

# प्रवासाचा आनंद घ्या.. इच्छित स्थळी यथावकाश पोहोचालच !

विजय नल्लावाला मुंबईतील 'बायपोलर इंडियाचे' संस्थापक आहेत. हा एक ऑनलाइन समुदाय आहे जो त्याच्या स्थापनेपासून सतत वाढतोय. विजय म्हणतात की त्याच्याकडे १४ वर्षांच्या मुलाचे मन आहे , पण साठीचे शरीर आहे जे अव्याहत गतीशिल राहण्याचा प्रयत्न करीत आहे. ह्या ऑनलाइन समुदायाचे भारतभर ७५० पेक्षा जास्त सदस्य आहेत आणि लवकरच ते मुंबईत एक कार्यालय सुरु करणार आहेत.



विजय वाणिज्य पदवीधर असून त्यांनी फायनान्समध्ये शिक्षण घेतले आहे. बरीच वर्षे कौटुंबिक उद्योगात काम केल्यानंतर ते एका प्रतिष्ठित स्थानावर पोहोचले. काही काळानंतर मात्र त्यांनी आपल्या आवडीचे काम हातात घ्यायचं ठरवलं, त्यांना लिखा-

णाची आवड होती, त्यामुळे ते ब्लॉग लिहू लागले. त्यांचा ब्लॉग बऱ्यापैकी यशस्वी झाला. पण त्याहीपेक्षा महत्त्वाचं म्हणजे त्या लिखाणातच त्यांना बायपोलर्स जर्नी (A Bipolar's Journey) Partridge:2015 या पुस्तकाचं बीज गवसल .त्या लेखनामुळेच बायपोलर इंडिया ची निर्मितीही झाली.

विजयच्या मते त्यांच्या आजाराचे मूळ त्यांच्या बालपणात आहे. त्याच्या कौटुंबिक जीवनात आणि लहानपणच्या पालनपोषणात, आणि काही प्रमाणात अनुवांशिकतेत ह्या आजाराची मुळं दडलेली आहेत. ते पाच वर्षांचे असतानाच आपसातील संघर्षामुळे त्यांचे आईवडील विभक्त झाले. यामुळे घटस्फोटाच्या कलंकाचा त्यांच्यावर खूप परिणाम झाला. शिवाय, वडिलांसोबतच्या त्यांच्या लहानपणच्या आठवणी फारश्या सुखद नव्हत्या, त्यांना छळ आणि अत्याचाराच्याच घटना आठवतात.

आईला त्या भयंकर परिस्थितीला तोंड देतांना ते जवळून बघत होते. त्या बालवयातल स्वतःचं परावलंबन, आईचा परिस्थितीशी चाललेला झगडा बघून ते खूप अस्वस्थ असत. ह्यातून त्याच्यातला उद्वेग, संताप, त्रागा वाढत गेला, आणि एकंदर आयुष्याबाबतचा दृष्टीकोन बदलला, एक प्रकारचा कडवटपणा आणि चीड निर्माण झाली.

जीवनातील उतार-चढावांना तोंड देण्याच्या क्षमतेवर ह्या सगळ्यांचा खूप परिणाम होत होता. विजयचा स्वभाव खूप हळवा आणि भावनिक होता, त्यामुळे ह्या सगळ्या गोष्टींचा परिणाम त्यांच्या शरीरावर तब्येतीवर दिसायला लागला.वयाच्या १३ व्या वर्षी त्यांना दम्याचा पहिला झटका आला. सुरुवातीला हा आजार किरकोळ होता , पण नंतर मात्र त्याची तीव्रता वाढून तो जीवघेणा व्हायला लागला.

माझा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन नकारात्मक होता, असे विजय म्हणतात. जीवनातले त्यांच्या वाट्याला आलेले कष्ट , दुःख त्यांना स्वीकारता येत नव्हते. पण आश्चर्य म्हणजे ह्याच परिस्थितीतून गेलेल्या त्यांच्या बहिणीने मात्र ह्या परिस्थितीशी सर्व शक्तिनीशी लढा दिला! ती ह्यातून जास्त जबाबदारी घ्यायला लागली, आणि विजय मात्र स्वतःला परिस्थितीचा, पीडित समजायला लागले आणि त्यामुळे त्यांचं व्यक्तिमत्व आणखी संकुचित व्हायला लागलं. संकटाकडे बघण्याचा आपला दृष्टिकोन आपलं आयुष्य घडवतो. ते संकट आपण आव्हान म्हणून स्विकारतो का, त्या संकटामुळे घाबरून असहाय्य बनतो यावर खूप गोष्टी अवलंबून असतात.

मी शाळेतल्या शिक्षणाबद्दलही तेवढा गंभीर नव्हतो, ह्या सगळ्यामुळे माझा स्वभाव अबोल, अंतर्मुख, आणि काहीसा विक्षिप्त व्हायला लागला. मी लोकांमध्ये मिसळत नसे. त्यातच शाळेतल्या मुलांकडून माझी छळवणूक व्हायला लागली, ती इतकी वाढली की शेवटी मी अस्थम्याचं कारण देवून शाळेत न जाता घरून परिक्षा दिली आणि पास झालो.

पण, ही नैराश्याच्या टप्प्याची सुरुवात होती. शालेय शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर, विजय एका कोषात गेले. वयाच्या १४व्या वर्षी त्यांना जाणीव झाली की ते संकटात सापडले आहेत.

ते न्युरोसिस ह्या मानसिक आजाराने ग्रस्त होते. त्यांना अनेक प्रकारचे भास / भ्रम जाणवू लागले. त्या काळात मानसिक आजार ह्या विषयांबाबत जनसामान्यात कोणतीही माहिती वा जागरूकता नव्हती.

त्याच्या कुटुंबियांनी सुध्दा या गोष्टीकडे गांभिर्याने पाहिलं नाही, आणि त्या आजाराकडे पौगंडावस्थेतील वागण्यातले बदल असं समजून दुर्लक्ष केलं गेलं.

विजयना लोकांशी संवाद करायची सवय नसल्यामुळे आपल्याला नक्की काय होतय ते सांगता येत नव्हत.

कॉलेजच्या पहिल्या वर्षी त्यांना आणखी तीव्र स्वरूपाचे झटके आले तरीसुध्दा त्याबाबत त्यांनी वाच्यता केली नाही. पण त्यांना मात्र लोक आपल्याला हसत आहेत किंवा आपल्याबद्दल बोलताहेत असे भास / भ्रम होत होते. आता विजय ती लक्षणे वास्तव नसून सगळे कल्पनेचे खेळ म्हणून बघतात.

काही काळानंतर विजयच्या मानसिक अवस्थेत बदल झाला. ते आत्मविश्वास दाखवायला लागले, त्यांना मित्र मिळाले. हे सर्व औषधे/मानसोपचार घेत नसतांना घडत होतं. विजयच्या शब्दात ही नियतीने केलेली स्वमदत होती. !! पण ह्या सगळ्या कसोटीतुन त्यांची डिग्री पूर्ण झाली.

विजयना आज हे सर्व पराभवाच्या भीतीमुळे घडले असावे असे वाटते. ॲज्युएशन पुर्ण झाल्यावर विजय त्याच्या मामांच्या व्यवसायात सामील झाले.

व्यवसायात सहभागी होऊन ४-५ वर्ष झाल्यावर वयाच्या २४ व्या वर्षी, विजयना पुन्हा एकदा नैराश्याचा झटका आला. आत्तापर्यंत विजयने आपल्या विकारांबाबत गुप्तता ठेवली होती, पण ह्यावेळी मात्र त्यांची लक्षणे सगळ्यांना जाणवण्याइतकी स्पष्टपणे दिसत होती. तरीही सर्वांनी त्याकडे दुर्लक्ष केलं, त्यांनी लक्षणांचा अर्थ विजय अकार्यक्षम आहे, कामाचा कंटाळा करत आहेत असा लावला. त्याच वेळेस दम्याचा विकार पण त्रासदायक होत होता. विजयच्या मते त्यांचा दमा हा मनो-शारिरीक विकार होता.

विजयने धाडस करून स्वतःचा स्वतंत्र व्यवसाय सुरु केला- फ्रंटलाईन कम्युनिकेशन.

विजयच्या करियरमधले हे सगळे चढउतार त्यांची बहिण जवळून बघत होती. ती खूपच बुद्धिमान आणि समंजस होती, त्यामुळे ती ह्या व्यवसायात विजयच्या मदतीला आली.

नैराश्य, वेगवेगळ्या प्रकारचे भ्रम आणि वाढत जाणारा अस्थमा ह्या सगळ्या गोष्टींचा विजयच्या कार्यक्षमतेवर खूपच विपरीत परिणाम होत होता.

वयाच्या ३८व्या वर्षी विजयच्या आजारांनं अवघड वळण घेतलं! त्यांच्या वागण्यात एकदम फरक पडला. त्यांना अचानक भयंकर राग यायचा आणि ते हिंसक पातळीवर जाऊ लागले. त्या मनःस्थितीत ते चुकीचे निर्णय घ्यायचे आणि असमर्थनिय खर्च करायचे . ह्या निर्णयांचा त्यांच्या व्यवसायावर विपरीत परिणाम दिसायला लागला!

हा बदल सर्वात आधी बहिणीच्या लक्षात आला. पण विजय इतके आत्ममग्न असत की ते कुणाचेही ऐकण्याच्या मनःस्थितीत नव्हते. त्यांचे बहिणीबरोबर व्यावसायिक व वैयक्तिक पातळीवर मतभेद व्हायला लागले. आपण काहीतरी भव्यदिव्य करतोय आणि बाकीच्या सर्वसामान्य लोकांना काही कळत नाहीय अशी काहीशी आढ्यताखोर, अहंकाराची भावना होती त्यांची! खरतर त्यांच्या वागण्यातले हे बदल स्पष्टपणे धोक्याचा इशारा देत होते!



ह्या काळात विजय एका डॉक्टरांकडे (general practitioner) सारखे रडू येणे यावर उपचार घेण्यासाठी गेले, त्यांना विजयच्या त्रासाविषयी पूर्ण इतिहास माहिती नसल्याने त्यांनी मूड स्थिर ठेवण्याची औषधे देण्याऐवजी त्यावेळेस दिसत असलेल्या उदासीनतेच्या लक्षणांवरची काही उदासीनताविरोधी औषधे लिहून दिली. त्यामुळे रपळर ची लक्षणे जोरदार उफाळून आली. या पूर्ण माहितीअभावी दिल्या गेलेल्या अयोग्य औषधांमुळे, वाईटातून चांगले घडते तसे विजयची मानसिक समस्या अगदी ठळकपणे समोर आली !

त्यांच्या बहिणीने त्यांना मानसोपचारतज्ञाला भेटण्याचे सुचवले पण विजय अजूनही हा माझ्या वागण्याचा प्रश्न नसून आसपासच्या लोकांचा समजून घेण्याचा प्रश्न आहे असं समजत होते! शेवटी बहिणीने खूप समजूत घालुन त्यांना मानसोपचार तज्ञाला भेटण्यासाठी राजी केलं.

त्या भेटीत त्यांनी दोन मिनिटांतच विजयला मनोविकार तज्ज्ञाची गरज असल्याचे निदान केले. विजयच्या बहिणीची तयारी होतीच. तिने त्यांना ताबडतोब मनोविकार तज्ज्ञाकडे नेले. विजय तेव्हा ४० वर्षांचे होते.

शेवटी विजयना त्यांच्या चाळीसाव्या वर्षी मॅनिक डिप्रेसिव्ह आजार असल्याचे निदान झाले. अतीव तणावाखाली असल्यामुळे किंवा निदान झाल्याने ताण एकदम दूर झाल्यामुळे असेल, विजय मनोविकार तज्ज्ञांच्या डेस्कवरच कोसळले. त्यांना तातडीच्या उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. तेव्हा विजयला आणि त्याच्या कुटुंबियांना विजयला मानसिक आजार असल्याचे समजले.

विजयचे कुटुंब खूप समजूतदार होते. त्यांनी विजयला सर्वतोपरी सहाय्य केले. परंतु विजयच्या मते मानसिक आजार कलंक भाव खूप जणांना त्रास देतो.

वयाचा खूप मोठा काळ (१४ ते ४०) योग्य उपचार न केल्यामुळे त्याचा आजार चांगलाच बळावला होता. तो काबूत आणणे मोठे आव्हान होते.

पण दहा वर्षांचे अथक प्रयत्न, योग्य औषधोपचार, व्यायाम, योग्य आहार, योगाभ्यास, प्राणायाम अशा सर्वसमावेशक प्रयत्नांनी ते बरे होऊ लागले. मनाचं संतुलन नीट राहण्यासाठी प्राणायामाचा खूप उपयोग झाला.

अस्थम्याचा त्रास बळावल्यामुळे त्यांना दोनदा अतिदक्षता विभागात अॅडमिट व्हावे लागले, पण ह्यातून बरा झाल्याने आपण आपल्या मानसिक आजारातून सुध्दा नक्कीच बाहेर पडू असा त्याच्या मनाने निर्धार केला.

आपल्या अनुभवातून विजयने बनवलेली चतुःसुत्री:

## ABCD

स्वीकार, श्रद्धा, सहकार्य आणि स्वयंशिस्त

## A: Acceptance - स्वीकार

आपल्या आजाराचा आणि आजारांमुळे निर्माण झालेल्या इतर विकारांचा आपण अनेक स्तरांवर स्वीकार केला पाहिजे. हळूहळू विजय स्वतःच्या अति महत्वाकांक्षा नियंत्रित करू लागले

उदा. अवास्तव ध्येय / उद्दिष्ट न ठेवता साध्य होवू शकतील अशी ध्येय ते स्वतःसाठी ठेवू लागले

## B: Beliefs - श्रद्धा

कुठल्याही कठीण प्रसंगात प्रतिकूल परिस्थितीवर आपण मात करू हा दृढ आत्मविश्वास मनाशी बाळगणे

## C: Cooperate : सहकार्य

आपली काळजी घेणा-या निकटच्या लोकांबरोबर सहकार्य आणि संवाद अत्यंत महत्वाचा आहे

## D: Discipline: शिस्त

आपल्या आजाराला संयम आणि चिकाटीने सामोरं जाणं! कारण आपली सुधारणा अतिशय मंद गतीने होत असते.

विजय म्हणतात, मी निरोगी असणं, आर्थिक दृष्ट्या स्वावलंबी असणं, परिपूर्ण नातेसंबंध, मनःशांती असणं ही माझी उद्दिष्टे होती. मी हे चित्र डोळ्यांसमोर ठेवलं आणि प्रयत्नशील राहिलो .

विजय म्हणतात, मानसिक आजाराच्या बाबतीत आपण केवळ बचावात्मक भूमिका घेऊन थांबू नये, त्याच्याशी सर्वशक्तीनिशी लढले पाहिजे.

विजयला ४१ व्या वर्षी त्याची जीवनसाथी ख्याती भेटली. आमचे स्वभाव आणि आवडीनिवडी जुळल्या आणि आम्ही लग्न केलं.

माझ्या पत्नीच्या दृष्टीकोनातून बघितलं तर, एखाद्या व्यक्तीला लग्नापूर्वी बायपोलर डिसॉर्डर आहे हे माहित असणं आणि त्या व्यक्तीबरोबर राहणं ह्या खूप वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. ती कोणत्या परिस्थितीतून जातेय याची मला कल्पनाही नव्हती , मी त्याबाबत संवेदनशील नव्हतो. पण जसं जसं मी स्वतःला तिच्या जागी ठेवून परिस्थिती समजून घ्यायचा प्रयत्न केला, तसंतसं आमच्या दोघांच्या प्रयत्नातून आमचं नातं

आधिकाधिक दृढ होत गेलं. माझ्या आयुष्याच्या वाटचालीत तिचा अत्यंत मोलाचा सहभाग आहे, तो मी ह्रदयात अगदी जतन करून ठेवलाय!



मानसिक आजार असलेली व्यक्ती जेव्हा लढ्याचा निर्णय घेते तेव्हा पुढील महत्वाच्या गोष्टी विचारात घेतल्या पाहिजेत

- लढ्याचा निर्णय घेतांना पारदर्शकता असणं अत्यंत महत्वाचं आहे. कुठल्याही नात्यांचा सुरवात खोटेपणाने होवू नये.

- लढ्यापुर्वी संबंधित व्यक्तींनी मानसिक आजाराबद्दल अभ्यास करणे, आणि आपल्या एकंदर आयुष्यावर या आजाराचा कसा परिणाम होवू शकतो याची पुर्ण तयारी करणं अत्यंत महत्वाचं आहे

- आपला साथीदार समंजस आणि सोशिक असण्याचा नेहमीच फायदा होतो. अनेकदा कठीण । कसोटीच्या प्रसंगात मी ख्यातीला म्हणायचो, आपलं नातं एकमेकांसाठी नेहमीच आनंददायी असणार आहे! आपल्याला लढ्याची रजत जयंती साजरी करायचीय !! आणि आता आमच्या लढ्याचं २०वं वर्ष सुरु आहे.

मानसिक आजारातून बाहेर पडण्यासाठी औषधयोजने-बरोबरच डॉक्टरांनी आपल्याशी साधलेला संवाद, दाखवलेला विश्वास आणि दिलेला पुरेसा वेळ याचा मोठा वाटा असतो.

विजय म्हणतात, आयुष्याने मला खूप शिकवलं! एका कडवट, निराशावादी माणसाचं एका कृतज्ञ, समंजस आणि परोपकारी माणसांमध्ये रूपांतर झालं! प्रत्येक

माणूस अद्वितीय आहे, फक्त आपण आपल्यात असलेल्या क्षमतांवर विश्वास ठेवला पाहिजे !

सारख्या परिस्थितीतून जाणाऱ्यांच्या गटाचे (उदा. एकलव्य स्वमदत गट) विजय समर्थन करतात. आपण बरे होण्यात, आणि आपल्या प्रगतीत आपल्या निकटवर्तियांना अशा गटाची मदत होते. कुणीतरी परिस्थितीशी झगडत असताना एकटे पडत नाही हे धीर देणारे असते. या गटातल्या चर्चा योग्य दृष्टिकोन देतात. तसेच गटात दुस-यांना मदत करतांना आपल्याला स्वतःच्या प्रगतीसाठी प्रेरणा मिळत जाते.

मानसिक आजार उपचाराच्या प्रक्रियेत प्रत्येकाने संयम आणि चिकाटी ठेवणे अत्यावश्यक आहे कारण तो प्रवास अतिशय संथ गतीने होत असतो..

प्रवासाचा आनंद घ्या.. इच्छित स्थळी यथावकाश पोहोचालच

अनुभवकथन: विजय नल्लावाला

लेखन : गणेश राजन

मराठी अनुवाद: माधवी इनामदार

आधिक माहितीसाठी संपर्क करा

संपर्क :

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

फोन नं: ९०९६८२७९५३ ९२२५५७५४३२

Email : [eklavyafoundationmh@gmail.com](mailto:eklavyafoundationmh@gmail.com)

