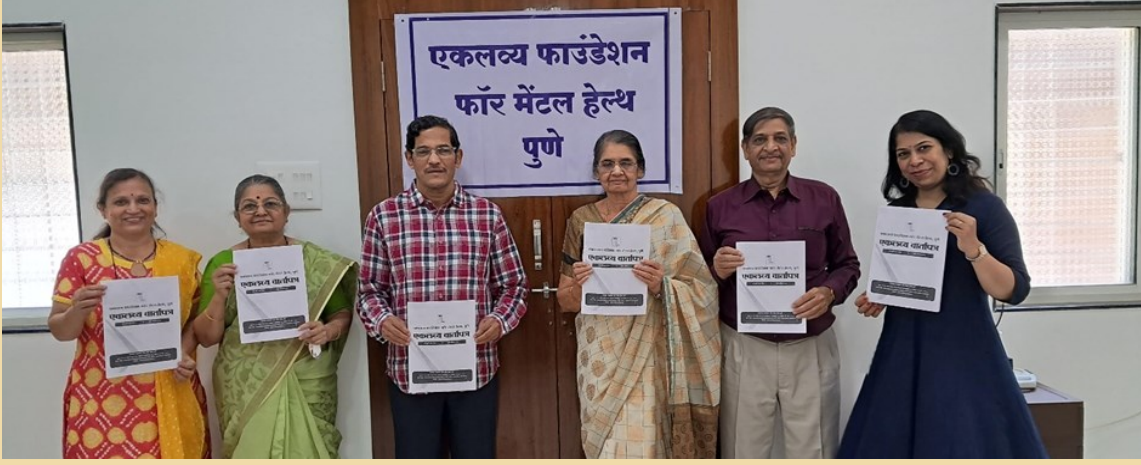


एकलव्य वार्तापत्र प्रकाशन



डावीकडून: प्राची बर्वे, स्मिता गोडसे, प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, डॉ. प्रफुल्लता नेर्लीकर, आनंद गोडसे, प्रा. डॉ. गिरीजा लगड

एकलव्य वार्तापत्र, वर्ष दुसरे - अंक चौथा (जुलै-ऑगस्ट 2023) प्रकाशन करताना मनोविकार तज्ञ डॉ. प्रफुल्लता नेर्लीकर यांच्या समवेत एकलव्य फाउंडेशनचे पदाधिकारी



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे अंक चौथा

जुलै-ऑगस्ट 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

वेबसाईट: <https://eklavyamh.org>

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे, अंक चौथा

जुलै-ऑगस्ट 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 अर्थशास्त्र विभागप्रमुख म्हणून कार्यरत होते. गेली २५ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदत गट 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 महाविद्यालयांमध्ये 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 कमिन्स इंडिया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ काम केल्यानंतर निवृत्त. गेली दहा वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

सहसचिव : प्रा. सोनाली कदम

अर्थशास्त्रात द्विपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये शिकवण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोषाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण

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

गणेश राजन - समन्वयक

चेन्नई एकलव्य स्वमदत गट

अनुक्रमणिका

| | |
|---|----|
| १. संपादकीय | १ |
| २. Eklavya's participation in international conference | २ |
| ३. संकेतस्थळ उद्घाटन आणि पुस्तक प्रकाशन सोहळा | ३ |
| ४. एकलव्यच्या नवीन प्रकाशनांच परिचय | ४ |
| ५. Yoga for Life | ६ |
| ६. एका शुभंकरांचा अनुभव- संजय पानवलकर | ६ |
| ७. तज्ञांच्या दृष्टिकोनातून - औषधे मानसिक आजार बरा करतात का ? | ८ |
| ८. रिकव्हरी पद्धती | १० |
| ९. Why worry- Flow Chart | १२ |
| १०. पुस्तक परिचय- अंधकारातून प्रकाशाकडे | १२ |
| ११. घडामोडी | १३ |



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 – कु. आरती कोठारे/ दिपक भावसार

संपादकीय



रेझिलियन्स (Resilience म्हणजेच मनाची लवचिकता)



मानसिक आजाराच्या परिस्थितीतून जाताना आजारी व्यक्ती / कुटुंबीय काही वेळा कोलमडून पडतात, टोकाचा ताण सहन करतात. रबर जसे सतत ताणलेल्या स्थितीत राहिले तर मूळ स्थितीत पूर्ण येत नाही असे आपण बघतो तसेच मानसिक आजाराची ताणाची परिस्थिती सतत राहिली किंवा वारंवार उद्भवत राहिली तर अशा व्यक्ती सामान्य परिस्थितीत येऊन, जीवन जगण्याचा आनंद विसरून जातात, जसे मित्र मैत्रिणीत मिसळणे, नात्यातल्या कार्यक्रमांना जाणे, इ. संकटाच्या परिस्थितीतून मूळ सामान्य स्थितीत येऊन नेहमीची वाटचाल करण्याची क्षमता म्हणजेच रेझिलियन्स (resilience) किंवा लवचिकता. परिस्थितीने वाकवले, दाबले, ताणले तरी पुन्हा सामान्य जीवनात येऊन आनंद घेण्याची क्षमता. ही क्षमता वाढीस लागावी म्हणून एकलव्य स्वमदत गटात प्रयत्न केले जातात. रेझिलियन्स साधलेले लोक आपला अनुभव इतरांना सांगून इतरांना प्रेरणा देतात.

रेझिलियन्स असला की अवघड परिस्थिती टाळता येते असे नाही, परंतु परिस्थितीला न घाबरता, विचाराने आणि कृतीने सामोरे जाता येते. रेझिलियन्स हा एखाद्याच्या स्वभावाचा भाग असतो का? शास्त्रीय विचार सांगतो, रेझिलियन्स मिळवण्याची इच्छा असलेली व्यक्ती, जाणीवपूर्वक प्रयत्न करून, स्वतःचे

विचार व कृतीत बदल घडवू शकते व त्याद्वारे मानसिक, भावनिक, वागण्यातली आव्हाने स्वीकारून, आपल्या आतील व बाहेरील परिस्थिती बरोबर समायोजन म्हणजेच ऍडजेस्टमेंट करू शकते. रेझिलियन्स असलेल्या व्यक्ती परिस्थितीतून बाहेर पडण्याचे मार्ग शोधतात, स्वतःच्या दुखावलेल्या भावनांवर विवेकी विचारांनी मलमपट्टी करतात व आपल्या ध्येयाकडे पुन्हा वाटचाल सुरू करतात.

काही गोष्टी जाणीवपूर्वक करून रेझिलियन्स वाढवता येतो. जसे स्वतःची काळजी घेणे (self-care), चांगली चांगली नाती प्रस्थापित करणे, समाजाशी नाळ जोडणे, स्वमदत गटात जाणे, 'आज' मध्ये जगणे, परिस्थितीशी नकारात्मक समायोजन म्हणजेच व्यसन नाकारणे, इतरांना मदत करणे, आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करणे, बदलांचा स्वीकार करणे, भूतकाळाकडून शिकणे, आशावादी स्वसंवाद करणे, आपत्तीला तोंड देण्यातून ताकद मिळवणे, नकारात्मक विचार सकारात्मक शब्दांमध्ये लिहिणे, विचारांचे भयंकरीकरण टाळणे, ध्यानधारणा, स्वतःतील आध्यात्मिकता वाढवणे, इत्यादी. या सर्वातून स्वतःच्या विचार-भावनांमध्ये हितकारक बदल होतात. स्वतःवरचा विश्वास रेझिलियन्स वाढवतो.

रेझिलियन्स चांगला असणाऱ्या व्यक्तींना स्वतः विषयीची खोलवर ओळख असते. आपली बलस्थाने व उणिवा यांची त्यांना वास्तवाधारित जाणीव असते. त्यामुळे त्यांच्यात स्वनियंत्रण असल्याची भावना असते. अवघड परिस्थितीला तोंड देताना ते स्वतःतल्या कमतरतांना दोष न देता, परिस्थितीला कारणीभूत असणारे घटक शोधून काढतात. आयुष्यात सर्व काही आलबेल असेल अशी अपेक्षा न ठेवता,

ते “ यशाबरोबर अपयश हेही आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहे ”, हे स्वीकारतात. जिथे आस्थेने चौकशी व खरीखुरी काळजी असते अशा नात्यांमुळे व अशा समाजात रेझिलियन्स वाढतो. परिस्थिती विचारात न घेता दिलेला सल्ला “ घाबरायचं काय कारण ? स्ट्रॉंग हो ”, रेझिलियन्सला मारक ठरतो. अशा सल्ल्याला स्वीकारून, आपल्या दुखऱ्या भावना नाकारून वा त्यावर मलमपट्टी न करता, संकटांशी सामना करणे हे दुसऱ्या संकटाला आमंत्रण देते. आपली परिस्थिती चांगली नसताना, चांगले आहोत असे दाखवण्याने रेझिलियन्स टिकू शकत नाही. आजच्या आभासी जगात असे मोठ्या प्रमाणावर दिसते. त्यामुळे इतर सर्व छान आहेत म्हणजे माझ्यात कमी आहे, मी परफेक्ट नाही ही भावना निर्माण होते. त्यातच व्यक्ती स्वातंत्र्याचा सोस नात्यांपासून दूर नेतो. परिणामी आपण रेझिलियन्स पासून दूर जात आहोत. या सद्यस्थितीवर आपण सर्वांनी गांभीर्याने विचार करायला हवा.

आपल्याला आपल्या परिस्थितीशी दोन हात करण्यासाठी रेझिलियन्स आवश्यक आहे हे अधिक उलगाडून दाखवताना कुणीतरी म्हटलंय Healing is recovering from a hardship that is over. Resilience is the ability to thrive when life is still difficult.

Eklavya's participation in International Conference



IEPA14, the 14th International Conference on Early Intervention in Mental Health and IEPA's first in-person conference in 5 years, themed this

year as “ Early Intervention in a Changing World”. Early intervention strategies have emerged over the last 30 years and have spread worldwide. The increasing role of peer practitioners influences how programs function and how service-users relate to them. The conference was devoted to promoting discussions about adapting programs to new areas. This year, for the first time, submissions outlined plans to include researchers with lived experience and from under-represented racial, geographical, and disability groups.

I explained Eklavya Foundation's work in self-help support, awareness, and stigma removal programs in my interactions and networking. I pointed to the fact that we have been predominantly volunteer-driven. Despite the crunch in resources, we have grown, even if slowly. One dominant question during the interactions was the role of tradition and religion in recovery. Given my roots in a multicultural and secular nation, I was able to respond that the practice of tradition and religion is very personal. The extent to which one adheres to edicts is a very personal choice. The answer is clear when you define wellness as the ability to collaborate effectively and productively with others. WHATEVER WORKS to aid such an objective is the best, hybrid or standalone.

Attending IEPA14 as a person with lived experience, presenting, and being a panelist was a huge personal watershed for me. Such a gathering, concerned about the well-being of persons with mental illness, opened my eyes to the importance of such missions worldwide. My

biggest takeaway was the enormous work still needed in this field. The opportunity to play a part in such missions is a blessing I am forever grateful for. My participation was in no small way influenced by the confidence instilled in me by SCARF and the Ekalavya Foundation's support group experiences. I thank all those who made this possible and for my mind's renewed resolve.



- Ganesh Rajan
Co-ordinator for Chennai
Self-Help group

संकेतस्थळ उद्घाटन आणि पुस्तक प्रकाशन सोहळा

दिनांक २३ जुलै २०२३ रोजी एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थच्या संकेतस्थळाचे उद्घाटन तसेच तीन पुस्तकांचा प्रकाशन सोहळा, निवारा वृद्धाश्रमाच्या रमणीय परिसरात पार पडला. या कार्यक्रमाला ज्येष्ठ अभिनेते आणि पुण्यभूषण पुरस्काराचे मानकरी माननीय डॉ. मोहन आगाशे, ज्येष्ठ मानसोपचार तज्ञ आणि विचारवंत डॉ. उल्हास लुकतुके आणि डॉ. विद्याधर वाटवे तसेच नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅचरोपॅथीच्या संचालिका डॉ. सत्य लक्ष्मी हे सर्व मान्यवर उपस्थित होते. या मान्यवरांबरोबर संस्थेचे अध्यक्ष प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, सचिव स्मिता गोडसे तसेच चेन्नई येथे एकलव्य फाउंडेशनचा स्वमदत गट चालवणारे गणेश राजन हेही उपस्थित होते.

कार्यक्रमाची सुरुवात मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करून तसेच अश्लेषा होले या विद्यार्थिनीने गायलेल्या सुमधुर प्रार्थनेने झाली. त्यानंतर प्रमुख अतिथी डॉ. मोहन आगाशे यांनी

शुभेच्छापर मनोगत व्यक्त केले. मुळात मानसिक आजार म्हणजे नक्की काय, शहाणी व्यक्ती खरोखर शहाणी असते काय, शहाणे कोण आणि वेडे कोण, आपण इतरांपेक्षा वेगळे आहोत म्हणजे वेडे आहोत का असे अनेक मूलभूत प्रश्न त्यांनी श्रोत्यांसमोर उभे केले. मानसिक आजाराने त्रस्त झालेल्या व्यक्तीचे भावजीवन डॉ. आगाशे यांनी अतिशय थोडक्या शब्दात उलगडून दाखवले. केवळ मानसिकच नव्हे तर कुठल्याही आजारांशी मैत्री करून मनातला न्यूनगंड दूर करून जगण्याचा संदेशही डॉ. आगाशेंनी दिला. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थचे अध्यक्ष प्रा. डॉ. अनिल वर्तक यांनी ही संस्था उभी करण्यामागची त्यांची भूमिका स्पष्ट केली. त्याचबरोबर एकलव्यच्या विविध उपक्रमांविषयी उपस्थित श्रोत्यांना माहिती दिली. नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅचरोपॅथी सोबत झालेल्या कराराबद्दल बोलताना प्रा. डॉ. वर्तक यांनी एकलव्यच्या अनेक प्रकाशित पुस्तकांसंबंधी थोडक्यात विवेचन केले.

त्यानंतर एकलव्य फाउंडेशनच्या नवीन वेबसाईटचे म्हणजेच संकेतस्थळाचे उद्घाटन मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले. या वेबसाईटद्वारे एकलव्यच्या कार्याची ओळख सर्वदूर व्हावी तसेच वेगवेगळ्या स्तरातील, भागातील मानसिक रुग्णांना एकलव्यच्या सेवांचा लाभ घेता यावा या विचाराने ही वेबसाईट तयार केली आहे.

वेबसाईट उद्घाटनाबरोबरच एकलव्य फाउंडेशनच्या प्रकाशित केल्या गेलेल्या दोन पुस्तकांचा प्रकाशन सोहळाही पार पडला. प्रा. डॉ. अनिल वर्तक यांनी लिहिलेल्या Tried and Tested Methods for Regaining Mental Health या इंग्रजीतील पुस्तकाचे प्रकाशन डॉ. लुकतुके यांच्या हस्ते करण्यात आले. एकलव्यचा चेन्नई स्वमदत गट चालवणारे गणेश राजन यांनी Tried and Tested Methods for Regaining Mental Health या पुस्तकातील विचारांवर आधारित अनुभव कथन केले.

त्यानंतर “ हे सारं नक्की बदलेल ”, या कवितांच्या पुस्तकाचे प्रकाशन डॉ. वाटवे यांच्या हस्ते करण्यात आले. LANCET ह्या जगप्रसिद्ध वैद्यकीय जर्नलच्या अहवालात समाविष्ट

निवडक पाच कवितांचे मराठीत भाषांतर संस्थेच्या कार्यकर्त्या मृणाल कुलकर्णी मुजुमदार व डॉ. हेमा साने यांनी केले आहे. ह्या मानसिक आजाराबद्दल कलंक व भेदभाव व्यक्त करणाऱ्या कविता आहेत. मूळ इंग्रजी कवितांसह मराठीत भाषांतर केलेले पुस्तक आहे. पुस्तकातील एका कवितेचे प्रातिनिधिक वाचन, संस्थेच्या कार्यकर्त्या मृणाल कुलकर्णी मुजुमदार यांनी केले.

National Institute of Naturopathy (NIN) च्या संचालिका डॉ. सत्य लक्ष्मी यांनी एकलव्य फाउंडेशनच्या मार्गदर्शिकेचे प्रकाशन केले. स्वमदत गट कसे स्थापावेत, कसे चालवावेत हे सांगणारी ही मार्गदर्शिका आहे. प्रकाशन सोहळ्यानंतर सर्व मान्यवरांची भाषणे झाली. NIN या संस्थेच्या संचालिका डॉ. सत्य लक्ष्मी यांनी एकलव्यच्या कार्याला मनःपूर्वक शुभेच्छा दिल्याच पण त्याचबरोबर काही पुस्तकांच्या प्रकाशनासाठी लागणारी मदत देण्याचे आश्वासनही दिले. मानसिक आजारावरील उपचारांच्या उपलब्धतेवर मत व्यक्त करताना त्यांनी या संबंधीच्या माहितीच्या आदान-प्रदानाची गरजही व्यक्त केली.

ज्येष्ठ मानसोपचार तज्ञ डॉ. विद्याधर वाटवे यांनी शारीरिक आणि मानसिक आजारातील फरक सहज शब्दात व्यक्त केला. मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाबांमध्ये जीवनशैलीतील बदल आणि औषधोपचार यांचे आजार बरे करण्यात योगदान असतेच परंतु मानसिक आजाराच्या बाबतीत या व्यतिरिक्त समुपदेशन आणि आजाराचा स्वीकार याचेही महत्त्व त्यांनी आपल्या भाषणात सांगितले. आजाराच्या निवारणासाठी स्वमदत गटाचे योगदान काय आहे यावर त्यांनी विवेचन केले.

डॉ. उल्हास लुकतुके यांनी अतिशय सहज सोप्या भाषेत स्वमदत गट म्हणजे नक्की काय, त्याची आवश्यकता काय हे सांगितले. “जे अ-पर आहे ते स्व” आणि मदत म्हणजे “to enable to treat oneself” हा स्वमदत गटाचा गर्भितार्थ समजावून सांगितला. त्यांनी “आय अॅम ओके, यू आर ओके”, याचा वेगळ्या पातळीवर श्रोत्यांना विचार करायला लावला. मानसिक आजाराशी लढण्यासाठी सुसंघटित प्रयत्नांची गरज आहे, रुग्णांना सहानुभूतीपेक्षा स्वावलंबन

शिकवण्याची गरज आहे असे विचार डॉ. लुकतुके यांनी मांडले.

कार्यक्रमाला आलेल्या अनेक मान्यवरांचे तसेच एकलव्यला ज्यांनी मदतीचे हात दिले त्यांचे सत्कारही या कार्यक्रमात करण्यात आले व सर्व हितचिंतकांचे, विद्यार्थ्यांचे आणि श्रोत्यांचे आभार मानून पसायदानाच्या गायनाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

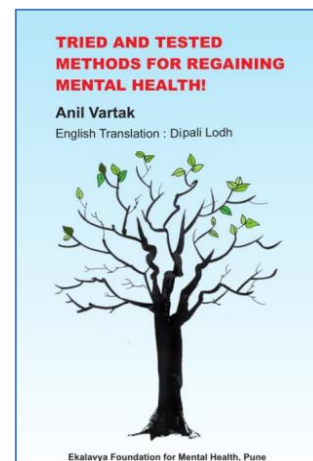


- गिरीजा लगड

एकलव्यच्या नवीन प्रकाशनांचा परिचय

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थने २३ जुलै २०२३ रोजी मानसिक आरोग्यासंबंधी तीन पुस्तिका प्रकाशित केल्या. त्यांचा थोडक्यात परिचय –

१. Tried and Tested Methods for Regaining Mental Health



Tried and Tested Methods for Regaining Mental Health ही पुस्तिका ‘मानसिक आजारातून सावरताना’, या मराठी पुस्तिकेचे इंग्रजी भाषांतर आहे. एकलव्यतर्फे चेन्नई येथे

स्वमदत गट सुरू झाला. तेथील भाषा वेगळी असल्याने स्वाभाविकपणे सर्वांना समजू शकेल अशा भाषेत एकलव्यची मानसिक आरोग्य, आजारासंबंधीची प्रकाशने भाषांतरित करण्याची गरज पुढे आली. त्याचाच भाग म्हणून ही प्रा. डॉ. अनिल वर्तक यांनी लिहिलेली व दीपाली लोध यांनी भाषांतरित केलेली इंग्रजी पुस्तिका प्रकाशित केली. मानसिक आजारातून जात असताना एखाद्या व्यक्तीला अनेक पातळ्यांवर लढावे लागते. तज्ज्ञ मंडळी उपचार करत असतातच, परंतु आजारी व्यक्तीने जर स्वतः प्रयत्न केले तर प्रगती लवकर व्हायला मदत होते. ज्यांनी या आजाराचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतला आहे त्यांनी कशाप्रकारे प्रयत्न करून या आजारातून स्वतःला सावरले ते सगळे या पुस्तिकेत दिले आहे. स्वतःच्या आजाराचा तिरस्कार न करता मैत्री करणे, आपल्या भावना व्यक्त करण्यासाठी डायरी लिहिणे, व्यायाम व आहाराकडे लक्ष देणे, औषधे नियमित घेणे, स्वमदत गटात सामील होणे अशा अनेक महत्वाच्या सूचना या पुस्तकात आहेत. उपचाराबरोबर जर या गोष्टींकडे लक्ष देऊन प्रयत्न केले तर आजारी व्यक्ती स्वतःच स्वतःला सावरून प्रगती करू शकते.

२. स्वमदत आधारगट मार्गदर्शिका



मानसिक आजाराचा सामना करताना कुटुंबीय व आजारी व्यक्ती यांना मदतीची गरज असते. स्वतःच्या भावना मोकळ्या करण्यासाठी त्यांना एक व्यासपीठ हवे असते. अशा लोकांसाठी स्वमदत आधार गट खूप उपयोगी ठरतात. असे गट प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी स्थापले जावेत व स्वमदत गट “चळवळ” व्हावी असे एकलव्यला वाटते. स्थानिक पातळीवर

स्वमदत गट असेल तर तिथल्या व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांना त्याचा फायदा होऊ शकतो. ज्यांना असे गट स्थापन करायचे असतील त्यांना एकलव्य स्वमदत गटाच्या अनुभवाचा फायदा उपलब्ध करून द्यावा व त्यांची वाटचाल सुकर करावी या हेतूने प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, नीलिमा बापट, गुरुदत्त कुंदापूरकर व स्मिता गोडसे यांनी ‘स्वमदत आधारगट मार्गदर्शिका’ लिहिली आहे. गट कसे स्थापन करावे, काय काळजी घ्यावी, काय अडचणी येऊ शकतात, सभा कुठे घ्यावी, बैठक व्यवस्था कशी असावी, समन्वयक कसा असावा, गटाचे नियम, गटप्रमुखाने सभा कशी सुरू करावी, कुटुंबीयांसाठी चर्चा करण्यासाठी काही उपयुक्त विषय, अशी मार्गदर्शिक तत्त्वे या पुस्तिकेत नमूद केली आहेत. ह्या मार्गदर्शिकेला केंद्र स्थानी ठेऊन स्वमदत आधार गट स्थापन करता येतो. स्वमदत आधार गटाच्या दीर्घ अनुभवाच्या आधारे ही मार्गदर्शिका लिहिली आहे.

३. हे सारं नक्की बदलेल



समाजात असणाऱ्या अंधश्रद्धा, गैरसमजुती व मानसिक आजाराविषयी कलंकित दृष्टिकोन हा मानसिक आजारी व्यक्तीच्या व त्यांच्या कुटुंबीयांच्या मार्गात अडचणी निर्माण करतो. स्टिग्मा किंवा कलंकित दृष्टिकोन हा महत्त्वाचा मुद्दा लक्षात घेऊन जगप्रसिद्ध वैद्यकीय जर्नल लॅन्सेटने त्याची दखल घेतली. त्यांनी जगभरातून मानसिक आजारी व्यक्तींकडून स्टिग्माचा अनुभव व्यक्त करणाऱ्या कविता मागवल्या व त्यातल्या उत्तम ५ कविता निवडून त्यांच्या अहवालात प्रसिद्ध केल्या. यामुळे मानसिक आजारी व्यक्तींना त्यांच्या भावना मोकळेपणाने मांडण्याची संधी

मिळाली. त्याच कवितांचे मराठी भाषांतर एकलव्य सदस्य मृणाल कुलकर्णी-मुजुमदार व डॉ. हेमा क्षीरसागर यांनी 'हे सारं नक्की बदलेल' ह्या पुस्तिकेत केले आहे. स्टिग्मा हा आपल्या समाजामध्ये खोलवर पसरला आहे. मानसिक आजारी व्यक्तींच्या भूमिकेतून स्टिग्मा कसा दिसतो, त्यांना कसा दुखावतो हे दाखवून, मानसिक आजाराविषयी जनजागृती करायची व स्टिग्मा कमी करण्याचा हा एकलव्यचा प्रयत्न आहे. ही पुस्तिका त्याचेच प्रतिक आहे असे आम्हाला वाटते.



मंजिरी चव्हाण

Yoga for Life.

Yoga is the best exercise, in the world for health,
Remember that this gives, life time more wealth!

Yoga gives us energy with flexibility,

Due to which increases our ability,

Yoga develops good eating, and sleeping habits,

Even we can run, as fast as rabbits,

Everything can be achieved and be possible,

After asanas, will not get any trouble,

Yoga makes us mentally and physically fit, For
that you need to sit!



Mrs. Sujata Ananda
Ghorpade

एका शुभंकरांचा अनुभव

MY THOUGHTS ON EKLAVYA SUPPORT GROUP

I learned about the Eklavya Foundation for Mental Health through an Article written in the prominent Marathi newspaper LOKSATTA in its Sunday Edition. Mr. Ganesh Rajan wrote the original article, which was translated into Marathi by Mrs. Prachi Barve. The article was excellently written and translated, giving me insight on Mental Health. I contacted Mrs. Smita Godse of the Eklavya Foundation the next day after reading the article. Then, my wife and my son joined the group and started attending the self-help group meetings in English and Marathi.

Until I joined the group, my knowledge of Mental Health was only through interaction with Psychiatrists, which was minimal and insignificant. Most Doctors do not have time to talk to you or explain to you what this illness is, how to deal with it as a caregiver, what one can expect in this illness from a patient, and what is the possibility of it getting cured. Also, we were ignorant on how patients and caregivers can lead their life even if the patient is not completely cured. I gained insights into all these questions when attending EKLAVYA SELF HELP GROUP meetings.

A doctor had initially told us that it would get cured quickly and that he would taper medicines and stop them afterward. However, even after four years of taking medications, there was no indication of remission, and doctors had no answers. It was difficult to deal with the situation,

and there was hopelessness in our minds. The feeling was that the doctor had told us that remission is possible only to comfort us and, remission is not possible. Also, we concluded, if remission does not happen, normal life is impossible. There was darkness as to how our son would lead his entire life.

After we joined the group and met others who had had mental illness and were cured, and yet others who are going through it even currently but are leading their normal life, it gave us hope. It was not false hope but a realization that remission in mental illness is possible. Even if complete remission is not achieved, a person can still lead a fruitful and productive life. The personal interactions and listening to the experiences of SHUBHARTHI (Care-seekers) and SHUBHANKARS (Caregivers) gave us a better understanding of this illness. For the first time after four years, I was confident that what our son has suffered or is suffering is not permanent. And, of course, even assuming it is permanent, normal life for him and us is a possibility. This illness is not the end of everything for us. It gave me the hope of leading a normal life, and the courage to fight adversity.

Being part of the Eklavya Support Group led to realizing that what the doctor initially told us was correct, and that remission was possible. Sharing in weekly meetings gave me an idea of what day-to-day problems SHUBHARTHI and SHUBHANKARS face and how they handle them. This sharing gives one an idea of what to expect and prepares one to face such challenges

if one encounters them. Support group sharing provides a platform for SHUBHARTHI and SHUBHANKARS to share their difficulties, which they may not be able to communicate with their nearest and dearest ones since many would not understand it. After sharing, others in the group usually suggest how to deal with the situation. Or, even if they offer a patient hearing, it encourages the person to share. Often, that is sufficient for a person suffering to get the energy and courage to fight daily battles.

This support group also arranged a lecture by a young budding Psychiatrist who was enthusiastic, knowledgeable and most importantly, had empathy towards SHUBHARTHI. The knowledge gained through this lecture was more than cumulatively gained through multiple visits to consulting Psychiatrists over the last four years. I would dare say there was no knowledge gained over these four years by visiting psychiatrists except for taking a prescription from them. Imparting psychoeducation was absent among the professionals we chanced upon. Self Help Group is very important for SHUBHARTHI and SHUBHANKAR to deal with the illness and overcome the same. Without this, both will be left fending off the condition and its consequences on their own without any knowledge and experience on how to deal with it, which can be very distressing and would lead to delayed recovery or not being able to deal with the situation at all resulting in compounding the illness.

In conclusion, the support group is an important counselling venue for the members. It gives a

platform for sharing that is a valuable outlet for SHUBHANKAR and SHUBHARTHI.

- Sanjay Panwalkar

तज्ञांच्या दृष्टिकोनातून - औषधे मानसिक आजार बरा करतात का ?

डॉ. तेजस्विनी मिस्किन (MBBS GMC Mumbai, Gold Medalist) या मनोविकार तज्ञ आहेत. परदेशातील प्रसिद्ध विद्यापीठांतून विविध पदव्या संपादन केल्यावर नगर जिल्ह्यातल्या सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये District Mental Health Officer या पदावर त्यांनी काम केले आहे. कम्युनिटी मेंटल हेल्थ या क्षेत्रात काम करण्याची त्यांची इच्छा आहे. त्यांची ओळख एका वाक्यात सांगायची झाली तर Attached to nothing but connected to everything अशी सांगता येईल. एकलव्य सभासद व सर्वसामान्यांसाठी आयोजित केलेल्या त्यांच्या मुलाखतीच्या कार्यक्रमात त्यांनी 'औषधे मानसिक आजार बरा करतात का ?' या विषयावर मार्गदर्शन केले. सुरुवातीला त्यांनी मानसिक आजारांवरील औषधोपचार यासंबंधी समाजातले गैरसमज दूर करण्याच्या दृष्टिने माहिती दिली (मुलाखतीत काही वेळा मानसिक आजारी व्यक्तीला शुभार्थी म्हटले आहे)

गैरसमज : समाजात असं म्हटलं जातं की मानसिक आजार हे कार्यक्षमता कमी झाल्याने उद्भवलेले आजार आहेत.

शारीरिक आजारांमध्ये म्हणजेच organic illnesses मध्ये अनेक तपासण्या निदान करण्यासाठी उपलब्ध असतात. उदा. मलेरिया, डायबेटीस इ. साठी रक्ताच्या तपासण्या केल्या की त्या आधारे आजार झाला की नाही हे समजते. परंतु मनोविकारांसाठी कुठल्याही तपासण्या उपलब्ध नाहीत. त्यामुळे आजार नेमका स्किझोफ्रेनिया आहे की डिप्रेशन हे सहजी कळू शकत नाही. आम्ही जे वैद्यकीय अभ्यासक्रमात शिकलो त्यानुसार व जागतिक पातळीवर जी मार्गदर्शक तत्त्वे सिद्ध झालेली असतात त्यानुसार उपचार केले जातात. रुग्णाचा

पूर्वेतिहास, त्याची लक्षणे आणि मानसिक अवस्थेचे परीक्षण करून, आम्ही आजाराचे निदान करतो. मानसिक आजारात मेंदूत सूक्ष्म बदल होतात. न्यूरोन्समधल्या संदेशवहन प्रक्रियेत अडथळा उत्पन्न होतो. त्यामुळे स्वयंप्रेरणा कमी, विचारांची गती कमी-जास्त किंवा डिप्रेशन आहे असे वरवर दिसते. आज ज्या-ज्या मेंदूच्या स्कॅनिंगच्या पद्धती उपलब्ध आहेत, त्या सध्यातरी फक्त संशोधन पातळीवरच वापरल्या जात आहेत. सर्वसामान्यांसाठी क्लिनिक्स मध्ये वापरण्यासाठी त्या उपलब्ध नाहीत. थोडक्यात म्हणजे मानसिक आजार हे बाहेरून दिसताना कार्यक्षमता कमी झाल्याने (functional illness) वाटतात परंतु ते मेंदूतील सावांच्या असंतुलनामुळे झालेले असतात.

गैरसमज : तीव्र मानसिक आजार व त्याची लक्षणे ही योग, ध्यान, व्यायाम इ. करण्याने कमी होतात.

मानसिक आजार आहे म्हटले की कुणीतरी "स्ट्रॉंग व्हा, मन घट्ट कर", असं म्हणतात. खरंतर रुग्ण आजाराशी लढा देत असतो. एक उदाहरण बघूया. ज्यावेळेस एखाद्याची शुगर पाचशे होते (emergency), त्यावेळेला डॉक्टर योगाला जायला न सांगता पहिल्यांदा पटकन औषधे देऊन, इंजेक्शन देऊन रुग्णाची स्थिती नियंत्रित करतात. तसेच जेव्हा मानसिक आजार हा मध्यम किंवा तीव्र पातळीवर जातो तेव्हा मेंदूतील रासायनिक द्रव्यांमध्ये असंतुलन निर्माण होते. तेव्हा अशा स्थितीत योग करण्याचा सल्ला उपयोगी नसतो. गुणवत्तापूर्ण जीवनशैलीसाठी किंवा आजार सौम्य स्वरूपात असताना किंवा तीव्र स्वरूपाचा आजार बरा झाल्यानंतर परत आजाराची लक्षणे वाढू नयेत म्हणून योग करणे, व्यायाम करणे हा सकारात्मक मानसिक आरोग्य सांभाळण्यासाठी योग्य विचार असू शकतो. मानसिक आजार तीव्र वा मध्यम स्वरूपाचा असतांना तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार व मानसोपचार (Psychotherapy) करावेत.

गैरसमज : मानसिक आजाराच्या औषधांची सवय लागते.

उपचारासाठी येणाऱ्या लोकांमध्ये ५०% लोक मला हा प्रश्न विचारतात. त्यांना मला एक असा प्रश्न विचारावासा वाटतो की जेव्हा तुम्हाला ब्लडप्रेसर साठी गोळी चालू होते,

त्यावेळेस तुम्ही तो आजार स्वीकारता. आता ती गोळी आयुष्यभर घ्यावी लागणार यासाठी तुमची तयारी असते. चांगले राहण्यासाठी तुम्ही त्या गोळीवर, त्या शारीरिक आजाराच्या निदानावर विश्वास ठेवता. तसा विश्वास मानसिक आजाराच्या बाबतीत मात्र ठेवला जात नाही. खरे बघितले तर अगदी काही थोडी औषधे सवय लागेल ह्या प्रकारात मोडतात. साधारणतः झोप लागण्यासाठी दिलेल्या औषधांची सवय लागू शकते. पण इतर बरीचशी मानसिक आजारांवरची औषधे सवय लावणारी नसतात. मनोविकारतज्ञ रुग्णाची संपूर्ण माहिती घेऊन, त्याला लागणारी औषधे ही त्याला आयुष्यभर घ्यायला लागतील का हे ठरवतो. एक मजेशीर उदाहरण पहा. जे अल्कोहोलिक म्हणजेच व्यसनाधीन लोक उपचारासाठी येतात, ते खरं म्हटलं तर वीस वीस वर्षे त्या सवयीच्या/व्यसनाच्या आधीन झालेले असतात. मात्र ते व्यसन सोडवण्यासाठी जेव्हा मनोविकार तज्ञ गोळी देतो, त्यावेळेस मात्र ते याची सवय नाही ना लागणार असे विचारतात. हे कुठे तरी परस्परविरोधी नाही का ? ही माहिती लक्षात घेऊनही, मनात 'औषधांची सवय लागेल' अशी शंका आली तर आपल्या डॉक्टरांशी त्यावर मनमोकळेपणे बोलावे परंतु मनाने औषधोपचार कमी करू नयेत वा सोडू नयेत.

गैरसमज : लहान मुलांना मानसिक आजारासाठी वा अस्वस्थतेसाठी औषधे देऊ नयेत.

मुलांमध्ये वेगवेगळे मानसिक आजार निदर्शनास येतात, जसे अतिचंचलता(ADHD), स्वमग्नता(Autism), वागण्यातले प्रश्न. त्यासाठी मनोविकार तज्ञ, मुलांचा विचार करून छोटा डोस देत असतात. कोविड नंतरच्या काळात, वेगळ्यावेगळ्या परिस्थितीमुळे मुलांमधले हे प्रश्न वाढू लागले आहेत. वेळेत आजार संपवण्यासाठी छोटा औषधाचा डोस घेणे आवश्यकही असते. मनोविकार तज्ञ औषधांचे पॉझिटिव्ह इफेक्ट्स विचारात घेऊन, कमीतकमी साईड इफेक्ट्स असलेली अशी औषधे मुलांना देत असतात. केवळ मूल लहान आहे म्हणून मनोविकारतज्ञाची औषधे लोक नाकारतात आणि कदाचित मोठ्या संकटाला आमंत्रण देतात.

गैरसमज : E.C.T. (इ.सी.टी.) म्हणजेच इलेक्ट्रो कन्वल्सिव्ह

थेरपी ही सुरक्षित उपचार पद्धती नाही.

मनोविकार तज्ञाकडे उपचारासाठी येणाऱ्या रुग्णांनी किंवा त्यांच्या नातेवाईकांनी चित्रपटात हातपाय बांधून दिलेली शॉक ट्रीटमेंट पाहिलेली असते. त्यामुळे त्यांच्या मनात ECT विषयी भीती असते, स्वीकार नसतो. सर्व मानसिक आजारात ECT उपचार घ्यावे लागतात असे नाही. परंतु काही आजारात या पद्धतीचे खूप चांगले परिणाम दिसतात. काही आजारात ही उपचार पद्धती सर्वोत्तम अशी आहे. विशेष करून ज्या रुग्णाच्या आजारात औषधांचा उपयोग होत नाही असे दिसते किंवा खूप काळ औषधे घेतल्याने साईड इफेक्ट्स जास्त झाले आहेत आणि त्यामुळे रुग्ण औषधे घेणे सोडतोय अशा केसेसच्या बाबतीत मनोविकार तज्ञ ECT हा ट्रीटमेंटचा मार्ग सुचवतात. ECT देण्याआधी मनोविकार तज्ञ रुग्णाची शारीरिक तपासणी करतो, हृदयाचे कार्य तपासतो. ज्यावेळेस रुग्ण ECT ट्रीटमेंट देण्यास योग्य असतो तेव्हाच ECT दिली जाते. ECT ला गंभीर साईड इफेक्ट नाहीत. काही साईड इफेक्ट्स अनेस्थेशिया(भूल) चा असतो. अनेस्थेशिया हा पाच ते दहा मिनिटांसाठी दिला जातो. त्यानंतर ECT दिली जाते. ECT मुळे मेंदूतले रासायनिक संतुलन लवकर साधले जाते. तीन-चार सिटिंग्स मध्येच बदल दिसतो. अनेस्थेशियामुळे त्या दिवसापुरते डोके जड होणे किंवा दुखणे, मळमळणे असा त्रास होतांना दिसतो. परंतु ही एक सुरक्षित व परिणामकारक उपचार पद्धती आहे. United Kingdom च्या गाईडलाईन्सनुसार व संशोधनातल्या पुराव्यांनुसार ५०००० मध्ये १ इतकी कमी मृत्यूची शक्यता असते. म्हणजे डेंटिस्ट कडे दात काढायला गेल्यावर जेवढी जोखीम असते तेवढीच जोखीम ECT उपचार घेण्यात असते.

गैरसमज : मानसिक आजार कधीच बरे होत नाहीत.

Mental health is a journey not a destination. बाहेरच्या ताणकारक परिस्थिती/घटना, सौम्य स्वरूपाचे आजार, विचारांमध्ये हळूहळू बदल घडवून, पूर्णपणे बरे करता येतात. तीव्र (Chronic) व आनुवंशिकता असणारे आजार नियमित उपचार घेऊन नियंत्रणात ठेवता येतात. मनोविकार तज्ञ, समुपदेशक, जागरूक व डोळस काळजी घेणारे कुटुंबीय, स्वमदत गट चालवणाऱ्या, आधार देणाऱ्या स्वयंसेवी संस्था,

व जाणता समाज या सर्वांच्या मदतीने आजारातून बाहेर पडता येते.

सध्याची स्थिती : मानसिक आजारांविषयी समाजात कलंक भाव आहे त्यामुळे कोणीही त्यावर उघडपणे बोलत नाही व त्यामुळे अज्ञान दूर होत नाही. मग प्रत्येकजण आपापल्या पूर्वग्रहांनुसार आजाराच्या कारणांचा व उपचार पद्धतीचा अर्थ लावतो. मानसिक आजाराच्या मुळाशी जी कारणे असतात त्याला वैद्यकीय भाषेत आम्ही जैव-मनो-सामाजिक पद्धती (bio-psycho-social model) म्हणतो. पहिले- (Bio) जैविक कारण, म्हणजे मेंदूमध्ये रासायनिक असंतुलन असणे ज्यामुळे मेंदूतल्या न्यूरल संदेशवहनात अडचणी येतात. दुसरे- मानसिक कारण, म्हणजे एखादा अपघाती मृत्यू झाला, समाजातला वाईट अनुभव किंवा मनावर ताण निर्माण करणारा मोठा प्रसंग घडला. तिसरे-सामाजिक कारण, ताण किंवा व्यसनांमुळे उद्भवलेली अवस्था अर्थातच आजारावर उपचारही या सर्व कारणांचे निरसन करणारे असावे लागतात. म्हणूनच मानसिक आजारांवर उपचारांच्या बाबतीत टीम एप्रोच घेतला जातो. मनोविकार तज्ञ हा जैविक म्हणजेच बायोलॉजिकल घटकांची औषधोपचारांद्वारे काळजी घेतो. सायकॉलॉजिस्ट म्हणजेच मानसोपचार तज्ञ हा समुपदेशनाच्या वेगवेगळ्या पद्धती वापरून रुग्णाचे विचार, भावना व कृती यांच्यात संतुलन आणायचा प्रयत्न करतो. तिसरे सामाजिक कारण म्हणजेच एकलव्य सारख्या संस्थांद्वारे स्वमदत गट चालवून रुग्णांना व त्यांच्या कुटुंबीयांना, सर्वसामान्यांना मानसिक आजाराविषयी माहिती दिली जाते व जागरूकता निर्माण केली जाते, त्यांची सहनशक्ती वाढवली जाते. असा सर्वांगीण दृष्टिकोन वापरल्याने आजाराची पुनरावृत्ती (relapse) हळूहळू कमी होते.

(मुलाखतीचा पूर्वार्ध)

उत्तरार्ध पुढील वार्ता पत्रात प्रकाशित होईल.



शब्दांकन : प्राची बर्वे

रिकव्हरी पद्धती



डॉ. अब्राहम लो

सुमारे १० वर्षांपूर्वी अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकार तज्ञाने मानसिक आजारी व्यक्तींना स्वतःला अस्वस्थता आणणारी लक्षणे हाताळता यावीत या दृष्टिने 'रिकव्हरी पद्धत' विकसित केली. ज्या वेळेला रिकव्हरी पद्धत विकसित झाली होती त्या वेळेला 'कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरी' अधिकृतपणे विकसित झाली नव्हती. परंतु रिकव्हरी पद्धत कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरीच्या तत्त्वांवर 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 पद्धतीमागे 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.

अशी रिकव्हरी पद्धतीची उदाहरणे पाहूया -

प्रसंग -१

अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता?

मुलीच्या शाळेत पालक सभा होती. ५.३० झाले तरी सभा संपेल असे वाटत नव्हते व आपली स्वमदत गटाची सभा ६ वाजता होती, जिथे मीच होस्ट होते. त्यामुळे मीटिंगमध्ये सगळ्यांना ऍड करून घेण्याचे काम माझेच होते.

कुठली शारीरिक वा मानसिक लक्षणे तुम्हाला तुमच्यात आढळली?

मला राग येऊ लागला. माझा स्वतःचा पण आणि शाळेचा पण. त्यांनी वेळेवर मीटिंग सुरू करायला काय होत होतं; भीती वाटत होती की आता मी सहाच्या आधी घरी कशी पोहोचणार व मीटिंगला कशी सुरुवात करू शकणार; उशीर झाला तर सगळेजण काय म्हणतील या विचारांनी मनावर ताण येऊ लागला. चलबिचल होऊ लागली व घशाला कोरड पडू लागली.

ही अस्वस्थता कमी करण्यासाठी कुठली मदततत्त्वे वापरली?

सर्व बाजूंनी सर्वांगिण विचार करावा.

निर्णय क्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते.

ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर कसा प्रतिसाद दिला असता व आता माहीत झाल्यामुळे तुमच्यात काय बदल झाला?

ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर माझी चिडचिड खूप वाढली असती व रागही अनावर होऊन रागारागाने बाहेर

पडले असते. सर्व पालक एकत्र यायला वेळ लागला व दोन तीनदा लार्ईट गेल्यामुळे मार्ईक बंद पडला त्याच्यामुळेही उशीर होत गेला हे लक्षात आले व मी शांतपणे जाऊन बाईची परवानगी घेऊन लवकर निघाले व वेळेवर घरी पोचले.

स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

हो, त्यामुळे सर्व काही नीट होणार हे लक्षात आले आणि आठवणीने शाबासकी घेतली.

इतर उपस्थित शुभार्थींनी सुचवलेली काही मदततत्त्वे --

-- हे आपोआप घडले आहे, त्यात आपली काहीही चूक नाही.

-- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

-- बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण माझ्या स्वतःच्या मनावर मी ताबा ठेवू शकते.

-- वार्ईट परिस्थितीत चांगले वाटून घेणे अवघड असते.

-- आपल्या भावना कितीही तीव्र असल्या तरी त्या सुसंस्कृतपणे व विवेक ठेवून व्यक्त करता येतात.

प्रसंग -२

अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता ?

आमच्या दुकानात काम करण्यासाठी नवीन माणूस घरी आला होता आणि त्याला माझे आजोबा दुकानाचा पत्ता सांगत होते. मी तिथे जाण्याचा शॉर्टकट सांगायला लागलो तर

बाबांनी मला आत जा म्हणून सांगितले. हा

अस्वस्थ करणारा प्रसंग होता.

कुठली शारीरिक वा मानसिक लक्षणे तुम्हाला तुमच्यात आढळली?

मला खूप अपमानास्पद वाटले. बाबांचा तर राग आलाच पण आजोबांचाही राग आला. आत जाताना रागाने पाय आपटत निघालो. पोटच्यांमध्ये गोळा येत आहे असे वाटले. श्वास फुलला व नाकातून गरम हवा येऊ लागली. चक्कर येते आहे असे वाटले. गपकन पलंगावर बसलो. घशाला कोरड पडत होती म्हणून पाणी प्यायलो.

ही अस्वस्थता कमी करण्यासाठी कुठली मदततत्त्वे वापरली?

- वार्ईट परिस्थितीत चांगले वाटून घेणे अवघड असते.

- भीतीमुळे लक्षणे व लक्षणांमुळे भीती निर्माण होते.

- भावना किंवा रागाचा उद्रेक यावर आपण ताबा ठेवू शकत नाही पण आपले विचार व स्नायुंच्या हालचाली ताब्यात ठेवू शकतो.

ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर कसा प्रतिसाद दिला असता व

आता माहीत झाल्यामुळे तुमच्यात काय बदल झाला?

ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर अशा प्रसंगात ताणाने उच्चांक गाठला असता. आता मदततत्त्वे वापरल्यामुळेच मला वाटते की ती चक्कर आली नाही. त्यामुळे मलाही खूप बरे वाटले व स्वतः प्रसंग सावरता

येतो हा अनुभव आला.

स्वतःची शाबासकी घेतली का?

जो आनंद झाला, तीच माझ्यासाठी शाबासकी होती.

इतर उपस्थित शुभार्थींनी सुचवलेली काही मदततत्त्वे --

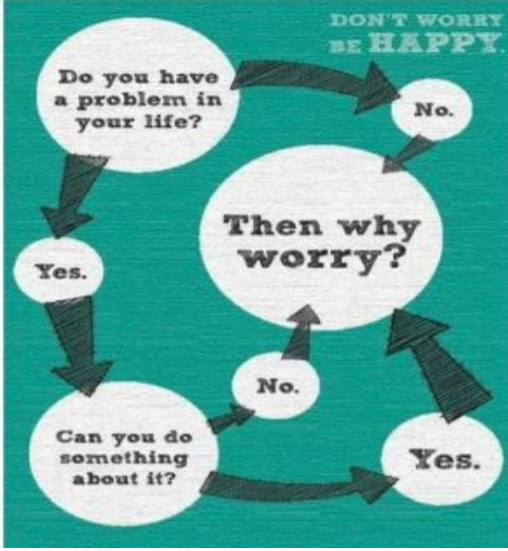
-- मेंदूला पुन्हापुन्हा प्रशिक्षण द्या.

-- अपयश हा नेहमीच्या जीवनाचा एक भाग आहे, मी एक सामान्य व्यक्ती आहे.

-- अस्वस्थतेची लक्षणे त्रासदायक असली तरी धोकादायक नसतात.

-- स्वतःच्या भावना व कृतींवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.

Why Worry - Flow Chart



वरील flowchart ला अनुसरून डॉ. लो यांची खालील मदततत्त्वे आठवली व त्याचे महत्त्व जाणवले.

1. We can't control outer environment but we can control our reaction to it.

भोवताली काय घडते आहे ते माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे. इथे मनातील असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावणारे विचार आणता येतात याचे महत्त्व पटते व स्वतःला प्रगतीच्या दिशेने वाटचाल करण्याची प्रेरणा मिळते

- विशाखा

पुस्तक परिचय - अंधकारातून प्रकाशाकडे



डॉ. प्रफुल्लता नेलीकर या ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ आहेत. त्यांनी

त्यांच्या अनुभवांवर आधारित 'अंधकारातून प्रकाशाकडे' हे पुस्तक लिहिले. व्यवसायाने डॉक्टर म्हटल्यावर भाषा जरा तांत्रिक असेल असे वाटले होते, परंतु डॉक्टरांच्या लिखाणाचा विषय इतका गुंतागुंतीचा, क्लिष्ट व समजण्यास कठीण असा असून सुद्धा त्यांचे अतिशय सुगम, सरल व वाचण्याची उत्सुकता वाढवणारी भाषाशैली असलेले असे हे पुस्तक आहे.

मानसिक आजारांचे काही प्रकार त्यांची लक्षणे बघून निदान निष्कर्षाप्रत पोचल्यावर फक्त आणि फक्त आजारावर लक्ष केंद्रित करून औषधे न ठरवता, रुग्णाची मानसिकता, त्याचे व्यक्तिमत्त्व, घरातील लोकांचे किंवा कुटुंबीयांचे एकमेकांशी नातेसंबंध कसे आहेत, लहानपणापासून त्याचे व्यक्तिमत्त्व कसे होते, इत्यादी विषयी सखोल अभ्यास करून मगच औषधोपचार करण्याकडे त्यांचा कल दिसतो. रुग्णाबरोबरच रुग्णाच्या कुटुंबीयांशी संवाद, फॉलोअपचे महत्त्व, वेगवेगळ्या थेरपीजचे महत्त्व, आहार, विहार, व्यायाम, झोप इत्यादीचे अनन्यसाधारण महत्त्व अशा सर्व बाजूंनी उपचार करण्याविषयी त्यांनी आवर्जून लिहिले आहे.

सर्वसामान्य माणसांना मानसिक आजाराचे इतके विविध प्रकार, पैलू, तीव्रता, खोली, गांभीर्य ह्याची काहीही कल्पना नसते. घरी या आजाराचा प्रवेश झालेला असतांना, त्यांना अज्ञान, भीती, तिरस्कृत भावना, कलंक, गैरसमज, अंधश्रद्धा यामुळे अंधकार पसरलेले चित्र दिसते. त्यामुळे आता काय करावे, कोणाशी बोलावे, मार्ग कसा शोधावा, अशी गोंधळलेली अवस्था निर्माण झालेली दिसते. ह्या महत्त्वाच्या मुद्यांबद्दलही डॉ. नेलीकर यांनी सहजसाध्य उपायांनी हे कसे शक्य होते हे विषद केले आहे. आजाराची जाणीव, स्वीकार व आत्मभान विकसित करण्याच्या दृष्टिने, अनभिज्ञतेपासून दृष्टिकोनात सकारात्मक बदल घडवण्याच्या दृष्टिने त्यांनी लिखाण केले आहे. आत्मविश्वासाने, स्वप्रतिष्ठा राखून स्वावलंबी, एक गुणवत्तापूर्ण आयुष्य कसे जगता येईल अशी उदाहरणे देणारे हे पुस्तक अतिशय सकस असे झाले आहे.

लोकांच्या मनात मानसिक आजाराच्या उपचारांबद्दल असलेल्या गैरसमजुतीचे निराकरण डॉ. नेलीकर या पुस्तकात करतात. जसे मानसिक आजारावर उपचारात सांगितलेली सर्व

औषधे एकाच प्रकारची असतात, बहुतेक वेळेला ती झोपेची औषधे असतात व त्यामुळे रुग्ण आळशी व हळूहळू निष्क्रिय होत जातो. दुसरा समज म्हणजे एकदा ही औषधे सुरु केली की आयुष्यभर घ्यावी लागतात. पुस्तकातील उदाहरणे वाचल्यानंतर ह्या समजुती किती फोल आहेत हे नक्कीच ध्यानात येते. औदासिन्य (Depression) हा आजार किती वेगवेगळ्या कारणांनी येऊ शकतो ते डॉक्टरांनी नमूद केले आहे जसे मेंदूतील काही न्युरोट्रान्समीटर्सची पातळी कमी झाल्यामुळे, हॉर्मोन्सच्या बदलांमुळे, आपल्या स्वतःकडून व इतरांच्या आपल्याकडून असलेल्या अवास्तव अपेक्षांमुळे, नकारात्मक भाव, न्यूनगंड, स्वयंप्रेरणा कमी, आत्मविश्वास खच्ची होण्यास कारणीभूत असणारे स्वभावदोष, इ. यावरून डॉक्टरांना उपचार करताना अनेक घटक विचारात घ्यावे लागतात हे लक्षात येते. द्विध्रुवीय आजार (Bipolar) किंवा मंत्रचळ (OCD) यांच्यासाठी सुद्धा विवेकनिष्ठ उपचार पद्धती (REBT) काही काळ औषधोपचारानंतर सातत्याने सुरु ठेवल्यास बदल घडून प्रगती कशी होऊ शकते ते उदाहरणासहित स्पष्ट करून सांगितले आहे. आजारामुळे बिघडलेले नातेसंबंध पुनःप्रस्थापित व्हायला, आत्मसन्मानाने जगायला बळ देण्यासाठी या थेरपीजचा मोठा वाटा असतो व निःशंक होऊन डोळसपणे पूर्ण उपचार घेणे कसे हितावह असते हे डॉक्टरांनी दिलेल्या प्रत्येक केसमधून दिसून येते.

डॉ. नेर्लीकर यांनी हाताळलेल्या दोन-तीन रुग्णांच्या बाबतीत अज्ञान, गरिबी, अंधश्रद्धा, उपचारांची धरसोड, अपुरा कौटुंबिक आधार यामुळे रुग्ण व कुटुंबीयांचे जे नुकसान झाले तसे इतरांचे होऊ नये म्हणून डॉ. नेर्लीकर यांना त्यांच्या अनुभवांचे हे पुस्तक सर्वसामान्यांना समजेल अशा भाषेत लिहावेसे वाटले. अशा गुंतागुंतीच्या आजारांबद्दल संवाद रूपातून, आश्वासक व खरीखुरी आशा देत दिशा दाखवण्याचे दीपस्तंभासारखे काम या पुस्तकाद्वारे डॉक्टरांनी केले आहे. इतर शारीरिक आजार झालेल्या रुग्णांसारखे मानसिक आजारी व्यक्तींना सुद्धा आदाराने वागवले जाईल आणि तो दिवस लवकरच येईल अशी आशा त्या या पुस्तकात व्यक्त करतात.

स्वमदत गटाची उपयोगिता व महत्त्व यावरही डॉ. नेर्लीकर यांनी भर दिलेला आहे. हे पुस्तक एकलव्यच्या कामाच्या उद्दिष्टांशी इतके मिळतेजुळते आहे की त्याचा उपयोग सर्व शुभकरांना निश्चितपणे होईल असे मनापासून वाटते.



- स्मिता गोडसे

घडामोडी

१]



वर्ष दुसरे, वार्तापत्राच्या तिसऱ्या अंकाचे प्रकाशन

एकलव्यच्या तिसऱ्या वार्तापत्राचे प्रकाशन स. प. महाविद्यालयातील हिंदीचे प्राध्यापक तसेच हिंदी अनुवादकार डॉ. गोरख थोरात सर व प्रसिद्ध कवयित्री, बालसाहित्यिका व साहित्य अकादमी पारितोषिक विजेत्या संगीता बर्वे यांच्या हस्ते दि. ११.७.२०२३ रोजी झाले.

२]



डॉ. संगीता बर्वे व विद्यार्थिनी मृगाक्षी भावे

डॉ. संगीता बर्वे यांनी या प्रसंगी एकलव्य फाउंडेशनच्या स्वयंसेवकांबरोबर आणि विद्यार्थी इंटरनर्स बरोबर मुक्त संवाद साधला.

३]



संस्थेचा वेबसाईटचे उद्घाटन

एकलव्य फाउंडेशनचा जाहीर कार्यक्रमांला माध्यमातून प्रसिद्धी

२३ जुलै २०२३ रोजी एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ तर्फे संस्थेने जाहीर कार्यक्रम आयोजित केला होता. संस्थेच्या वेबसाईटचे उद्घाटन, Tried and Tested Methods for Regaining Mental Health, स्वमदत आधार गटासाठी मार्गदर्शिका व हे सारं नक्की बदलेल हे कवितांचे पुस्तक अशा तीन पुस्तकांचे डॉक्टर मोहन आगाशे, डॉक्टर उल्हास लुकतुके, डॉक्टर विद्याधर वाटवे या सुप्रसिद्ध मनोविकार तज्ञ तसेच नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅचरोपाथीच्या (NIN) संचालिका डॉ. सत्य लक्ष्मी यांच्या हस्ते प्रकाशन झाले. या पुस्तकाच्या प्रकाशनासाठी त्यांचे सहकार्य लाभले.

४]



मुंबई येथील एकलव्य फाउंडेशनच्या स्वयंसेवक श्री. संजय आणि सौ. प्रिया पानवलकर यांनी संस्थेच्या ऑफिसला भेट देऊन कार्यकर्त्यांकडून कामाची माहिती घेतली.

५]



डॉ. तेजस्विनी मिस्किन

अहमदनगर येथील सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये डिस्ट्रिक्ट मेंटल हेल्थ ऑफिसर या पदावर रुजू असलेल्या डॉ. तेजस्विनी मिस्किन यांच्या मुलाखतीचा कार्यक्रम स्वमदत गटातील सभासदांसाठी शनिवार दिनांक २९ जुलै २०२३ रोजी, ऑनलाइन पद्धतीने आयोजित केला होता. मानसिक आजारान्वरील औषधोपचारांबद्दल असलेले गैरसमज दूर करण्याच्या दृष्टिने त्यांनी विषयाची मांडणी केली. शेवटी त्यांनी उपस्थितांच्या शंकांचे समाधान केले.

एकलव्य फाउंडेशनच्या स्वयंसेवकांसाठी डॉ. तेजस्विनी यांनी डिस्ट्रिक्ट मेंटल हेल्थ ऑफिसर म्हणून केलेल्या कामाची आणि तेथील अनुभवाची, माहिती देण्यासाठी एक सत्र दि. १८.०८.२०२३ रोजी आयोजित केले होते.

६]



ओजस कुलकर्णी ह्यांचा सत्कार करताना

एकलव्य फाउंडेशनच्या ऑफिसमध्ये कार्यरत असलेली प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर ओजस कुलकर्णी ही विद्यार्थिनी आपल्याबरोबर एक वर्ष होती. तिची संस्थेला खूपच मदत झाली. नवनवीन उपक्रम, योजना आखण्यात तिने महत्त्वाची भूमिका बजावली होती. पुढील शिक्षणासाठी (एम् फिल) करण्यासाठी तिला अहमदाबाद येथे प्रवेश मिळाला आहे. आपल्या संस्थेतर्फे तिला मनःपूर्वक शुभेच्छा !

७]



NIN बरोबर सामंजस्याचा करार

मानसिक आरोग्य विषयी पुस्तके, मानसिक आजाराविषयी तसेच कलंक निर्मूलनासाठी जनजागृतीचे कार्यक्रम करणे यासंबंधी राष्ट्रीय निसर्गोपचार केंद्राबरोबर, ३ जुलै २०२३ रोजी, सामंजस्याचा करार झाला आहे.

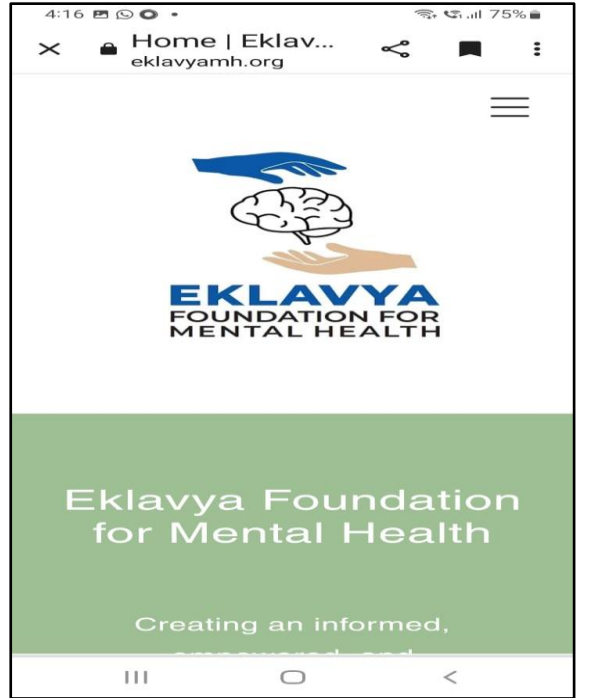
राष्ट्रीय निसर्गोपचार केंद्रात सुरु असलेल्या फिजिओथेरापी प्रशिक्षणाच्या विद्यार्थ्यांसाठी आपल्या संस्थेतर्फे मानसिक आजारांविषयी माहिती देण्यासाठी सत्र आयोजित केले होते.

८]



फिजिओथेरापीच्या विद्यार्थ्यांसाठी मानसिक आजारांविषयी माहिती सत्र

९]



एकलव्य फाउंडेशन वेबसाइटचे होम पेज

मानसिक आजारी व्यक्ती, त्यांचे कुटुंबीय तसेच सर्वसामान्य व्यक्तींना देखील माहिती आणि उपयोग होईल असे विविध साहित्य/लिखाण एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थच्या वेबसाईटवर आम्ही ठेवलेले आहे. ही वेबसाईट आपण जरूर बघा तसेच आपल्या संपर्कातील मानसिक आजारी व्यक्ती व कुटुंबीय यांना देखील ही वेबसाईट सुचवा. या वेबसाईटचा पत्ता खालील प्रमाणे.

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

संस्थेत देणगी किंवा सभासदत्त्वाची फी आपण Gpay ने भरू शकता अथवा संस्थेचा बँक अकाऊंटमध्ये भरू शकता.

‘Google Pay’ साठी फोन नं.: ९०९६८ २७९५३

80 G उपलब्ध



Bank Details:

Bank of India

Shanipar Branch, Bajirao Road, Pune- 411002.

IFSC Code- **BKID0000515**

MICR Code- **411013007**

A/C No.: **051510110006683**

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

सोसायटी अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-
महा / १२४६ / २०२१ / पुणे.
आणि
ट्रस्ट अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-
एफ- ५७९७८ / पुणे.

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

पत्ता-
