूर्ण केल्यानं बऱ्याच अंशी कमी होतो.

पुढचा टप्पा आहे यांचा उरला सुरला नकारात्मक परिणाम कमी करण्याचा. इथे तुम्ही तुमच्या अनुभवानी, वाचन करून, मित्र-मैत्रिणींशी बोलून स्वतः काही असे मार्ग शोधू शकता जे तुम्हाला आरामदायी ठरतील. उदाहरणार्थ, चालत एखादा फेरफटका मारणे, शारीरिक व्यायाम करणे, संगीत ऐकणे, चित्र काढणे किंवा मेडिटेट करणे. भावनांना निरोगी पद्धतीने हाताळण्याचे हे आणि असे अनेक मार्ग तुम्ही स्वानुभवाने विकसित करू शकता. स्वतःला समजून घेणं, मी कोणत्या प्रकारच्या भावनांना जास्त संवेदनशील आहे, कुठे मी मदत घेण्याची गरज आहे, मला जाणवणाऱ्या भावना का व कशा जाणवतात आणि त्या माझ्या वागण्यावर कशा परिणाम करतात हे समजून घेणं हा आपला मुख्य उद्देश. जेव्हा एकट्याने ही प्रक्रिया करणं जड जात असेल तेव्हा तुम्ही समुपदेशक किंवा मानसतज्ञांचीदेखील मदत घेऊ शकता. या विषयावर विविध तज्ञांचं मार्गदर्शन घेणं, पुस्तकं, शोधनिबंध वाचून स्वतःला शिकवत राहणं सुद्धा उपयुक्त राहिल.

जेव्हा आपण स्वतःच्या भावनांना व वर्तनाला डोळसपणे समजून घेऊ शकतो, तेव्हा आपण आपल्या आसपासच्या व्यक्तींच्या भावना व वर्तनाला सुद्धा समजून घ्यायला अधिक

सक्षम होतो. त्याचा परिणाम सर्व प्रकारची व्यावसायिक व वैयक्तिक नाती सुधारण्यामध्ये, कामाचं आणि घरातलं वातावरण सकारात्मक होण्यात बघायला मिळतो. टीम बिल्डिंग सारख्या महत्वाच्या उद्देशासाठी सुद्धा इमोशनल इंटेलिजन्सची ही तत्वं आपण वापरून पाहू शकतो. खरं तर सांगावे तितके याचे फायदे कमीच आहेत.

मात्र इतर कोणत्याही कौशल्यासारखंच हे कौशल्य शिकायला, आत्मसात करायला व यात तरबेज व्हायला वेळ द्यावा लागणार, ऊर्जा खर्च करावी लागणार हेही लक्षात असू देत. पण इथे गुंतवलेला वेळ हा मानसिक आरोग्याचे व मनःशांतीचे घवघवीत रिटर्न्स घेऊन येईल ही जमेची बाजू.



-डॉ. तेजस्विनी कुलकर्णी

dr.tejaswinikulkarni@gmail.com

४. काळजी - काळजी घेणाऱ्यांची

'सेल्फ केअर' ही गोष्ट शुभकरांसाठी अगदी प्राथमिक अशी गरज म्हणून लक्षात घ्यायला हवी. अनेकदा स्वमदत गटातील शेअरिंग मधून असे जाणवते की शुभकर, आपल्या शुभार्थीला बरे कसे वाटेल, त्रास कमी कसा करता येईल, त्याला सर्व सुख-सुविधा कशा देता येतील याचाच सतत विचार करत असतात आणि ते स्वाभाविकही आहे. मात्र बऱ्याचदा शुभार्थीची काळजी घेताघेता त्यांचे स्वतःकडे मात्र दुर्लक्ष होताना दिसते. शुभकरांनी स्वतःची काळजी घेणे हेही तितकेच महत्वाचे आहे कारण ते स्वतः सक्षम व स्वस्थ राहिले तरच आपल्या शुभार्थीची चांगली व योग्य तऱ्हेने काळजी घेऊ शकतील.

शुभकर म्हणून ते स्वतःची काळजी कशी घेतात याबद्दल विचारल्यावर एक शुभकर म्हणाले -- माझी काळजी करण्याचे कारण नाही. मी ठीक आहे. मला फक्त आणि फक्त माझ्या मुलासाठी जगायचे आहे म्हणून मी सतत त्याची खूप काळजी घेतो व सर्व सुख - सुविधा पुरवतो. आतापर्यंत ही

शुभकर व्यक्ती व्यवस्थित होती पण हल्ली मात्र ते खूपच दमल्यासारखे दिसतात, निरुत्साही वाटतात व त्यांचे गटसभेत सामील होण्याचे प्रमाणही कमी होत चालले आहे . ही परिस्थिती म्हणजे शुभकरांचे एक प्रातिनिधिक उदाहरण आहे. शुभकरांनी काय बरं करायला हवं ? शुभार्थीसाठी जगायचे आहे ना, मग स्वतः पण स्वस्थ, निरोगी असायला हवे ना ? आपणच दमायला लागलो तर शुभार्थीची काळजी कशी घेणार ? त्यासाठी सेल्फ केअर म्हणजे स्वतः स्वतःची काळजी घेणे हा अतिशय महत्वाचा मुद्दा ठरतो.



स्वतःची काळजी घेण्यासाठी जाणीवपूर्वक काही गोष्टी करायला हव्यात. प्रत्येकाला सात आठ तासांची शांत झोप आवश्यक असते. ती जर मिळत नसेल तर त्यासाठी उपाययोजना करायला हवी. मनावरचा ताण कमी होण्यासाठी सगळ्यांमध्ये मिळून मिसळून राहायला हवे. अडीअडचणीला हाक मारता यावी म्हणून नियमित एकमेकांच्या संपर्कात राहणे उपयोगी ठरते. याच्यासाठी खूप छान वाक्य आठवते -
- isolation hurts , togetherness heals .. या मोजक्या शब्दात किती मोठा अर्थ आहे ना !!

आपले प्रश्न काही काळ तरी विसरण्यासाठी एखादा छंद किंवा कला जोपासणे, गायन, वादन, चित्रकला, शिवणकला, विणकाम, भरतकाम, बागकाम अशासारख्या गोष्टींसाठी वेळ काढणे ही एक आरोग्यासाठी केलेली उत्तम गुंतवणूक ठरते. 'दिसामाजी काहीतरी ते लिहावे, प्रसंगी अखंडित वाचीत जावे' ह्या समर्थ रामदासांच्या उक्ती प्रमाणे करावे. रोज आवडीचे काहीतरी वाचन करावे, डायरी लिहावी, काही चांगले घडलेले प्रसंग, अनुभव, आठवणी, प्रवास वर्णन, कविता इत्यादी लिहीत

राहावे. स्वतःच्या शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी योगासने, चालणे, टेकडी चढणे, हास्य क्लबमध्ये सामील होणे अशा प्रकारातला आपल्याला आवडेल असा व्यायाम प्रकार निवडून तो नियमित करावा. मन शांत राहाण्यासाठी ध्यानधारणा व रिलॅक्सेशन पद्धती वापराव्यात. आपल्या भावना व्यक्त करण्यासाठी किंवा ताण हलका करण्यासाठी आपल्या सारख्याच प्रश्नातून जात असलेल्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटात सामील होणे किंवा आपल्याला समजून घेणाऱ्या व्यक्तीशी बोलणे मनाला धीर देते. हे सर्व करत असतांना योग्य व सकस आहार घेणे, नियमित आरोग्य तपासणी करून घेणे हेही महत्वाचे.

अशी काळजी घेऊनही आरोग्य तपासणीत काही आरोग्याचे प्रश्न उद्भवलेले दिसले तर चालढकल न करता अग्रक्रमाने उपचार घेणे महत्वाचे. घरात शुभार्थी असताना घराचे आधारस्तंभ बळकट असणे अत्यावश्यक असते हे विसरून चालणार नाही. Self Care is a priority and necessity and not a Luxury.



- स्मिता गोडसे

५. Pain is inevitable but suffering is optional

त्या दिवशी असेच आमच्या शाळेच्या WhatsApp ग्रुपवर मित्र आणि मैत्रिणींची चर्चा सुरू होती. त्यात एकीने जोक पाठवला. तो असा की, ' एक मनुष्य समस्येने त्रासलेला असतो. तो पत्रिका घेऊन ज्योतिष्याकडे जातो. ज्योतिषी त्याच्या समस्येवर एक मंत्र देतो आणि म्हणतो, " हा मंत्रजप ५ वर्षे रोज करत जा." तो मनुष्य आशेने विचारतो, " याने माझी समस्या सुटेल का ?" तर ज्योतिषी म्हणतो, "नाही पण त्याची सवय होईल."

ह्या जोकला सर्वांनी WhatsApp वर हसून प्रतिक्रिया दिली.

काही वेळाने असेच बसले होते, तेव्हा विचार केला की हे बघितले तर पूर्णपणे चुकीचे देखील नाही. म्हणजे असा विचार करूया की समस्या तर आहेच, त्याला सामोरे जायचे आहेच पण ती समस्या का आहे, मलाच का, असा विचार करून त्रास करून घेणे कितपत योग्य आहे ?

कुठलीही समस्या आली की आपण त्यावर तोडगा शोधू लागतो, तो सापडला की आपण तो अमलात आणतो आणि आपली समस्या सुटते.

कधीकधी समस्या गंभीर असते आणि समस्या सुटायला दीर्घकाळ लागू शकतो. हा जो कालावधी असतो त्यामध्ये आपण आपली ऊर्जा कशी वापरतो ह्याला खूप महत्व आहे असे मला वाटते. बऱ्याचदा गंभीर समस्येमुळे आधीच सर्व जीवनावर परिणाम झालेला असतो. त्यात स्वतःला, नशिबाला किंवा दुसऱ्याला दोष देऊन आपली ऊर्जा खर्ची घालवण्यात काय अर्थ आहे, सांगा बरं ?

आता आपल्या बाबतीत असे बघूया की आपल्याला मानसिक आजार झालेला आहे हे सत्य आहे. आजाराचा त्रास हा होत आहे, काही वेळेला औषधांचे साईड इफेक्ट्स देखील असतात, आपली प्रगती देखील काही काळ थांबलेली असते. हा आजाराचा परिणाम आहे हे मान्य आहे. आता आपल्या मानसिक आजाराच्या बाबतीत तर लोकांच्या मनामध्ये असलेला माहितीचा अभाव, कलंक भावना ह्या गोष्टींना देखील आपल्याला तोंड द्यावे लागते. म्हणजे आपली ऊर्जा दोन्ही ठिकाणी खर्च होते. ह्या पूर्ण कालावधीत आपला कस आणि ऊर्जा पणाला लागणार आहे. अशा परिस्थितीत जर आपण आजाराचा स्वीकार केला नाही, माझाच दोष आहे म्हणून माझ्या बाबतीत असे झाले आहे, किंवा मलाच का त्रास झाला अशी विचारसरणी ठेवली तर आपली केवढी ऊर्जा वाया जाईल, हो ना? ऊर्जा विखुरली तर आपल्या रिकव्हरीसाठी कमी ऊर्जा राहिल. असे झाले तर आपणच आपल्या प्रगतीच्या मार्गात अडथळे निर्माण करू.

आता आपण बघूया की आपल्या रिकव्हरीसाठी ऊर्जा कशी मिळवायची ?

आपण कुठेतरी हे मान्य करायचे की आपले आयुष्य सुरळीत सुरू व्हायला काही कालावधी जाणार आहे. आजार हा आयुष्याचा भाग असणार आहे पण हेही लक्षात ठेवावे की आजार म्हणजे संपूर्ण आयुष्य नव्हे. आता आपली चिडचिड थांबली. स्वतःवरचा किंवा दुसऱ्यावर असणारा राग संपला. ऊर्जा वाचली. आपण व्यायाम केला आणि आपल्या शरीराला आनंद निर्माण करणारे हॉर्मोन्स मिळाले. ऊर्जा मिळाली व शरीराला सुट्ट होण्यास मदत मिळाली.

आपण सपोर्ट ग्रुपमध्ये शेअर केले. आपला ताण कमी झाला, ऊर्जा मिळाली. आपल्याला पाहून दुसऱ्याला प्रेरणा मिळाली. दुहेरी फायदा. आपल्या औषधांचा साईड इफेक्ट आपण नीट लिहून ठेवला. डॉक्टरांशी बोलताना आपण नेमकेपणाने बोललो. आपल्या विचारात स्पष्टता आलीच पण डॉक्टरांचा देखील वेळ वाचला. त्यांना देखील कमी वेळात बरोबर निर्णय घेता आला.

अशा बऱ्याच गोष्टी आहेत की त्या आपण अमलात आणून आपल्या रिकव्हरीसाठी वापरू शकतो. हळूहळू आयुष्यावर नियंत्रण मिळू लागते. कुठल्याही चांगल्या गोष्टींचा परिणाम हा संबंध व्यक्तिमत्त्वावर होतो ह्यात शंकाच नाही.

म्हणूनच आपण म्हणतो की, "Pain is inevitable but suffering is optional". वेदना ही अपरिहार्य आहे पण यातना भोगायची की नाही हा पर्याय आपल्याकडे असतो !!



-मंजिरी चव्हाण

६. रिलॅक्सेशन

शुभंकर मानसिक आजाराच्या परिस्थितीला तोंड देत असतो, परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी सातत्याने वेगवेगळे प्रयत्न करत असतो. साहजिकच व्यक्तीला प्रयत्नांचे काहीतरी फळ मिळावे अशी इच्छा निर्माण होते. फलनिष्पत्ती न झाल्यास शारीरिक व मानसिक थकवा येतो. काही वेळा थकवा इतका टोकाचा येतो की व्यक्ती सुधारणेचे प्रयत्न करणे सोडून देते. हे टाळता यावे म्हणून व्यक्तीने स्वतःची काळजी घेण्यासाठी वेळ काढणे व स्वतःला शारीरिक व मानसिक आराम देणे आवश्यक असते. तो कसा देता येईल ?

अवघड परिस्थितीमधे असतांना व्यक्तीला स्वतःला आराम देणे अपराधीपणाचे वाटते. परंतु परिस्थितीतून स्वतःला बाहेर काढून, आराम देऊन, पुन्हा परिस्थिती हाताळणे हे जास्त कार्यक्षमतेने होते हे विसरले जाते. अल्बर्ट आईस्टाइनचे वाक्य लक्षात घ्यायला हवे. We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them. आपले आजचे 'थकणे' हे वेळेवर विश्रांती न घेतल्यामुळे निर्माण झालेले आहे. ह्यात बदल घडवायचा असेल तर 'स्वतःला आराम देणे' याकडे बघण्याचा आपला दृष्टीकोन बदलायला हवा. आपले शरीर-मन आपल्याला जाणीव करून देत सांगत असते, ते लक्ष देऊन ऐकायला हवे आणि विश्रांती घ्यायला हवी. ही विश्रांती शरीर-मनाच्या जखमा भरून घेण्यासाठी, पेशींना पुनरुज्जीवित करून पुन्हा झेप घेण्यासाठी सिद्ध करते. यामागचे शास्त्र समजावून घेऊया.

जेव्हा आपण अवघड परिस्थितीतून जात असतो तेव्हा आपला मेंदू (Sympathetic Nervous System द्वारे) आपली शरीरयंत्रणा अवघड परिस्थितीला तोंड देण्यास सज्ज करतो. त्यासाठी हृदयगती वाढवली जाते, श्वासोच्छ्वास जोरात होतो, रक्तदाब वाढवून स्रायूंना कृती करण्यासाठी रक्तपुरवठा केला जातो, पचन संस्थेचे काम मंदावले जाते. हे सर्व व्हावे म्हणून काही हार्मोन्स रक्तात स्रवतात व शरीर प्रसंगाचा सामना करण्यासाठी तयार होते. हे जेव्हा होते तेव्हा शरीरात ताण निर्माण होतो, व्यक्ती अस्वस्थ होते. काही काळाने परिस्थितीतला अवघडपणा संपला किंवा आपले लक्ष श्वासावर आणले की शरीरातील (Parasympathetic Nervous System- PNS) शरीराचे नियंत्रण हातात घेते आणि अवघड परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी तयार झालेली शरीरातली स्थिती पूर्ववत करते. हृदयाचे ठोके, श्वासोच्छ्वास, रक्तदाब, पचनसंस्थेचे कार्य नेहमीप्रमाणे (normal) सुरू होते. ताठरलेले स्रायू मोकळे होतात. व्यक्तीला स्वस्थ, शांत वाटते.

व्यक्तीच्या शरीराची अवघड प्रसंग हाताळण्यासाठी निसर्गाने केलेली आपत्कालीन व्यवस्था (ताणाचा सामना करण्यासाठीची) दीर्घकाळ सातत्याने टिकून राहिल्यास शरीराचे कार्य बिघडते व आजार होतात. हे टाळण्यासाठी जाणीवपूर्वक विश्रांती घेणे (Relaxation) करणे आवश्यक ठरते. Relaxation च्या अनेक पद्धती आहेत. आपण अगदी साधीसोपी, कुणालाही, केव्हाही करता येण्याजोगी पद्धत पाहू.

Relaxation करणे म्हणजेच शरीर-मनाच्या हालचाली थांबवून, आपले लक्ष आपल्या श्वासावर केंद्रित करणे. तसे केले की शरीरातील (Parasympathetic Nervous System - PNS) शरीराचे नियंत्रण हातात घेते व शारीरिक आणि मानसिक स्वस्थता प्रस्थापित करते. कसे ते आपण पाहिले आहेच.

ज्या वेळेस आपण अवघड प्रसंगाला तोंड देत असतो तेव्हा मन अस्वस्थ झालेले असते. तेव्हा आपले आणि परिस्थितीचे भान गेलेले असते, मन विचार करून नीट निर्णय घेऊ शकत नाही. अशा वेळेस दीर्घ श्वसन (Deep Breathing), relaxation technique वापरणे उपयोगी ठरते. त्यासाठी पहिल्यांदा स्वतःला परिस्थितीपासून अलिप्त करणे आवश्यक असते म्हणून आपण कुठे आहोत, काय परिस्थितीत आहोत हे भान आणावे. आपली पंचेन्द्रिये सजग करावीत, जसे आजूबाजूला काय आहे ते पहावे, ऐकावे, वास, स्पर्श अनुभवावा. यामुळे मन भूतकाळातल्या घटनांमधून, भविष्यकाळाच्या चिंतेतून वर्तमानात येते. आता आपले लक्ष आपल्या शरीरात काय चालले आहे यावर न्यावे. हृदयाचे ठोके, श्वासोच्छ्वास कसा चालू आहे हे पहावे. शरीरात ताण जाणवेल. इथे आपल्याला जाणीवपूर्वक दीर्घ श्वसन करायचे आहे.

जमिनीवर बसून करणार असल्यास साधी मांडी घालून बसावे किंवा वज्रासनात बसावे. खुर्चीवर बसून करणार असल्यास पाय सहजपणे जमिनीवर टेकलेले असावेत. पाठीचा कणा आणि मान एका रेषेत असावी. हात समोर मांडीवर आरामदायी स्थितीत ठेवावे. डोळे मिटावे. दीर्घ श्वास घ्यावा. सहजी जमेल तितका वेळ श्वास रोखून नंतर तो हळूहळू बाहेर सोडावयास सुरुवात करावी. पूर्ण श्वास बाहेर टाकला जाईल असे पहावे. पुन्हा दीर्घ श्वास घ्यावा. जमेल तितकी याची आवर्तने करावीत. श्वास घ्यावयास लागणाऱ्या वेळेपेक्षा श्वास सोडण्यास जास्त वेळ लागेल असे पहावे. सुरवातीची काही आवर्तने झाल्यानंतर शरीरात काय चालले आहे हे पाहिल्यास हृदयाचे ठोके नियमित होत जातांना जाणवतील. अस्वस्थपणा कमी होत आहे असेही जाणवेल. PNS ने काम करायला सुरुवात केलेली आहे.

या दीर्घश्वासनाच्या टप्प्यावर आपल्याला स्वयंसूचना द्यावयाच्या आहेत. श्वास घेतांना "निसर्गातली उर्जा माझ्या शरीरात येत आहे". उच्छ्वाससाबरोबर "माझ्यातले नकारात्मक विचार, माझे दुःख निघून जात आहे. मी शांततेचा अनुभव घेत आहे". या प्रमाणे प्रत्येकाने आपापल्या परिस्थितीनुसार आपल्यासाठी स्वयंसूचना तयार कराव्यात व द्याव्यात. शरीर-मन पुरेसे शांत झाल्यावर, त्याच शांततेत विवेकपूर्ण विचार करून आपल्या कामाला सुरुवात करावी. ही पद्धत नियमित वापरात असावी.



- प्राची बर्वे

७. इकिगाई

कुठल्याही अवघड परिस्थितीतून जातांना माणूस थकतो, विसावतो आणि कधीतरी अंतर्मुख होतो. मानसिक आजाराची परिस्थितीही त्याला अपवाद नाही. अशा वेळेस त्याला स्वतःला तात्त्विक प्रश्न पडतात, जसे 'ईश्वर कृपाळू आहे तर दुःख का देतो ? माझ्या जगण्याचे प्रयोजन काय ? आनंदात राहाण्यासाठी मी काय केले पाहिजे ?' इ. बऱ्याचवेळा आपल्याला आवडते ते आणि परिस्थिती आपल्यासाठी योजते ते वेगवेगळे असते. 'काय निवडावे ?' यावर निर्णय घ्यायला मन कचरते व निर्णय घेत नाही. निर्णय न घेतल्याने किंवा

मनाविरुद्धचा घेतल्याने मन अस्वस्थ राहते आणि परिस्थितीही बदलत नाही. याचा परिणाम आपल्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर होतो. स्वतःची काळजी (self-care) घेण्यासाठी आपल्याला आपल्या आयुष्याच्या उद्देशाबाबत स्पष्टता आणली पाहिजे.

आपल्या आयुष्याच्या उद्देशाबाबत आपल्याला स्पष्टता आली की मन शांत होते, प्रयत्न एका दिशेने आणि तन्मयतेने होतात. उद्देश साध्य करण्यासाठीच्या कामातली तन्मयता आनंद देते मग ते काम पूर्ण होवो अगर न होवो. 'इकिगाई' ही जपानी संकल्पना हेच आपल्याला सांगते. त्याविषयी वाचलेले थोडे काही -

टोकियोतल्या बागेत फेरफटका मारतांना हेक्टर गारसिया आणि फ्रान्सिस मिरेलस ह्या दोन लेखकांची चर्चा चालू होती की लोक आपल्या आयुष्याचा उद्देश शोधण्याचा प्रयत्न करत असतात. काही लोकांना आयुष्यात आपल्याला काय हवंय हे नक्की माहित असतं. त्या ध्येयासाठी ते सर्वस्व देत असतात तर काही लोक आपल्याला आयुष्यात नक्की काय हवंय हे न कळल्यामुळे नेहमी द्विधा मनःस्थितीत जगत असतात. त्यामुळे असमाधान, अस्वस्थता अनुभवत असतात. बोलताबोलता या लेखकांच्या चर्चेत 'इकिगाई' हा जादुई शब्द आला. हा जपानी शब्द आहे.

'इकिगाई' म्हणजे जीवन जगण्याची कला. जिथे आवड (own preferences), निवड (professional skills), सवड (वेळ) आणि निकड (समाजाची गरज, मोबदल्याची गरज) असे एकत्र आणता येईल. म्हणजेच असे काम जे आपल्याला आवडते, ज्याचे आपल्याजवळ कौशल्य आहे, जे समाजालाही आवश्यक आहे आणि ज्यातून समाधानी राहता येईल इतपत मोबदला मिळेल असे काम करत रहाणे. हाच आपल्या आयुष्याचा उद्देश असू शकतो.

प्रत्येक माणसाच्या अंतरंगात 'इकिगाई' दडलेला असतो आणि त्याला शोधण्यासाठी संयमाची आवश्यकता असते. (प्रयत्न अपयश, प्रयत्न अपयश, प्रयत्न यश) एकदा का तुम्हाला तुमचा 'इकिगाई' कळला म्हणजेच, आपल्याला आयुष्यात काय करायचं आहे याचा आपण निर्णय घेतला की जीवनाला अर्थ प्राप्त होतो. (निर्णय क्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते). एखादा गणितज्ञ तन्मय होऊन सूत्र शोधतो, एखादा खेळाडू एकाग्रतेने बुद्धिबळ खेळतो, एखादा डॉक्टर रुग्ण बरा व्हावा म्हणून ऑपरेशन करताना त्याचे कौशल्य पणाला लावतो तेव्हा आपल्या कामामध्ये इतका दंग होतो की आजूबाजूच्या कुठल्याही गोष्टीचा त्याला फरक पडत नाही. ते काम त्याला इतकं प्रेरणादायी वाटतं की मोबदल्याचा विचार न करता, फक्त त्या कामातून मिळणाऱ्या आनंदासाठी तो काम करतो. 'इकिगाई' अशा अवस्थेला 'फ्लो' म्हणते, जी व्यक्तीला आनंद देते.

'इकिगाई' बद्दल दोन्ही लेखकांच्या मनात उत्सुकता निर्माण झाली. इंटरनेटवर शोध घेतल्यानंतर त्यांना दक्षिण जपानमधल्या ओगीमी या एका छोट्या गावाची माहिती मिळाली. ३००० लोकसंख्या असलेल्या या गावात जगातील सगळ्यात जास्त आनंदी व दीर्घायुषी लोक राहतात असे त्यांना कळले. दोन्ही लेखक या गावात गेले तेव्हा त्यांना कळले की दुसऱ्या महायुद्धाच्यावेळी या निसर्गरम्य ठिकाणावर हल्ला झाला होता आणि त्यात दोनशे निरपराध लोक मारले गेले होते. एवढे होऊन सुद्धा ह्या लोकांच्या मनात कोणाबद्दल द्वेष नव्हता. (दोषारोप करू नका, क्षमा करा.) प्रत्येक माणसाला आपला भाऊ माना. या तत्त्वाने वागणाऱ्या ह्या आनंदी लोकांकडून दोन्ही लेखकांनी 'इकिगाई' समजून घेतली. (चांगले मानसिक आरोग्य म्हणजे चांगली कृती करीत राहणे).

ओगीमीमधील लोकांना भेटून लेखकांना इकिगाईचे हे दहा नियम समजले.

१. कायम कार्यरत राहा (स्नायूंची हालचाल करा). ज्या गोष्टी आवडतात त्या सतत करत राहा प्रगती करणे, दुसऱ्यांना उपयोगी पडतील अशा वस्तू निर्माण करणे, मदत करणे, काहीतरी भरीव काम करणे चालू ठेवा.

२. निवांत राहा. विनाकारण घाई गडबड न करता संथ गतीने प्रगतीपथावर चाला आणि मोठा पल्ला गाठा. (कुठलेही काम टप्पा- टप्पाने करा.)

३. पोट भरून जेवण्यापेक्षा आपल्या जेवणाच्या क्षमतेच्या ८० टक्केच जेवण करा.

४. चिंता पळवण्यासाठी मित्रांसारखं चांगलं औषध नाही. मोकळेपणाने बोला. सल्ले द्या, सल्ले घ्या. मजा करा आणि स्वप्न बघा. (सगळ्यांमध्ये मिळून मिसळून राहावे. समाजाभिमुख असावे).

५. तंदुरुस्त राहा आणि त्यासाठी व्यायाम करा. व्यायामामुळे आपल्याला आनंदी ठेवण्यासाठी लागणारे हार्मोन्स शरीरात तयार होतात.

६. हसतमुख राहा अशा स्वभावाने मित्र बनतात आणि शांतताही मिळते. लहानसहान गोष्टीत आनंद शोधा.

७. आपली निर्मिती निसर्गाबरोबर राहाण्यासाठी झालेली आहे. अधूनमधून निसर्गाच्या सानिध्यात राहा आणि आपली बॅटरी चार्ज करून घ्या.

८. आपल्या पूर्वजांनी तुम्हाला आरोग्य आणि खाण्यासाठी अन्नाची सोय करून दिली. त्यांना धन्यवाद द्या. आपल्या मित्रांना, नातेवाईकांना ज्यांनी आपलं जीवन आणखी सुंदर बनवलं त्यांना रोज दिवसातून एकदा तरी धन्यवाद द्या.

९. भूतकाळाविषयी दुःख करणे आणि भविष्याची चिंता करणे सोडून द्या. (घडून गेलेल्या गोष्टीबद्दल खंत करू नका किंवा

भविष्यकाळात काय होणार याची भीती बाळगू नका). आपल्याकडे आहे ते वर्तमान. त्याचा सर्वोत्तम फायदा घ्या आणि त्या क्षणाला अविस्मरणीय बनवा.

१०. आपल्या प्रत्येकामध्ये एक प्रेरणा दडलेली आहे. प्रत्येकाकडे असं काहीतरी विशेष आहे जे तुम्हाला जीवनाच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत प्रेरित ठेवतं. हीच ती आपली 'इकिगाई' असते. ती शोधा.

'इकिगाई' हे पुस्तक वाचून निरोगी आणि आनंदी आयुष्य जगण्याचे रहस्य काही प्रमाणात समजते हे नक्की. 'इकिगाई'चे नियम आपल्या रिकव्हरी पद्धतीशी मिळते जुळते आहेत असे मला वाटले. बरोबर ना ?



-मृणाल मुजुमदार

८. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थीचे (रुग्ण) अनुभव कथन

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

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

रिकव्हरीची तत्त्वे समस्या असणाऱ्या व्यक्तीच्या विचारांचा एक भागच होऊन जातात.



डॉ. अब्राहम लो

दोन उदाहरणे पुढील प्रमाणे-

प्रसंग १

- अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ?

दोन दिवसांपूर्वी मी आईबरोबर डोव्यांच्या डॉक्टरांकडे गेले होते. तिथे डॉक्टरांनी आईचे डोळे तपासून सांगितले की लवकरच ऑपरेशन करावे लागेल अन्यथा त्रास वाढू शकतो. हे ऐकून माझी अस्वस्थता वाढली.

- कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

आई आपली दिवसभर काळजी करते आणि जर आईचेच ऑपरेशन झाले तर आपले कसे होणार असा विचार येऊ लागला. छातीत धडधड वाढली. भीती वाढू लागली. घाम फुटला.

- रिकव्हरीची कोणती तत्त्वे वापरून आपली अस्वस्थता कमी केली ?

- १) असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे.
- २) पुढे काय घडणार ह्याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त क्लेशकारक किंवा भयंकर असते.

ह्यानंतर मात्र मला जरा शांत वाटले.

- रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले ?

ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर मात्र मी खूप चिंता करत राहिले असते आणि आईच्या त्रासाकडे दुर्लक्ष केले असते. आता मात्र मी शांत राहून आईची काळजी घेतली. तिला विश्रांती मिळाली. तिला बरे वाटते आहे हे बघून मला देखील छान वाटले. आपण आईची काळजी घेऊ शकतो हा आत्मविश्वास देखील वाढला.

- इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे –

- १) लक्षणांमुळे भीती व भीतीमुळे लक्षणे वाढतात.

- २) असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार मनात आणता येतात.
- ३) निर्णय क्षमतेमुळे अस्वस्थता नाहीशी होते.

प्रसंग २

- What was the disturbing event ?

Last week I had appointment with doctor. He changed my medication. New medication gave me food craving. I started eating sweets frequently. When I realised that I was eating too much, I started feeling anxious and began to work myself up.

- What physical or mental symptoms did you notice ?

I started blaming myself for eating too much. If I eat too much I will put on weight, these kinds of thoughts came to my mind. I got angry at myself as I had no self-control. But soon I started spotting.

- What Recovery Tools did you use to calm yourself ?

- 1) Every act of self-control leads to self-respect.
- 2) Do it in part-acts.
- 3) Thoughts can be rejected suppressed or dropped.

- What would have happened if you were not aware about the recovery method and how did recovery method helped you ?

If I hadn't had recovery training, I would have continued eating too much sweets and blamed myself too. I would have lost peace over my craving. Since I started spotting, I kept my cravings under control and gain my confidence as I could manage this situation. After few trials I even stopped eating sweets.

- Additional tools shared by other Shubharthi for my situation –

- 1) You can control old habit pattern
- 2) Take the total view.
- 3) Try- fail, try-fail,, try- succeed.

९. एकमेका साहाय्य करू..... एकलव्य स्वमदतगटाचा शुभार्थी म्हणून अनुभव

एकलव्य फाउंडेशनच्या १ जूनच्या मिटिंगमध्ये आम्ही शुभार्थी सहभागी झालो होतो. पाश्चात्य देशातील डॉ. अब्राहम लो यांच्या 'रिकव्हरी पध्दतीने' (ज्याला एकलव्य गटात रिकव्हरी टूल्स म्हणतात.) हा मदत वर्ग चालू होता. सुरुवातीला 'रिकव्हरी स्टेटमेंट्स' शुभार्थी आळीपाळीने वाचून दाखवत होते.

त्यानंतर काही निर्भीड शुभार्थी यांनी आपल्यातील दोषांना आपण कसे सामोरे गेलो हे सांगितले. परंतु हे सांगताना त्यांच्यात सुसूत्रता होती. एकमेकांना रिकव्हरी पध्दतीने प्रसंग मांडायला शिकवत शुभार्थी व एकलव्य फाउंडेशनचे प्रतिनिधी सामंजस्याने व सहकार्याने वागत होते. यात सहभागी व्हायला मला आवडले. येथे सर्व समान होते. मुख्य म्हणजे ही रिकव्हरी मेथड भावना मांडणाऱ्या शुभार्थींचा तसेच श्रोतृवर्गाचाही भावनिक, मानसिक समतोल साधण्यासाठी खूप मदत करत होती. समतोल साधत सर्व ठरलेल्या पध्दतीचा अवलंब करत होते. जणु काही एकमेका साहाय्य करू अवघे धरू सुपंथ याचा सर्वांना साक्षात्कार झाला असावा. सभेचा शेवट प्रार्थनेने झाला. शुभार्थी व प्रतिनिधी यांनी अशीच उत्तरोत्तर समाजात सहकार्याच्या भावनेनं प्रगती साधावी. ह्याच त्यांना माझ्या सदृच्छा.

- प्रियांका बर्डे



१०. एकलव्य फाउंडेशन- माझ्या आयुष्यातील वळणबिंदू - एक दीपस्तंभ (शुभंकर म्हणून अनुभव)

मानसिक आजाराबद्दल संकुचित दृष्टीकोन, कलंकित भाव आणि त्या कुटुंबाकडे बघण्याचा असहानुभूतीचा, 'दुर्दैवी लोक' अशी अवहेलना करणारा दृष्टीकोन पाहता, अनेक कुटुंबीयांचा हा आजार लपविण्याची इच्छा नसतांनाही लपवण्याकडे कल असतो किंबहुना तो त्यांना लपवावाच लागतो. मी ही त्याला अपवाद नव्हते. आपला दोष नसतांना केवळ समाज काय म्हणेल, या विचाराने, समाजाच्या अज्ञानामुळे, मानसिक

आजार आपल्या इच्छेविरुद्ध लपवणे ही बाब किती कष्टप्राय व मन दुखवणारी आहे हे 'जावे त्याच्या वंशा त्यालाच कळे' अशी आहे.

एकलव्य गटामधे समान प्रश्नांमधून जाणारे आणि त्यातल्या अडचणी जाणू शकणारे प्रवासी भेटले. गटात निःसंकोचपणे भावना व्यक्त करता आल्या. मनमोकळं रडताही आलं. इतकी वर्षे ज्या गोष्टी मनात जाणीवपूर्वक दडवून ठेवल्या होत्या, त्या व्यक्त केल्यामुळे मनावरचं दडपण कमी झालं. बऱ्याच कुटुंबात बऱ्याचदा सासरच्या मंडळीची मदत मिळत नाही. एकलव्यच्या माध्यमातून एक नवं माहेर मिळालं. आधारासाठी फोन करण्याची मुभा मिळाली. अनुभवांची देवाणघेवाण झाली. जगण्यास बळ मिळाले.

गटामधे प्रत्येक शुभंकराचे शुभार्थींशी वेगवेगळे नाते असल्याने (आई, मुलगा, मुलगी, भाऊ, पती, इ) प्रश्नाकडे बघण्याचे वेगवेगळे दृष्टीकोन मिळतात. गटातील संवाद स्वानुभवावर आधारलेले असल्यामुळे औषधाव्यतिरिक्त सुचवलेले उपाय, शोधलेले पर्याय उपयुक्त ठरतात.

एकलव्यचे संस्थापक, डॉ. अनिल वर्तक यांचे आजाराच्या लक्षणांविषयी बारकाईने माहिती देणारे 'मानसिक आजारातून सावरताना' हे पुस्तक वाचले. त्यातला सकारात्मक दृष्टीकोन मनाला भावला. शारीरिक आजारासाठी आपण आयुष्यभर औषधे घ्यायला तयार होतो, तशीच मानसिक आजारासाठी घेण्यात काय प्रश्न आहे ? नैराश्याच्या आजारात आत्महत्येचे विचार असणाऱ्या व्यक्तींच्या बाबतीत काय दक्षता घ्यावी हे कळले. मनातली नकारात्मकता दूर झाली.

एकलव्यशी जोडले जाण्याआधी एक निराशाजनक प्रवास सुरू होता. संसारात भयाण शांतता होती. शुभार्थींशी त्यांच्या आजाराविषयी बोलायची हिंमत नव्हती, भीती होती, कौशल्य नव्हते. मुलांनी त्यांच्या वडिलांचा आजार स्वीकारला असला तरी त्यांच्याशी 'वडिलांचा आजार' या विषयावर हेतुपूर्ण, अर्थपूर्ण, जाणीवपूर्वक बोलण्याचे बळ नव्हते. मात्र एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभेतील, सर्व मार्गदर्शक स्वयंसेवकांचे बोलणे, whatsapp ग्रुपवरचे मेसेजेस यातून जादू झाली आणि घरातील भयाण शांतता लुप्त झाली.

या सर्व वेदनादायी प्रवासात नवऱ्याचा व्यक्ती म्हणून दोष नसून, त्यांचे वागणे हा त्यांच्या आजाराचा भाग होता हे कळले. ३३ वर्षे मी त्यांची काळजी घेतेय, खाणेपिणे, औषधपाणी सांभाळतेय, पण या सर्व प्रवासात मी माझ्यावर, नवऱ्यावर आणि कुटुंबावर प्रेम करायचेच विसरले हे उमगले. आता मी खऱ्या अर्थाने माझ्यावर प्रेम करू लागले आहे. कधीही न नाचणारी मी, घरात नाचू लागले आहे. इतक्या वर्षांनंतर पहिल्यांदा माझ्या नवऱ्याच्या प्रेमात पडले. खरे सहजीवन सुरू झाले आहे. आता सर्वांवरच निर्व्यजिज प्रेम करू लागले आहे. मनात गाणे म्हणतेय ...



फिटे अंधाराचे जाळे, झाले मोकळे आकाश
झाला आजचा प्रकाश, जुना कालचा काळोख
चांदण्याला किरणांचा, सोनसळी अभिषेक
सारे रोजचे तरीही, नवा सुवास सुवास
फिटे अंधाराचे जाळे, झाले मोकळे आकाश

Self- help व Self- care चे महत्त्व गटात आल्यावर मला उमगले व मी शुभंकर म्हणून स्वतः सक्षम झाले. तरच मी शुभार्थीची तसेच घरातील इतरांचीही काळजी घेण्यास समर्थ होईन हे कळले व ते अनुभवते आहे.

-अपूर्वा

११. An Experience as Eklavya's Intern - Project Phoenix series

Journey towards recovery narrated by persons with mental illness or their family members is very educative and motivating to others in similar situations. Eklavya Foundation publishes such stories of recovery and resilience as a part of its Project Phoenix series. Internship students translate original stories compiled in Marathi into English. The following is their experience.

When we were first told to translate this story, we did not think we would be up to the task. But we were excited because we wanted to try something new and it was a story by a primary stakeholder. It was quite challenging at the beginning as the original text was a little heavy for us and the story was also pretty intense. The woman narrating the story has gone through a lot of adversities in her life that we can't even imagine. While reading the text we realised how difficult it is not only for the people suffering from mental disorders but also for people close to that person. One hasn't the faintest

clue of what a person suffering from a mental disorder as brutal as schizophrenia could be feeling. The sacrifices that the people around the patient have to make; the constant fear that they live in; the uncertainty of what the next day could ask of them. It takes an emotional toll on the patient's partner. We were amazed to know by just how many lives get affected by just one person suffering from a mental disorder.

The extract was inspiring as we read about her journey, how she struggled all her life and overcame it, and is living happily now. We have been reading the definition and symptoms of mental illnesses in college but while reading this we became aware of how much it actually affects the people struggling because of them. Reading this memoir gives us and everyone who read it, hope that we can overcome mental illnesses and live a happy and successful life.

As psychology students, we are always curious to read authentic cases which give insight into the lives of people living with mental illnesses. We decided to work on this together because we thought it would be best to have two minds working on it than one. While translating, there were a few points in the story where we couldn't exactly grasp the exact meaning of what was written and often had long discussions on what the meaning might be as both of us had different perspectives. We usually reached a conclusion but in case we were still confused, Anil Vartak sir explained to us in detail the true essence of the extract.

Working with the Eklavya Foundation has also made us realise the vast amount of Stigma that exists in society and the need to eradicate that stigma. There are instances in this memoir where we can see the person's first-hand experience in dealing with stigma. There's a real need to tackle this problem and Eklavya foundation is working hard towards it. These few weeks were an educating experience for us.



- **Nikita Rajpurohit**



- **Vikrant Mahajan**

(Nikita and Vikrant are Second Year Psychology students from Sir Parashurambhau college, Pune and working as interns with Ekalavya Foundation for Mental Health.)



१२. काव्यानुभूती

अंतरंग

पायथ्याशी उभे राहून, वर बघितले,
शक्यच नाही म्हणाले,
हे 'मी' करू शकेन ?
हे खरेच नाही वाटले..

पावसाळ्यात काळे मेघ दाटतात,
तसे संभ्रमाचे ढग मनी दाटले,
पहिले पाऊल उगमगतच पुढे टाकले,
मजल दर मजल, नाही नाही म्हणत गाठले.

कधी होई असे, श्वास छातीतच अडके,
सगळं संपलं, असं वाटायला लागे,
धीर द्यायलाही कोणी नसे सोबती,
एकानंतर एक निराशाच हाती पडती.

पण मग विचार येई मनात,
आपल्यापेक्षाही कोणी असेल दुःखात,
ते ही निभावून नेतात ना परिस्थिती,
कारण सोन्यासारखे तावून सुलाखून ते त्यातून निघती.

हिम्मत एकवटून जाऊ पाहते मग पुढे,
तसतसे पोहोचणे अजून अवघड वाटू लागे,
अचानक मग नजर खाली जाते,
शिखरावर मी पोहोचल्याचे जाणवते.
भान हरपते, शब्द हरवतात आणि
आनंदाने मन सुन्न होते..

जसा पृथ्वीला वेग असूनही,
हालचाली स्तब्ध भासायला लागतात,
तसेच मनातल्या शंका, वाईट विचार,
सूक्ष्म वाटायला लागतात.

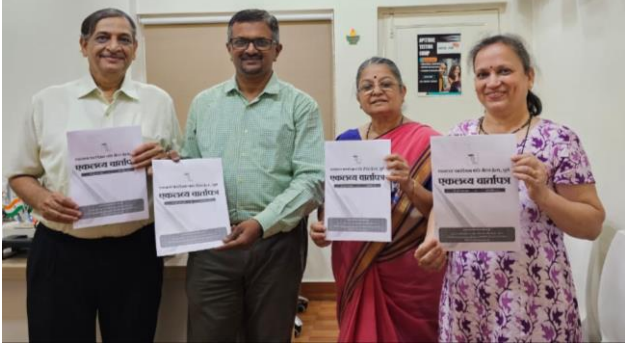
ही स्तब्धता मग हवीहवीशी वाटते,
आणि आपले अंतरंग आपल्याला उमजू लागते..



- **मुग्धा मोराळे**

१३. घडामोडी

१) एकलव्य वार्तापत्राच्या मार्च - एप्रिल २०२३ अंकाचे प्रकाशन इंडियन सायकियाट्रिक सोसायटी, पुणे शाखेचे अध्यक्ष डॉक्टर निकेत कासार यांच्या हस्ते झाले. याप्रसंगी आनंद गोडसे, स्मिता गोडसे आणि प्राची बर्वे उपस्थित होत्या.



वार्तापत्राचे प्रकाशन करताना आनंद गोडसे, डॉ. निकेत कासार, स्मिता गोडसे आणि प्राची बर्वे

२) माजी अपंग-कल्याण आयुक्त आणि आत्ताचे आयुक्त (GST) श्री नितीन पाटील यांनी एकलव्य फाउंडेशनच्या ऑफिसला भेट देउन विविध उपक्रमांची माहिती घेतली आणि सर्वपरीने संस्थेला मदत करण्याची तयारी दाखवली.



माजी अपंग-कल्याण आयुक्त श्री नितीन पाटील यांच्या समवेत एकलव्य फाउंडेशनचे पदाधिकारी

३) डॉ. मृणाल नेर्लेकर या भारती विद्यापीठामधे होमिओपॅथी विषयाच्या प्राध्यापिका आहेत . मे-जून २०२३ या कालावधीत त्यांनी संस्थेला दोनदा भेट दिली आणि संस्थेच्या विविध उपक्रमात वैयक्तिक आणि रोटरी क्लब कडून मदत करण्याची तयारी दाखवली.

४) २२ मे रोजी दैनिक हेराल्ड या वृत्तपत्रात एकलव्य फाउंडेशनची माहिती तसेच एकलव्य घेत असलेल्या विविध उपक्रमांची माहिती असलेला लेख प्रसिद्ध झाला.



५) २४ मे हा दिवस जागतिक स्किझोफ्रेनिया जनजागृती दिवस म्हणून पाळला जातो. या दिवसाच्या निमित्ताने संस्थेने एकलव्य फाउंडेशनच्या विविध उपक्रमांची माहिती देणारा आणि फक्त इंग्रजीमधे असणाऱ्या वार्तापत्राचा विशेष अंक प्रसिद्ध केला . २४ मे २०२३ रोजी या अंकाचे प्रकाशन चेन्नई येथील स्किझोफ्रेनिया रिसर्च फाउंडेशन ऑफ इंडिया (SCARF) या संस्थेच्या संचालिका डॉक्टर पद्मावती यांच्या हस्ते झाले. याप्रसंगी एकलव्य चेन्नई स्वमदत गटाचे मुख्य फॅसिलिटेटर श्री गणेश राजन हे उपस्थित होते.



SCARF संस्थेच्या संचालिका डॉ. पद्मावती एकलव्यच्या इंग्रजी वार्तापत्राचे प्रकाशन करताना. सोबत श्री गणेश राजन

६) २४ मे च्या निमित्ताने 'लाईव्ह चेन्नई' या वृत्तपत्रात एकलव्यच्या कामाबद्दल माहिती प्रसिद्ध झाली.

७) एकलव्य फाउंडेशनचे पहिले इंग्रजी वार्तापत्र जागतिक स्किझोफ्रेनिया जनजागृती दिवसाच्या निमित्ताने प्रकाशित झाले. त्याबद्दलची माहिती देणारा २४ मे रोजी लेख 'द हिंदू' या वृत्तपत्रात प्रसिद्ध झाला.

१०) २४ मे रोजी लोकसत्ता वृत्तपत्रात श्री गणेश राजन यांच्या छिन्नमनस्कतेतून इतरांनाही सावरु... या आकाराच्या अनुभवावर आधारित प्राची बर्वे यांनी अनुवादित केलेला लेख प्रसिद्ध झाला.

The screenshot shows the header of a newsletter titled "Mental health foundation to bring out newsletter". It includes a "SUBSCRIBE" button and an "ACCOUNT" link. The main content discusses the Eklavya Foundation for Mental Health's initiative to launch an online newsletter in English on World Schizophrenia Day (May 24). It mentions that the foundation stresses the availability, accessibility, and affordability of mental health services, which are currently lacking in India. The newsletter is a not-for-profit, self-help group support through virtual and hybrid meetings in English and Marathi.

८) प्रसिद्ध मेडिकल जर्नल 'द लॅन्सेट' यांनी मानसिक आजारविषयीचा कलंक भाव यावर प्रसिद्ध केलेल्या अहवालातील निवडक कवितांचे भाषांतर असलेले 'हे सारं नक्की बदलेल' नावाचे पुस्तक एकलव्य फाउंडेशन लवकरच प्रकाशित करणार आहे. त्याबाबतीतील अनिल वर्तक यांचा लेख २४ मे या दिवशी महाराष्ट्र टाइम्स या वृत्तपत्रात प्रसिद्ध झाला.

The screenshot shows the title page of an article titled "छिन्नमनस्कतेतून इतरांनाही सावरु..." by Anil Vartak. The article is a translation of a piece by Shri Ganesh Rajan from Lok Satta newspaper. It discusses the concept of 'Chhinnamaskate' (a state of mental disintegration) and how it can affect anyone. The article is presented in a clean, readable format with a central image of a hand holding a heart.

The screenshot shows the beginning of an article titled "हे सारं नक्की बदलेल" (All these things will change) by Anil Vartak. The article discusses the stigma associated with mental illness and how it can be overcome. It mentions that the article was published in the journal 'The Lancet' and is being translated into Marathi. The article is presented in a clean, readable format with a central image of a hand holding a heart.

९) दैनिक प्रभात या वृत्तपत्रात मंजिरी चव्हाण यांचा मानसिक आजार व त्याचे दूरगामी होणारे परिणाम या संबंधातील लेख २४ मे च्या निमित्ताने प्रसिद्ध झाला.

११) पुण्यातील जेनेसिस मॅनेजमेंट अँड मार्केट रिसर्च प्रा. ली. या औद्योगिक सल्लागार कंपनीचे व्यवस्थापकीय संचालक श्री. अनिल धनेश्वर यांची एकलव्यच्या कार्यकारिणीच्या सभासदांनी भेट घेतली. त्यांनी संस्थेच्या व्यवस्थापन व आर्थिक प्रगतीच्या दृष्टिकोनातून काय करता येईल याविषयी मार्गदर्शन केले.

A circular graphic with the text "दुःखद वार्ता" (Sad News) in the center. The text is surrounded by a decorative border. The graphic is part of a larger article or report.

श्री दत्तात्रय जोशी हे एकलव्य फाउंडेशनचे सुरवातीपासून हितचिंतक होते. दुर्धर आजारशी सामना देत असताना देखील त्यांनी एकलव्य फाउंडेशनच्या हिताचा कायम विचार आणि प्रयत्न केला. दुर्दैवाने २ जून २०२३ रोजी त्यांचे दुःखद निधन झाले. त्यांच्या आत्म्यास शांती लाभो हीच सर्व एकलव्य सदस्यांची प्रार्थना!

A complex block containing the text "मानसिक आजार ते मानसिक स्वास्थ्य" (Mental Illness to Mental Health) and the "चौफेर" (Choufer) logo. The block includes a small image of a person and some text about mental health awareness.

एकलव्यचे सुहृद :

- श्री.नितीन पाटील रु. ५,०००/-
- श्री संजय पानवलकर रु. १०,०००/-
- वंदना उतखेडे रु. १,९००/-
- द्वारकाबाई ट्रस्ट, मुंबई रु. ७०,०००/-

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

80G उपलब्ध.

'Google Pay' साठी फोन नं. आहे –
९०९६८ २७९५३



बँक अकाऊंटची माहिती खाली देत आहे.

Bank of India

Shanipar branch, Bajirao Road, Pune- 411002.

IFSC Code- **BKID0000515**

MICR Code- **411013007**

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

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

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

ई-मेल ऍड्रेस : eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३ , ९२२५५७५४३२

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

सोसायटी अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-
महा / १२४६ / २०२१ / पुणे.

आणि
ट्रस्ट अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-
एफ- ५७९७८ / पुणे.

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