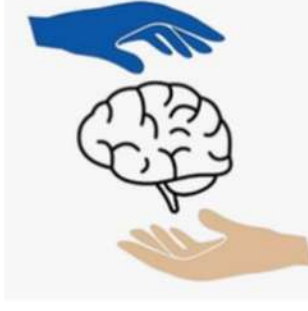


एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन



एकलव्य वार्तापत्र वर्ष तिसरे - अंक तिसरा (जुलै - सप्टेंबर २०२४)
प्रकाशन करताना ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ डॉ. मोहन आगाशे,
डावीकडून संस्थेचे अध्यक्ष प्रा. अनिल वर्तक, कल्पनाताई भागवत,
डॉ. अरुण रुकडीकर, डॉ. विद्याधर वाटवे, डॉ. मोहन आगाशे,
डॉ. उल्हास लुकतुके व डॉ. भालचंद्र काळमेघ .



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष तिसरे - अंक तिसरा

जुलै - सप्टेंबर २०२४



२९ जून २०२४ रोजी झालेल्या दुसऱ्या शुभकरांच्या
प्रशिक्षण शिबिराविषयीचा हा दुसरा विशेष अंक प्राज
फाउंडेशनच्या सौजन्याने प्रकाशित झाला आहे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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

ई मेल : eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

वेबसाईट : <http://eklavyamh.org>

इंस्टाग्राम - @eklavyafoundationmh

फेसबुक- @Eklavya Foundationmh Ngo

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष तिसरे - अंक तिसरा

जुलै ऑगस्ट सप्टेंबर २०२४

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अर्थशास्त्रात एम.ए. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून पीएच. डी. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्र विभागप्रमुख म्हणून कार्यरत होते. गेली २६ 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 मानसशास्त्राच्या द्विपदवीधर असून २०१४ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत.

उपाध्यक्ष : प्रा. डॉ. गिरीजा लगड

अर्थशास्त्र विषयात पीएच.डी. असून अनेक महाविद्यालयातून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव : स्मिता गोडसे

CYDA व TISS या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २२ 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.

सहकोषाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण

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

गणेश राजन - सहसचिव

समन्वयक - एकलव्य स्वमदत गट चेन्नई.

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय : आता विचारांना कृतीची जोड देऊया	३
२. तज्ञांचे मनोगत : शुभार्थीच्या कुटुंबीयांच्या प्रशिक्षणाची गरज	४
३. शुभंकर प्रशिक्षण शिबिरातील शुभकरांचे अनुभव	५
[अ] एक पाऊल पुढे	
[ब] शुभंकर शिबिराने काय दिले?	
[क] मी एक प्रयत्नशील शुभंकर	
४. काव्यानुभव	९
[अ] भोंडला मानसिक आरोग्याचा	
[ब] माझी कविता	
५. शुभार्थीचा संगीताचा अनुभव : रे मन सूर में गा sssss	१०
६. जेव्हा शुभार्थी स्वतः मीटिंग घेतात	११
७. ग्रंथोपचार पद्धती (Bibliotherapy)	१३
८. स्वयंसेवक म्हणतात	१५
[अ] एकमेकांचे ऐकता येईल का?	
[ब] मानसिक आजारी व्यक्तीच्या कुटुंबीयांना प्रशिक्षण- तज्ञ आणि स्वयंसेवी संस्थांनी एकत्र प्रयत्न करण्याची आवश्यकता.	
९. बहर ते काजवा	१८
१०. घडामोडी	१९
११. आवाहन - बहर भारत	२१
१२. आवाहन - फिनिक्स	२२
१३. निमंत्रण - पुस्तक प्रकाशन -	२३
मानसिक आजार, आरोग्य आणि आपण	
१४. १४ डिसेंबर २०२४ -	२४
मानसिक आजारी व्यक्तींच्या कुटुंबीयांसाठी प्रशिक्षण शिबिर	
१५. शिबिरार्थींच्या प्रतिक्रिया	२५

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

दिवस व वेळ

शुभार्थी - दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी संध्या ६ ते ७

शुभंकर - दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी संध्या. ६ ते ७

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

चेन्नई स्वमदत गट शुभार्थी-शुभंकर एकत्र (माध्यम - इंग्रजी)

- दर बुधवारी संध्याकाळी ७ ते ८

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - प्राची बर्वे

सदस्य संपादक मंडळ -

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे, मंजिरी चव्हाण

तांत्रिक सहाय्य -

मृण्मयी कुळकर्णी, रिया कुलकर्णी, ऋतुजा दीक्षित.

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष तिसरे - अंक तिसरा

जुलै ऑगस्ट सप्टेंबर २०२४

१. संपादकीय

आता विचारांना कृतीची जोड देऊया

मानसिक आजाराच्या अनुभवातून जाणारे अनेक जण असतात. परंतु काही वर्षांनंतर त्यांना काय जमले, साधता आले असे पाहिले तर असे दिसून येते की काही जणांनी परिस्थितीचा स्वीकार केला नाही आणि रस्ताच बदलून घेतला; काही जण परिस्थितीशी भांडत राहिले आणि त्यामुळे स्वतःवरही नकारात्मक परिणाम करून घेतला; काहीजणांनी परिस्थितीचा आहे तसा स्वीकार केला आणि निमूटपणे सोसत चालत राहिले; काहीजणांनी परिस्थितीचा स्वीकार केला, प्रयत्न केले आणि परिस्थितीपुढे हात टेकून सोडून दिले; काहीजणांनी परिस्थितीचा स्वीकार केला; अविरत प्रयत्न केले आणि अजूनही करतच आहेत; काहीजणांनी परिस्थितीचा स्वीकार केला; अथक प्रयत्न केले आणि यशस्वी झाले. ही झाली काही प्रातिनिधिक उदाहरणे. सर्वांची परिस्थिती एकाच प्रकारची परंतु काही काळानंतर त्यांची परिस्थिती वेगवेगळी कशी? याचे उत्तर असे आहे की परिस्थितीकडे बघण्याचा प्रत्येकाचा असणारा वेगवेगळा दृष्टिकोन. सुधारणेकडे नेणारा दृष्टिकोन रुजवण्याचा प्रयत्न एकलव्य आयोजित शुभंकर शिबिरात केला जातो, एकलव्य फाउंडेशनने आयोजित केलेले दुसरे एकदिवसीय शुभंकर प्रशिक्षण शिबिर नुकतेच पार पडले.

शिबिर संपन्न होताना शिबिरात सहभागी झालेल्या शुभंकरांना आपल्या शुभार्थीकडून काय अपेक्षा ठेवायला पाहिजे आणि शुभंकर म्हणून

स्वतःमध्ये काय बदल करायला पाहिजे हे लक्षात आलेले असते तसे ते नोंदवतातही. मात्र लक्षात आलेल्या गोष्टींवर वाचन, चिंतन करून ते बदल आपल्या स्वतःच्या परिस्थितीच्या बाबतीत कसे घडवता येतील, तत्वांची अंमलबजावणी करण्यासाठी कोणत्या कृती करता येतील हे ठरवायला हवे व त्यानुसार पाऊले टाकायला हवीत. ज्ञानाचा वापर आपले दुःख कमी करण्यासाठी झाला तर ते ज्ञान/माहिती घेणे सार्थ ठरते. काहीवेळा येणाऱ्या अपयशाने खचून आपण प्रयत्न करणे सोडून तर देत नाही ना, याचे आत्मपरीक्षण करावयास हवे. तसे प्रयत्न होऊ शकले नाही तर “God helps those who help themselves” ही उक्ती कशी सार्थ ठरणार ?

मानसिक आजाराची परिस्थिती बदलती असते त्यानुरूप त्यासंबंधी प्रश्नही. या प्रश्नांना सर्वांना रुचेल, पचेल असे एकच एक उत्तर अस्तित्वात नसते. औषधोपचारांनी लक्षणे नियंत्रणात आल्यावर, प्रयत्नवादी शुभंकर आपल्या शुभार्थीच्या मनस्थिती नुसार नवनवीन पर्याय शोधतो, वापरून बघतो, चालले नाही तर नाराज न होता, नवीन पर्याय शोधतो. अशा प्रयत्नवादी शुभंकरांचे कष्ट (उपदेशपर सांगणे नव्हे) शुभार्थीला विचार करण्यास भाग पाडतात. मग सुधारणेच्या दिशेने चाक हालते, सुधारणेचा प्रवास सुरू होतो.

या अंकात सुधारणेच्या प्रयत्नात अजून कायकरता येईल हे सांगणारे बिबलिओ थेरपी, म्यूझिक थेरपी, एकमेकांचे ऐकता येईल का? तसेच शुभंकरांचे

अनुभव सांगणाऱ्या लेखांचा समावेश आहे. त्याबरोबरच इतर लेख व नेहमीची सदरे आहेतच.

एकलव्य फाउंडेशन शुभंकरांच्या मनात सुधारणेच्या बिया पेरत राहिल. त्यांना योग्य वातावरण देऊन रुजवणे, निगा राखणे, खतपाणी देणे आणि फुलांचा आनंद घेणे, सुधारणेची फळे चाखणे हे ज्याच्या त्याच्या हातात आहे आणि प्रयत्नांना पाठबळ देणाऱ्या समाजाच्याही.

२) तज्ञांचे मनोगत

शुभार्थींच्या कुटुंबीयांच्या प्रशिक्षणाची गरज शारीरिक आजार असलेल्यांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्ती व मानसिक आजाराने ग्रस्त रुग्णांची काळजी घेणाऱ्या व्यक्ती यांच्यामध्ये मुळात असलेला फरक लक्षात घेणे येथे गरजेचे आहे. शारीरिक आजार असलेल्या व्यक्ती स्वतः आजार व त्याचा त्रास याचे बरेचसे ओझे स्वतः घेत असतात पण शुभार्थींच्या बाबतीत तसे नसते. ओझे घेणे दूरच राहिले पण आपण आजारी आहोत हेही त्यांना पटत नसते, त्याचा स्वीकार नसतो त्यामुळे त्यांना सांभाळताना कुटुंबाला पावलोपावली संघर्ष करावा लागतो व तोही हसऱ्या चेहऱ्याने, शुभार्थींला शक्यतो न दुखावता!

शारीरिक आजारामध्ये त्यांना इतर नातेवाईकांचे सहकार्य, न मागताही मिळणारी मदत, वेळप्रसंगी रुग्णांची जबाबदारी घेण्याची तयारी हाही अनुभव असतो. कॅन्सरचा रुग्ण असेल तर केमोथेरपीला सोबत जाण्याची तयारी, किडनीच्या आजारामुळे डायलिसिसची गरज असेल तर आणणे, पोहोचवणे अशी मदत. पण शुभार्थींच्या बाबतीत त्याचे आजाराचे स्वरूप, एरवी दिसायला धडधाकट असणाऱ्या या व्यक्तीला नेमका त्रास काय आहे हे समजत नाही व ते घराबाहेर कोणाला कळायला नको म्हणून (स्टिग्मा) लपवले जाते त्यामुळे शुभंकर व इतर कुटुंबीय हे या आजाराशी लढणारे एकाडे शिलेदार ठरतात.

त्यामुळे त्यांना प्रशिक्षण अनेक आघाड्यांवर गरजेचे असते. त्यातली पहिली आघाडी आहे आजाराबद्दल शास्त्रशुद्ध माहिती व त्या माहितीमध्ये

त्यांचा शुभार्थी कुठे बसतो. कारण नुसती माहिती त्यांना पुस्तके, लेख, गुगल या अनेक गोष्टींद्वारे मिळू शकते पण ती त्यांना त्यांच्या शुभार्थींच्या कोणत्या क्षमता शाबूत आहेत व कोणत्या क्षमतांवर आजाराचा परिणाम झाला आहे हे दाखवत नाही. ती त्यांना शुभार्थींच्या संपर्कात असणाऱ्या व्यावसायिकांकडूनच मिळू शकते.

ही माहिती मिळाल्यावर त्याच्यासाठी नोकरी व्यवसाय शोधण्यामध्ये व त्यात सातत्य राहाण्यामध्ये येणाऱ्या अडचणी यांना कसे तोंड द्यायचे यासारखे अनेक प्रश्न शुभंकरांसमोर असतात व या प्रशिक्षणात त्याबद्दल मार्गदर्शन मिळू शकते. हा आजारच असा आहे की सातत्याने औषधे घेतली तरीही आजार उलटून लक्षणे परत दिसण्याची शक्यता असते त्यामुळे ती 'डोक्यावर टांगती तलवार' असतेच. याचा शुभंकरांच्या भावनिक संतुलनावरही परिणाम होत असतो. त्यासाठी काय करावे, कोणाला विश्वासात घ्यावे, कोणाशी व कसे शेअर करावे. हा भावनिक आधारही प्रशिक्षणात मिळतो. त्याच्या जोडीला मदत गटात सहभाग घेणे उपयुक्त ठरते. त्यामुळे आपण एकटे नाही व आपल्यासारखे अनेक शुभंकर आहेत जे एकमेकांच्या साथीने या प्रवासाला हातभार लावतात.

या प्रशिक्षणामध्ये भविष्यासंबंधी विचार, योजना, शुभार्थींचे लग्न करावे की करू नये, त्याला स्वतःच्या इच्छेने, जबाबदारीने औषध घेण्यास कसे तयार करावे यासारखे अनेक मुद्दे चर्चित जातात.

खरे तर अशा प्रशिक्षणामध्ये शुभार्थींच्या जवळच्या नातेवाईकांनाही सहभागी करणे मला आवश्यक वाटते. या आजाराबद्दलच्या stigma मुळे नातेवाईक दूर राहिले पण सख्ख्या भावंडांपासून लपवून ठेवण्याची प्रवृत्ती असते. भावंडांना किंवा जवळच्या नातेवाईकांना -आजी, आजोबा इ. आजाराचे स्वरूप माहित नसल्यामुळे शुभार्थींबद्दल त्यांचे गैरसमज होण्याची शक्यता असते (हा आळशी आहे, हट्टी आहे, काही जबाबदारी घेत नाही इ.). त्यांना आजाराचे स्वरूप कळले तर त्यांचा शुभार्थींच्या देखभालीमध्ये

सहभाग होऊ शकतो.

शुभंकरांना त्यांच्या पश्चात जर काही जवळच्या व्यक्तींना घेऊन ट्रस्ट करायचा असेल तर त्यांना प्रशिक्षणात सहभागी करणेही हिताचे ठरेल कारण त्यांना शुभार्थी कोणत्या जबाबदाऱ्या घेऊ शकतो व कोणत्या नाही याचा अंदाज येतो.

शेजारी राहाणाऱ्या मंडळींपैकी कोणाला कितपत माहिती द्यावी हे शुभंकरांनी लक्षात घ्यायला हवे. कारण अनेकदा नातेवाईक दूर राहाणारे असतात व तत्काळ मदत लागल्यास शेजारीच मदतीला असतात त्यामुळे या ठिकाणी stigma न बाळगता त्यांना आजाराची कल्पना देणे अगत्याचे ठरते.

अशा प्रशिक्षणाच्या निमित्ताने शुभंकर एकत्र आल्यास केवळ 'आपण सर्वजण समदुःखी आहोत' एवढ्यापर्यंतच हा संबंध न राहाता, त्यापुढे जाऊन सहकार्याने काय करता येईल हा विचारही झाला पाहिजे. उदा. शुभार्थींच्या विम्याबद्दलचे कायदे झाले आहेत पण त्यांच्या कार्यवाहीसाठी विमा कंपन्यांमध्ये एकवाक्यता नाही व ती काळाची गरज आहे. त्याचप्रमाणे इतर आजारांची जीवनावश्यक (Lifesaving) औषधे मान्यताप्राप्त आहेत तशीच शुभार्थींना लागणारी औषधेही त्या अर्थाने जीवनावश्यक आहेत कारण त्या औषधांशिवाय त्यांचे जगणे दुरापास्त आहे. त्याचा पाठपुरावाही एकत्रित येऊन प्रयत्न केल्याशिवाय होणार नाही. त्याचप्रमाणे शुभार्थींच्या पुनर्वसनाच्या दृष्टिने sheltered workshop सुरू करावयाचे असल्यास शुभंकरांनी एकत्र येण्याला पर्याय नाही कारण ही गोष्ट शुभार्थी स्वतः करू शकत नाहीत व यासाठी सरकारवर अवलंबून राहाणे निरर्थक आहे.

असे प्रशिक्षण देणारे फक्त मनोविकारतज्ञ नसतात तर मानसशास्त्रज्ञ, मानसोपचार तज्ञ सोशल वर्कर या सर्वांचा व काही अनुभवी शुभंकर या सर्वांचा समावेश असतो कारण या सर्व अंगांनी

लागणारी मदत अपेक्षित असते. माझा गेल्या पन्नासहून अधिक वर्षांचा अनुभव हे सांगतो की प्रशिक्षण घेतलेल्या शुभंकरांच्या घरातील वातावरण तणावग्रस्त नसते, त्या शुभार्थींची सर्वांगीण प्रगतीही चांगली होते व त्यांची समाजाभिमुख वागणूकही सुधारते. त्यामुळे अधिकाधिक शुभंकर व त्यांचे स्नेही-सोबती यांनी या प्रशिक्षणात सहभागी व्हावे .

- डॉ. शुभा थत्ते
सहसंस्थापक,
IPH Thane

३) शुभंकर प्रशिक्षण शिबिरातील शुभंकरांचे अनुभव

[अ] एक पाऊल पुढे -

शुभंकर म्हणून २९ जून २०२४ शिबिरासाठी नाव नोंदणी केली. पेपरमध्ये जाहिरात वाचून एकलव्य फाउंडेशन बद्दल समजले. शिबिराबद्दल उत्सुकता होती, भीती होती. पहिल्यांदाच माहिती मिळणार होती. अशा मनस्थितीत हॉलमध्ये प्रवेश केला. स्वयंसेवकांनी खूप छान माहिती दिली, आधार दिला.

माझ्या मुलाला पंधरा वर्षांपासून समस्या आहे. एखाद्याचा स्वभाव असतो म्हणून सुरुवातीला दुर्लक्ष झाले. मानसिक आजाराविषयी काही माहिती नसल्यामुळे काही कळले नाही. दहा वर्षांपूर्वी त्याला डॉक्टरांकडे जाऊ म्हटले तर तो अजिबात तयार नव्हता. शिक्षणात खंड, भीती, आत्मविश्वास कमी होणे, लोकांमध्ये न मिसळणे, कार्यक्रमांना न येणे, चिडचिड करणे सुरू होते.

डॉक्टरांनी पण त्याच्याशी बोलल्याशिवाय औषध द्यायला नकार दिला. आजार खूपच वाढल्यावर तो हिंसक (violent) होऊ लागला.

शेजाऱ्यांशी हळूहळू बोलू लागला. आता डॉक्टर व्हिडिओ कॉल करून त्याला औषधे देतात. आता

थोडा शांत झाला आहे. तीन वर्षे औषधे सुरू आहेत.

शुभंकर म्हणून आपल्यावरची जबाबदारी खूप मोठी असते. शुभार्थीला काही समजत नाही. औषध वेळेवर घेणे होत नसेल तर वेगळ्या प्रकाराने देणे, घरातील व बाहेरील कामे शुभार्थीच्या मदतीशिवाय करणे, नोकरी करणे, शुभार्थीला सांभाळणे इ. फार अवघड गोष्टी आहेत. आपल्यावर अनेक प्रकारच्या मर्यादा येतात उदा. प्रवास करता न येणे, कार्यक्रम आयोजित करताना अडचणी येणे, कार्यक्रमांना जाणे अवघड होणे. बऱ्याच वेळा आपल्यालाच टेन्शन येते की शुभार्थीचे आपल्यानंतर कसे होणार, त्याची सोय काय होणार इ. असे प्रॉब्लेम फक्त आपल्यालाच आहेत का ? कसे करायचे ? असे वेगवेगळे प्रश्न मनात येतात. आपल्याला नातेवाईक , मित्रमंडळी यांच्याकडून मदत मिळण्यात मर्यादा येतात. येणं-जाणं कमी होतं. त्यांनाही मानसिक आजाराच्या परिस्थितीचा अनुभव नसतो.

एकलव्यने आयोजित केलेल्या शिबिरातून आशा निर्माण झाली. आपण व शुभार्थी परिस्थितीतून बाहेर पडू शकू असा विश्वास निर्माण झाला. शुभंकर व शुभार्थीसाठी स्वमदत गट हे व्यासपीठ मिळाले. त्याचा खूपच आधार वाटतो.

डॉ. रुकडीकरांनी आजाराची खूप चांगली माहिती दिली. मनात खूप प्रश्न होते, उत्तरे मिळाली. शुभंकराने स्वतःला कसे सांभाळायचे, शुभार्थीशी कसे वागावे याबद्दल चांगली माहिती मिळाली. उपचार पद्धतींची माहिती मिळाली. शिबिरातून शुभार्थीच्या वागण्यातील बदलाच्या नोंदी ठेवणे, औषध वेळेवर देणे, डॉक्टरांवर पूर्ण विश्वास ठेवणे, शुभंकरांनी आपल्या वागण्यात बदल करणे हे शुभार्थीच्या सुधारणेसाठी आवश्यक असते हे लक्षात आले.

आपणही इतरही शुभंकर - शुभार्थी सारख्या आपल्या समस्या मांडू शकतो, समस्येवर बोलू

शकतो, व्यक्त होऊ शकतो हा विश्वास शिबिरातून मिळाला. मी स्वमदत गटाच्या मीटिंग्सना हजर राहाणार आहे. शुभार्थीला हे सर्व करायला वेळ लागेल. तो लगेच तयार होणार नाही. प्रयत्न करत राहाणार आहे.

शिबिरात मिळालेल्या माहितीमुळे मानसिक आजारी व्यक्तिकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. मला आधार, विश्वास मिळाला. एकलव्य फाउंडेशनचे खूप - खूप धन्यवाद. डॉ. रुकडीकर सरांना खूप खूप धन्यवाद. तुमच्यामुळे आमच्या आयुष्यात प्रकाशाचा किरण आला!

- एक शुभंकर

[ब] शुभंकर शिबिराने काय दिले ?

माझा पाल्य निरंतर हा गेली १७ वर्षे O.C.D. (obsessive compulsive disorder) आजाराशी लढतो, झगडतो आहे. जून २००७ मध्ये त्याच्या आजाराचे निदान झाले. त्यानंतर २०१० मध्ये निदान नक्की करण्यासाठी आम्ही बेंगलोर येथे NIMHANS या भारतातील सर्वश्रेष्ठ मानसिक आरोग्य केंद्रात गेलो. तिथे एक महिना वास्तव्य आणि सर्व तपासण्या करून त्यांनी 'Mixed OCD and Schizotypal Personality Disorder' असं आजाराचं निदान केलं.

त्याला असलेली आजारपणाची लक्षणे म्हणजे भीती वाटणे, कोणावरच विश्वास न वाटणे, लोक आपल्याबद्दलच बोलतात असा संशय सतत मनात असणे, checking-rechecking ह्याचा अतिरेक असणे इ. या आजारात मनात परत-परत तेच ते विचार येतात आणि त्या विचारांनुसार त्याला प्रत्येक वेळेस कृती करणे आवश्यक वाटते.

उदा. गाडीचे हँडल लॉक झाले का ? असा विचार सारखा मनात येतो आणि मग तो ते तितक्या वेळा (अगदी १०० वेळा सुद्धा) लॉक

झाले ना, हे तपासतो. अशा विचार-कृतीच्या चक्रात निरंतर अडकलेला होता. या सगळ्या लक्षणासह, त्याने M.E. (Computers), M.Sc (Computers), M.B.A. शिक्षण घेतले. नुकताच तो NET परीक्षा उत्तीर्ण झाला आहे. NIMHANS मध्ये निदान झाल्यावर तो सातत्याने औषधे घेत आहे.तो गेली अकरा वर्षे एकाच ठिकाणी नोकरी करत आहे. ताणतणाव असतात पण रोजचे काम तो करू शकतो.

त्याचा आजार समजून घेणे हे आम्हा आई-वडिलांना खूप अवघड गेले. अनेक बाबतीत, ज्याला स्वतःचा स्वार्थ कळतो खाणे पिणे कळते, परीक्षांना वेळेवर जाणे कळते, गाडीची देखभाल करणे कळते मग इतरांच्या बाबतीत विचार का करता येत नाही, हे मात्र समजून येत नव्हते. त्याला फक्त काही गोष्टी कळत नाहीत उदा -

इतरांचा विचार करणे समजत नाही, काही छोटा मोठा त्याग करणे जमत नाही, अगदी किरकोळ सुद्धा. ही गोष्ट आम्हाला पचनी पडत नव्हती.

एकदा आम्ही परगावहून घरी परतलो. तेव्हा घरात काहीतरी लीकेजमुळे पाणी साठले होते आणि त्यातच लाईट गेले होते. या इतक्या त्रासदायक परिस्थितीत, तो त्याचं जेवण पूर्ण करून सिनेमाला निघून गेला. हे काही केल्या आम्हाला पटत नव्हतं, मान्य होत नव्हतं. त्याला खूप विरोध करूनही, तो अजिबात बधला नाही. तो जायचा तो गेलाच. अशा प्रसंगी खूप मनस्ताप होत असे. पण एकलव्य सारख्या संस्थांनी, आम्हाला आमच्या समस्या, आमच्यासारख्या इतरांशी बोलण्याची (शेअरिंग) संधी दिली. त्यामुळे आम्हाला अनेक उपाय तसेच आपला राग प्रमाणात ठेवणे कसे महत्त्वाचे असते हे शिकवले.

जे आपण बदलू शकत नाही ते आपल्याला स्वीकारायला हवे, असे विचार हळूहळू आत्मसात करता आले.

शुभंकरांनी 'शुभार्थी असे का वागतो' यामागच्या भावना समजून घ्यायला हव्यात, हे आम्ही कौन्सिलिंगमधून शिकलो. आजही जर काही प्रसंग घडला आणि शुभार्थीला जर सिनेमाला जावेसे वाटले तर 'त्याची त्याच्या आत काही तगमग होते आहे किंवा त्याला जो ओ. सी. डी चा त्रास होतो त्यामुळे त्याला कुठेतरी सुटका हवी आहे आणि त्यावर एक मार्ग म्हणून तो सिनेमाला जातो' हे लक्षात आले. तसा मार्ग त्याला वापरू द्यायला हवा हे ही आम्हाला कौन्सिलिंगमधून कळले आणि पटले सुद्धा. त्यामुळे आता मनाचा संताप, मनाची लाहीलाही किंवा खूप चिडचिड अगदी क्वचित होते.

आजाराविषयी समज वाढल्याने, आम्हा दोघा शुभंकरांपैकी एकाच्यातरी बोलण्यातून त्याला धीर मिळतो, एका पालकाच्या बोलण्यातून दुसऱ्याला दिशा मिळते. ही सर्व जादू आहे एकलव्यसारख्या संस्थांची. येथे आम्हाला तटस्थतेने आणि गंभीरपणे नेमके मार्गदर्शन मिळते.

- आजार हे जैवरासायनिक बदलामुळे होतात.
- औषधांखेरीज आजार आटोक्यात राहाणे अवघड गोष्ट आहे. औषधे अत्यंत महत्त्वाची आहेत. डॉक्टरी सल्ल्यानुसार ती घ्यायला हवी.
- कुटुंबामध्ये सामोपचार आणि एक विचार ठेवणे यामुळे शुभार्थीला हाताळण्यामध्ये फार मदत होते हे कळले.

एकलव्य स्वमदत गटात जसे आपण शुभार्थीला सांगतो- 'परिस्थिती किंवा लोक, आपल्याला मुद्दाम त्रास द्यावा म्हणून तसे वागत नाहीत. तसेच आपणही 'शुभार्थी मुद्दाम आपल्याला त्रास देण्यासाठी तसे वागत नाही तर त्याला जो वैचारिक गोंधळाचा सामना करावा लागतो,

त्यामुळे त्याचे वर्तन आपल्याला वेगळे वाटते, त्रासदायक वाटते' हे समजून घ्यायला हवे. हीच गोष्ट समजून घ्यायला शुभंकर प्रशिक्षण शिबिरातून खूप मदत झाली. या पेक्षाही मोठी गोष्ट म्हणजे शुभार्थी आमच्याजवळ जसे मोकळेपणे बोलतो तसे वर्तक सरांशी, स्मिताताईंशी तो त्याच्या प्रश्नांविषयी बोलतो आणि त्याला त्यांचा आधार वाटतो. तो त्यांच्याकडून मार्गदर्शन स्वीकारतो. त्यामुळे आम्हाला एकलव्य ही संस्था आमच्या जीवनातील जमेची बाजू आहे असेच म्हणावेसे वाटते.

- एक शुभंकर



[क] मी एक प्रयत्नशील शुभंकर

आजाराचे निदान झाले, त्याचे परिणाम दिसू लागले तसे नातेवाईकांपासून, शेजाऱ्यांपासून, समाजापासून दूर राहाणे सुरू झाले. आम्ही सर्व समारंभ टाळू लागलो. घरी कोणी येणार म्हटले की टेन्शन येऊ लागले. त्यातूनही सल्ला देणारे विविध मार्ग सुचवू लागले. मनाचा पार गोंधळ उडून गेला. डॉक्टरांचे औषध चालू ठेवून जमतील तेवढे सर्व उपाय करू लागलो.

२९ जून २०२४ ला एकलव्यने आयोजित केलेल्या शुभंकर शिबिराला येण्याची संधी मिळाली. शिबिराला येताना मनात काही प्रश्न होते.

आपल्या शुभार्थीला असणाऱ्या आजाराविषयी काही मार्गदर्शन मिळेल का? शुभार्थींशी कसे वागावे? त्याचे पुनर्वसन होऊ शकेल का? २९ जून च्या शिबिरातून खूप आशादायक उत्तरे मिळाली -

१) मानसिक आजार, त्यांची लक्षणे व उपचार पद्धती यांची सखोल व शास्त्रीय माहिती मिळाली.

२) दैनंदिन जीवनात शुभार्थींशी कसे वागावे याचे मार्गदर्शन मिळाले.

३) डॉक्टरांशी नेमके काय बोलले पाहिजे हे समजले.

४) शुभार्थी आजारातून बाहेर पडण्यासाठी त्याच्यावर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तसेच आध्यात्मिक अशा सर्व बाजूंनी उपचार आवश्यक आहेत हे समजले.

५) सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शुभंकरांनी सुद्धा स्वतःकडे लक्ष दिले पाहिजे. स्वतःचा छंद जोपासला पाहिजे हे समजले.

६) शुभंकर व शुभार्थी यांना व्यक्त होण्यासाठी एकलव्य स्वमदत गट हे व्यासपीठ मिळाले.

७) आपण या संकटात एकटेच आहोत अशी भीती होती ती दूर झाली.

आपणाला आधार देणारे बरेच जण आहेत याची खात्री पटली.

शिबिराहून घरी परतल्यानंतर शुभार्थीला एखादी गोष्ट हवी असेल तर नेहमीप्रमाणे पटकन नाही असे उत्तर न देता- देते हं, जरा हातातील हे काम संपवते व मग लगेच तुला देते, असा पवित्रा घेतला तेव्हा तोही न चिडता थोडा वेळ वाट पाहू लागला. यामुळे शुभंकरानी दादागिरी न करता थोडे सामोपचाराने घेतले तर शुभार्थीही थोडा संयम दाखवू शकतो हे समजले. घरी तीन चार दिवसांसाठी पाहुणे येणार होते तेव्हा आम्ही सर्व कुटुंबीयांनी न घाबरता, न टाळाटाळ करता त्यांना या असे म्हटले. शुभार्थींनेही फारसे ताण-तणावाचे प्रसंग आणले नाहीत. पाहुणे मंडळी तीन-चार दिवस येऊन पाहुणचार घेऊन गेली. शुभार्थीला स्किझोफ्रनिया झाला आहे. सध्या समाजाशी त्याचा व आमचा संपर्क नाही. पण हळू-हळू वाढू शकतो अशी आशा मात्र वाटत आहे. एकाच शहरातील समविचारी आणि समान

समस्या असणाऱ्या लोकांनी एकत्र येणे अत्यंत आवश्यक आहे व प्रथम आम्ही आमच्या शहरातील शुभकरांच्या शोधात आहोत. शुभंकर कसे शोधावे? त्यांना एकत्र कसे आणावे? यावरच रोज विचार चालू आहे आणि कोणीतरी देवासारखे येऊन आम्हाला मार्गदर्शन करतील असा विश्वास आहे. यापुढे आम्हीही जे आहे ते स्वीकारून पुढे वाटचाल करण्याचे ठरविले आहे. याचे श्रेय अर्थातच एकलव्य शिबिरास आहे.

- एक शुभंकर - नीलिमा

४) काव्यानुभव

काव्यानुभव या सदरात शुभार्थी व शुभंकर आपल्या भावना कवितेच्या माध्यमातून व्यक्त करतात पण खालील काव्य हे भोंडल्याचे गाणे आहे ज्याची शब्दरचना खूपच कल्पकतेने केली आहे .

भोंडला मानसिक आरोग्याचा

पुण्यातील स प महाविद्यालयाच्या मानसशास्त्र विभागाच्या डॉक्टर प्रज्ञाताई कुलकर्णी या एकलव्य फाउंडेशनशी खऱ्या अर्थाने जोडल्या गेल्या आहेत हे ह्या गीतातून जाणवते. एकलव्य फाउंडेशनचे कलंक निर्मूलनाचे तसेच जनजागृतीचे काम त्यांनी जवळून पाहिले आहे व त्यातूनच त्यांना ह्या भोंडल्याच्या आधीच्या गाण्यातील कलंकित शब्द मोडीत काढून नव्या रूपात भोंडल्याचे गाणे शब्दबद्ध करावेसे वाटले. त्यांच्या ह्या कल्पनाशक्तीला दाद द्यायलाच हवी. जनजागृतीसाठी जसे पोवाडे, जोगवा नव्या रूपात ऐकायला मिळतात तसे हे नवरात्रीत फेर धरून मुली भोंडला करतात तेव्हा विविध गाणी म्हणतात आणि त्यात चुकीचे शब्द वापरून एक गाणे वर्षानुवर्षे म्हटले जायचे. ते पुसून नव्या रूपातील हे भोंडल्याचे गाणे निश्चितच एकलव्यच्या कलंक निर्मूलनासाठीचा उद्देश साध्य करत आहे



[अ] नवीन भोंडल्याचे गाणे

श्रीकांता कमलकांता आरोग्य जपावे
शरीर आणि मनाला निरोगी ठेवावे |
श्रीकांता कमलकांता ...
ताण आला मनी बाई राग मनी आला,
मनाच्या आरोग्याला बिघडवून गेला |
श्रीकांता कमलकांता ...
चिंता मनी दाटली अन् वैफल्यही आले,
मुले, मोठे, वृद्ध ही निराशेत गेले |
श्रीकांता कमलकांता ...
मनाच्या आरोग्याचे महत्त्व हे मोठे,
आनंदी जगावे हे प्रत्येकास वाटे |
श्रीकांता कमलकांता ...
मनाच्या आरोग्याचा उपाय तो काय?
सकारात्मक विचारांची करा हो सवय |
श्रीकांता कमलकांता ...
नको चिंता भविष्याची, ओझे भूतकाळाचे
आनंदाचे क्षण वेचू, या चालू घडीचे |
श्रीकांता कमलकांता ...
छोट्या छोट्या गोष्टीतूनी आनंद मिळवावा
स्वतःसाठी थोडातरी रोज वेळ द्यावा |
श्रीकांता कमलकांता ...
इतरांच्या भावना ही सहज जाणाव्या
आधाराचा हात हाती देऊन बघावा |
श्रीकांता कमलकांता ...
यत्न करू ध्येयासाठी, नको अपेक्षांचे ओझे,
देवाचरणी सोडून देऊ 'मी' पण माझे |
श्रीकांता कमलकांता ...
चला करूया संकल्प सुदृढ मनाचा
मन करूया प्रसन्न निर्धार हा अमुचा |
श्रीकांता कमलकांता आरोग्य जपावे
शरीर आणि मनाला निरोगी ठेवावे |



-डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी
मानसशास्त्र विभाग,
स . प . महाविद्यालय

[ब] माझी कविता

करावा लागतो संघर्ष मनाशी
नकारात्मकता घालविण्यासाठी
वाटलं तर अगदी सोपे ...
नाही तर कठिण, सामान्य लोकांसाठी.....
मग बनूया का असामान्य?
सकारात्मकता आणण्यासाठी
शब्दांचे हे बुडबुडे नाहीत
अर्थ लावा आकलनासहित
सगळ्यांना नसतं सगळंच माहीत
एकमेकांच्या समविचारांच्या नोंदी ठेवू वहीत
शुभार्थी, शुभंकर सर्वासहित
जागृत राहून, एकाग्र होऊन
जोपासू सारे सर्वांचे हित
हित कसे जोपासावे? नाही माहीत रीत !.....
लावू गाणी, ऐकू सुरेल संगीत
कधी रेखाटू चित्रकला
नकारात्मकतेची टबेल बला
त्यासाठी एकमेकांशी मोकळेपणे बोला
अन् निखळ हास्याला साद घाला

- सौ. सुजाता आनंद घोरपडे
वाई, सातारा.

५) शुभार्थीचा संगीताचा अनुभव-

रे मन सुर में गा sssssss

दैनंदिन जीवनात मानवाला संगीताची साथ वेगवेगळ्या माध्यमातून मिळत असते. आयुष्यातील ताण-तणाव, वेगवेगळी आव्हाने याला सामोरे जाताना संगीताची साथ त्याला ही आव्हाने पेलण्यास मदत करत असते. निसर्ग हा देखील आपल्याला सतत जागृत, उत्साही राहाण्यास सांगत असतो तेही संगीताच्या माध्यमातून. चराचरामध्ये संगीत सामावलेले आहे. पक्षांचा किलबिलाट, विजांचा कडकडाट, नदीचे झुळझुळत वाहणे, हृदयाची स्पंदने, नाडीचे ठोके यातून संगीताची अनुभूती येते.

थोडक्यात संगीत, ताल हाच मानवी जीवनाचा

आधार आहे. साधारण एकोणीसाव्या शतकामध्ये संगीताचा (music therapy) चिकित्सा म्हणून वापर करण्यास सुरुवात झाली. म्यूझिक थेरपी अनेक मानसिक, शारीरिक समस्या दूर करतात, उदा. स्नायूंचा ताण, रक्तदाब, चिंता, निद्रानाश, स्वतःला दोष देणे अशा गोष्टी कमी होण्यास मदत होते. संगीत ऐकणे, गाणे म्हणणे, एखादे वाद्य वाजवणे हे म्यूझिक थेरपी मधील काही महत्त्वाचे घटक आहेत. म्यूझिक थेरपीमुळे मानसिक आरोग्यात सुधारणा होते तर आपल्या शारीरिक आरोग्यातही काही प्रमाणात सुधारणा होऊ शकते. कधी आपल्याला हळुवार मन शांत करणारे संगीत आवडते तर कधी व्यायाम करताना फास्ट बीटचे म्यूझिक आवडते.

म्यूझिक थेरपी ही दोन प्रकारची असते.

१. ऍक्टिव्ह म्यूझिक थेरपी म्हणजे स्वतः गाणे म्हणणे, एखादे वाद्य वाजवणे इत्यादी.

२. रिसेप्टिव प्रकारामध्ये संगीत ऐकणे, संगीताच्या साथीने काही काल्पनिक प्रसंग निर्मिती, प्ले लिस्ट तयार करणे इत्यादींचा समावेश होतो. त्यामुळे आपली जुळवून घेण्याची (कोपिंग स्किल्स) क्षमता वाढते. आपल्यातील सकारात्मक भावनांना पाठबळ मिळते. संगीताचे सूर ऐकताना आपल्याला चांगले वाटते कारण आपल्या मेंदूतील सेरोटोनीन आणि एन्डोर्फिन हे पॉझिटिव्ह हार्मोन्स सत्रवतात. त्यांच्या निर्मितीमुळे मानवामध्ये तणावाची समस्या कमी होऊ शकते. संगीत ऐकल्याने श्रवण कौशल्य वाढते. संगीताचे विद्यार्थी स्वर ओळखू शकतात आणि उच्चार क्षमता वाढवू शकतात. मेंदूवर संगीताचा जो प्रभाव पडतो त्याला 'मोझार्ट इफेक्ट' असेही म्हणतात. मोझार्टने तयार केलेले संगीत ऐकल्याने एखाद्याचा मूड सुधारतो, रक्तदाब कमी होतो आणि त्यामुळे मेंदूची क्षमता वाढते असे संशोधन सांगते.

- एक शुभार्थी - विशाखा

६) जेव्हा शुभार्थी स्वतः स्वमदत गटाची मीटिंग घेतात -

[अ] शुभार्थी मीटिंगमध्ये मंजिरीताईनी, त्या पुढच्या शुभार्थी मीटिंगच्या दिवशी दुसऱ्या मीटिंगमध्ये असणार आहेत म्हणून तुम्ही तिघे मिळून शुभार्थी मीटिंग घ्याल का असे मला, रुक्त्याला आणि वासंतीताईना विचारले होते. मी आत्मविश्वासपूर्वक होकार दिला.

मनात विचार सुरू झाला की आपल्याला काय तयारी करावी लागणार? मीटिंगची लिंक पाठवणे हे काम रुक्त्याने घेतले. आम्ही दोघांनी म्हणजे मी व वासंतीताईनीही ते शिकून घेतले. मीटिंगला वेळेत उपस्थित राहाणे, नवीन शुभार्थीना नियम सांगणे, शेअरिंग कसे करतात ते सांगणे ही कामे होती. रुक्त्याला मीटिंगला यायला कदाचित उशीर झाला तर मी सुरुवात करायची होती. पण ती वेळेत आली आणि तिने पुढाकार घेऊन सगळी मीटिंग घेतली. रुक्त्याची शिस्त, समयसूचकता, काळजी घेणे, जबाबदारी घेणे हे गुण जाणवले. एकंदरीत नवीन अनुभव होता. मीटिंग छान पार पडली.

- मंदार
बांदे , सिंधुदुर्ग.

[B] Manjiri Tai had announced that all Eklavya Volunteers were going to be busy in another meeting and therefore would not be available to conduct our next Shubharthi self-help group meeting. She asked some of the Shubharthis to take the lead. Mandar Dada, Vasanti Tai, and I being regular in meetings, agreed to conduct the next Shubharthi self-help group meeting.

Manjiri Tai guided us regarding

how to prepare Google meeting links. I made a WhatsApp group of three of us, for better coordination. All three of us had not prepared a meeting link in the past.

I saw a YouTube video for the procedure and prepared a meeting link. The procedure was simpler than I had imagined. After getting confirmation from Manjiri Tai, posted a Google meeting link in the Eklavya Family group, two days prior to the meeting date.

We arranged a meeting, but I was unsure whether I would be able to return home in time or not. At the scheduled time of the meeting, I might be in the bus or getting down from the bus, therefore I informed my situation in advance to my fellow Shubharthis in our group. We decided that I would accept meeting 'Join In' requests and till I reach home, fellow Shubharthi can ask participants to read Self Help Tools loudly.

On the day of the meeting, I was feeling a bit nervous as I was thinking about managing my time and whether the meeting would be as good as usual. Then I recalled and used Self Help Tools myself. Those were 'Fearful anticipation is worse than the realization' and 'Have the courage

to make a mistake.' That day, I tried to finish my work early but at last I got late. Meeting was scheduled at 18.00 hours. I got down from the bus at 17.55 hours. I was walking on the way home, during that time I tried to join the meeting, but I couldn't. Tried once again and was successful. Started admitting other Shubharthis in the meeting. In the next 5 minutes I reached home and we started reading Self Help Tools turn by turn. After finishing reading Self Help Tools, Mandar dada shared his incident in 4 steps. It was about how he was postponing his work due to rain. He told Self Help Tools used by him. Participants also suggested a few tools which he could have used. Next to Mandar dada, I shared my incident about how I was having food cravings and I controlled them by using self help tools. Other Shubharthis told me Self Help Tools that I used knowingly or unknowingly.

Further, Aarti shared her problem of weight gain and how she was not feeling comfortable to go out because of it. Another participant expressed that we should avoid comparing ourselves with others and feel comfortable in our own skin is important. I suggested her how she could use the 'do it in part acts' tool and start doing exercise and control

overeating. For example, initially she can come out and roam for a while in the corridor, in the next few days she can walk in the ground and slowly she can increase intensity and time of walking exercise.

Weight gain can be the side effect of medicines and can be controlled by reducing the frequency of munching and started eating meals properly. Other Shubharthis expressed that they also benefited from this discussion.

Another incident shared was that, a senior scolded shubharthi for small reason and how shubharthi managed the situation using self help tools. Everyone participated in the meeting actively. Priya shared her experience that she doesn't feel like doing anything at home. Everyone suggested self help tools. She herself recalled self help tools as well. The meeting ended with prayer. With everyone's participation, the meeting went well. Everyone gained some insight and we realized how much effort volunteers put into conduct meeting and how everyone's

participation is important for their growth. Personally, it was a very happy and nice experience. I also realized that responsibility gives power.

- Ruktya

७) ग्रंथोपचार पद्धती (Bibliotherapy)

सज्ञान होण्यासाठी पुस्तक मित्र बनूया.

बऱ्याचवेळा शुभंकरांना शुभार्थीला समजून घेताना अडचणींचा सामना करावा लागतो. शुभार्थी असे का वागतो, विचार करतो हे त्यांना समजत नाही. त्यांना शुभार्थी मुद्दाम तसे करतो असे वाटते. मग शुभार्थीचा राग येऊन त्याचे पर्यवसान 'अतिभावनिकतेने व्यक्त होण्यात' होते. अशा व्यक्त होण्यात शुभार्थीशी तिरस्काराने वागले जाते, दुर्लक्ष केले जाते. शुभार्थीचे वागणे हे मानसिक आजाराच्या लक्षणांमधून होते असे न लक्षात घेता वागण्याचे चुकीचे अर्थ लावले जातात, उदा. आळशी, स्वार्थी वागणे. दुखावणाऱ्या शब्दात बोलण्याने, शुभार्थीला सुधारणेचे प्रयत्न करावेसे वाटत नाहीत व तो/ती स्वतःला इतरांपासून विलग करून घेतो/घेते. दुरावा, असहकार वाढतो. हे टाळण्यासाठी शुभंकरांना, शुभार्थीला ज्या मानसिक आजाराच्या परिस्थितीतून जावे लागते त्याविषयी माहिती असणे महत्त्वाचे आहे. माहिती असल्यावर शुभंकर जाणीवपूर्वक व सर्वबाजूंनी शुभार्थीला मदत करू शकतात.

मानसिक आरोग्य शिक्षण हे उपचाराचे महत्त्वाचे अंग आहे, मात्र ते बऱ्याचवेळा दुर्लक्षित राहाते. या शिक्षणात, मानसिक आजारी व्यक्तीला व तिच्या कुटुंबीयांना, ते ज्या मानसिक आजाराला सामोरे जात आहेत, त्याविषयीची आवश्यक ती मुलभूत माहिती देणे हे शुभार्थीला उपचार देण्याइतकेच महत्त्वाचे आहे. शुभंकरांना आजाराची

कारणे, आजाराचे टप्पे, उपचार पद्धती, घ्यावयाची काळजी, इ. विषयी जाणून घ्यायचे असते. सर्वसाधारणपणे ही माहिती मनोविकारतज्ञ देतात. त्यांच्या व्यतिरिक्त ही माहिती शुभंकर स्वतः वाचनाद्वारे, पुस्तकांमधून मिळवू शकतो. याला ग्रंथोपचार (bibliotherapy) पद्धती म्हणतात.

पुस्तकाच्या शेवटी किंवा संशोधनपर लिखाणात शेवटी, लेखनात संदर्भ घेतलेल्या पुस्तकांची यादी दिली जाते, तिला 'संदर्भग्रंथ सूची' (bibliography) म्हणतात. आपण इथे 'ग्रंथोपचार' (bibliotherapy) पद्धतीविषयी म्हणजेच 'पुस्तकवाचना'तून माहिती मिळवण्यासंबंधी समजून घेत आहोत. शुभार्थीच्या मानसिक आजाराच्या संदर्भात पुस्तके वाचणे, त्यातून आजाराची कारणे, लक्षणे, उपचारपद्धतींची माहिती घेणे शक्य होऊ शकते. शुभंकरांनी पुस्तके वाचून अशी माहिती मिळवण्यास सुरवात केली की त्यांनी शुभार्थीलाही वाचनात सामील होण्यासाठी उद्युक्त करावे. पुस्तकवाचनातून आपली परिस्थिती समजण्यास, त्यावर नियंत्रण मिळवण्यास मदत होते, मानसशास्त्रात होणारी नवीन संशोधने समजून स्वतःचे आपल्या परिस्थितीविषयक ज्ञान अद्ययावत ठेवण्यास मदत होते.

भारतात मानसिक आरोग्य साक्षरतेचे प्रमाण कमी आहे. ही साक्षरता (psycho-education) वाढवणे गरजेचे आहे. एक जबाबदार नागरिक म्हणून प्रत्येकाला मानसिक आरोग्याविषयी प्राथमिक ज्ञान म्हणजेच 'मानसिक प्रथमोपचार' विषयी माहिती असणे आवश्यक आहे. मानसिक प्रथमोपचार म्हणजे मानसिक अस्वस्थता असणाऱ्या व्यक्तींना मदत करण्यासाठी लागणारे ज्ञान व कौशल्ये. आपल्यातल्या प्रत्येकाला खूप काळजी करणे, उदासी, झोप नीट न लागणे या लक्षणांचा अनुभव असतो, मात्र ही लक्षणे म्हणजे मानसिक आजार नव्हे. अशा वेळेस अनौपचारिक समुपदेशन मदतीचे ठरू शकते. असे सामाजिक उपचार (समजून घेऊन मानसिक आधार देणे) हे कुटुंबीय, मित्रमंडळी किंवा सहकाऱ्यांकडून होऊ

शकतात. ग्रंथोपचार (पुस्तके वाचणे) तुम्हाला मानसिक आधार कसा द्यावा, काय व कशी मदत करावी यासाठी मार्गदर्शन करतात, साधने उपलब्ध करतात. ज्या व्यक्ती शुभंकर नाहीत पण मदत करू इच्छितात अशांसाठीही मानसिक आजारांचे ज्ञान वाढवण्यासाठी ग्रंथोपचार पद्धती (पुस्तकवाचन) उपयुक्त ठरते.

पुस्तके 'मानसिक आजार' सोपे करून सांगतात आणि त्याभोवती असलेला कलंक भाव कमी करतात, अंधश्रद्धा, गैरसमजुती, शंका दूर करतात. मानसिक आजारासंबंधी अज्ञान, रुग्णाला मदत करण्यात अडथळा ठरते. शुभंकरांना मानसिक आजाराचे स्वरूप समजायला लागले की त्यांना शुभार्थीला चांगल्या रीतीने हाताळता येणे शक्य आहे असा आत्मविश्वास वाढतो, परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता वाढते आणि भावनिक ओझे कमी होते. शुभंकरांना माहिती मिळाल्याने आजाराच्या पुनरुद्भव्याची लक्षणे ओळखता येतात, सहनशक्ती आणि सकारात्मकता वाढते. कुटुंबीयांचा शुभार्थीबरोबर उपचारातला आणि प्रयत्नातला असा सहभाग सुधारणा व सुधारणेचा वेग वाढवतो.

मग ज्ञान मिळवण्याचे, माहितीचे स्रोत कोणते असावेत? सोशल मीडिया जसे व्हाट्सअप, फेसबुक, इन्स्टाग्राम वरील माहितीवर अवलंबून न राहता, मान्यताप्राप्त व विश्वासाह संकेतस्थळांवरून माहिती घ्यावी. मानसिक साक्षरतेसाठी तयार केलेल्या पुस्तिकांचा शोध घ्यावा. आपल्या शुभार्थीच्या आजाराविषयी माहिती देणारी पुस्तके वाचावीत. पुस्तकवाचन करताना, मजकुराचे अर्थ लावताना आपण आपल्या समजुती (beliefs) नुसार मजकुराचा अर्थ लावत असतो याची जाणीव असू द्यावी. वाचताना आपले मन पूर्वग्रहदूषित असू नये ही काळजी घ्यावी.

नवीन माहिती, सुधारणा अमलात आणण्यासाठी, नवीन दृष्टिकोन स्वीकारण्यासाठी मनाचा मोकळेपणा असावा. आपल्याला वाचनातून मिळालेल्या व समजलेल्या माहितीची खातरजमा

करण्यासाठी ती संबंधित माहितगार/तज्ञ व्यक्तीजवळ बोलावी. असे करण्याने आपली माहिती जुनी झाली असेल किंवा आपल्याकडून मजकुराचा चुकीचा अर्थ लावला गेला असेल तर तो दुरुस्त होईल.

'Mental Disorders and YOU' हे डॉ. अरुण रुकडीकर यांनी लिहिलेले, मानसिक आजारासंबंधी सहज-सोप्या शब्दात माहिती देणारे पुस्तक, शुभार्थी, शुभंकर तसेच समाजासाठी उपयोगी आहे. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थने तयार केलेली शुभंकरांसाठीची स्वाध्याय पुस्तिकाही त्यांना शुभार्थीची काळजी कशी घ्यावी हे समजून घेण्यासाठी उपयुक्त आहे. मानसिक आरोग्यविषयक माहिती व्यक्तींच्या, कुटुंबांच्या, समूहाच्या, समाजाच्या तसेच राष्ट्राच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे. शुभार्थीला उपचार देणे ही फक्त मनोविकार तज्ञ तसेच मानसशास्त्रज्ञ यांचीच जबाबदारी नाही. ग्रंथोपचार (bibliotherapy) पद्धतीने आजार समजून घेऊन शुभंकर ही जबाबदारी वाटून घेऊ शकतात आणि शुभार्थीला मदत करू शकतात.

भाषांतर - प्राची बर्वे



**- मूळ इंग्रजी लिखाण
वैष्णवी पाटील
(एकलव्य इंटर्न)**

८) स्वयंसेवक म्हणतात-

[अ] एकमेकांचे ऐकता येईल का?

शुभंकरांशी स्वमदत गटात होणाऱ्या चर्चेच्या वेळी बोलणे होत असते. प्रश्नांबद्दल बोलतांना कुटुंबातील व्यक्तींमध्ये एकमेकांशी असलेला संवाद, एकमेकांना दिली जाणारी प्रतिक्रिया कशी असेल हे जाणवत असते. हा संवाद, दिली जाणारी प्रतिक्रिया आस्थापूर्ण असेल तर प्रश्नांची तीव्रता कमी करता येऊ शकते असे अनुभव सांगतो.

बऱ्याचवेळा 'शुभार्थी आमचे ऐकत नाही' असे सांगितले जाते. शुभार्थी ही मानसिक आजारी व्यक्ती आहे हे खरे, परंतु ती संपूर्ण वेळ आजारी (अस्वस्थ) नसते. आजाराची तीव्र लक्षणे (active symptoms) आटोक्यात आल्यावर, सर्वसामान्य व्यक्ती जशी स्वतःबद्दल भावना बाळगेल तशाच शुभार्थीलाही भावना असतात. अशा वेळेस कुटुंबात शुभार्थीशी कसे वागले जाते त्यावर शुभार्थीचे वागणे (शुभार्थी कडून मिळणारा प्रतिसाद) अवलंबून असतो.

काही कुटुंबात शुभार्थीकडे सहानुभूतीने पाहिले जाते, काही कुटुंबात उदासीनतेने, तर काही कुटुंबात तिरस्काराने. सारासार विवेकाने, आस्थेने समजून-उमजून, वास्तवदर्शी नजरेतून पहाणारी कुटुंबे कमी दिसतात.

शुभार्थी वा शुभंकर, या कोणाच्याही मनात जेव्हा आपल्या हक्कांविषयी, सुरक्षिततेविषयी भावना मनात येतात, त्यावेळी त्या 'स्वतःभोवती' फिरत असतात, त्यात दुसऱ्याचा विचार नसतो. अशा वेळेस जी कृती/वागणे/बोलणे होते त्यातून (high expressed emotions) अतिभावनिकता व्यक्त होते. त्यातून राग, दुर्मुखलेपणा, सूड अशा अहितकारक भावना व्यक्त होतात. त्यातून समोरची व्यक्ती 'चूक' आहे आणि मी 'बरोबर' आहे असे ध्वनित केले जाते. वादावादी, भांडणे होतात. भांडणात नातेवाईक, मित्र यांना ओढले जाते, मग तेही कोणाचे तरी शत्रू होतात व नवीन शत्रुत्व चालू होते.

असे वागल्याने, वागणाऱ्या व्यक्तीला भावना व्यक्त केल्याने मोकळे वाटले तरी समोरची व्यक्ती सांगितलेली कृती करण्यापासून परावृत्त होईल, ऐकेनाशी होईल. अतिभावनिकतेतून, सारासार विचाराचा लगाम निसटतो. शब्द तीरासारखे मनावर आदळतात, जखमा करतात. पुढच्या भांडणाचे बीज पेरले जाते आणि असे घडत राहिले तर नाते दिवसेंदिवस खिळखिळे होत मनातून संपते. मग न संपणारा असहकार सुरू होतो आणि त्याबरोबर मानसिक वेदनाही.

असे घडणे थांबवता येते का? अहितकारक भावना उदा. राग येणे आपण सगळेच अनुभवतो. मात्र ही भावना आपण सर्व ठिकाणी एकसारखीच व्यक्त करतो का, याचे उत्तर सर्वांनी आपापल्या मनाला प्रश्न विचारून शोधावे. विचार करून बघा - मनासारखे घडले नाही तर शुभंकर घरी जसा राग व्यक्त करतो तसाच त्याच्या नोकरी-व्यवसायाच्या ठिकाणी बॉससमोर व्यक्त करतो का? तसेच मनासारखे घडले नाही तर शुभार्थी घरी जसा राग व्यक्त करतो तसाच चारचौधे माणसे घरी आली असताना करतो का? या दोन्ही प्रश्नांचे उत्तर बहुतेक बाबतीत 'नाही' असे येते. याचाच अर्थ व्यक्ती आपला राग स्थळ, काळ व वेळ पाहून 'आवरू' शकते. राग व्यक्त करण्यावर आपले नियंत्रण असते, फक्त तसे करण्याची आपली इच्छा हवी. याच पद्धतीने माणूस, विशेषतः शुभंकर आपल्या अहितकारक भावना व्यक्त करणे (अति भावनिक वागणे) थांबवू शकतो.

म्हणजे भावना दडपून टाकायच्या का? अर्थातच त्याचे उत्तर 'नाही' असे आहे. भावना सुसंस्कृतपणे व्यक्त केल्या पाहिजेत. भावना सरळपणाने, वस्तुस्थितीला धरून, भूत-भविष्यकाळात न शिरता शब्दात सांगता येतात. 'कोण बरोबर' ठरवण्यापेक्षा 'काय बरोबर' यावर चर्चा आणि मूल्यमापन होऊ शकते.

याचा अर्थ असा नव्हे की शुभार्थीने त्याला हवे ते जुळवून आणण्यासाठी मनमानी करावी. कुटुंबीयांचे वागणे अयोग्य असले तरी आजाराचे

स्वरूप लक्षात आलेला (स्वतःचे थोडेफार आत्मपरीक्षण करू शकणारा) शुभार्थी स्वतःसाठी हितकारक प्रतिसाद निवडून, कुटुंबातील उणीवांकडे दुर्लक्ष करत स्वतःच्या सुधारणेची वाटचाल करू शकतो. नाते जोपासायचेअसेल तर अतिभावनिकतेतून बोलणे, दोषारोप करणे टाळायला हवे, समोरच्या व्यक्तीची कमकुवत बाजू, क्षमता लक्षात घेऊन त्या सांधण्यावर भर हवा.

असे आस्थापूर्वक बळ मिळत गेले तर नात्यातली असुरक्षितता हळूहळू कमी होत जाईल आणि त्याबरोबरच 'न ऐकणे' ही.



- प्राची बर्वे

[ब] मानसिक आजारी व्यक्तीच्या कुटुंबीयांना प्रशिक्षण - तज्ञ आणि स्वयंसेवी संस्थांनी एकत्र प्रयत्न करण्याची आवश्यकता.

मानसिक आजाराला सुरुवात झाल्यापासून कुटुंबीयांना माहितीचा अभाव, समाजाचा कलंकित दृष्टिकोन आणि या आजाराचे वेगळेपण यामुळे अनेक संकटांना तोंड द्यावे लागते. या आजारामुळे संपूर्ण कुटुंब उध्वस्त झाल्याची भावना अनेकांच्या मनात असते. या सर्व पार्श्वभूमीवर वेळीच आणि वेळोवेळी माहिती, कौशल्य आणि शंका-समाधान करणे आवश्यक असते.

मानसिक आजाराच्या बाबतीत, विशेषतः गंभीर मानसिक आजाराच्या बाबतीत केवळ रुग्णच नव्हे तर रुग्णाच्या बरोबर कुटुंबीयांना देखील शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक स्तरावर अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागते.

अनेक वेळेला रुग्णाला त्याच्या/तिच्या मानसिक आजारामुळे स्वतःच्या प्रश्नाची जाणीव कमी असते अथवा अजिबात नसते. भारतीय समाजव्यवस्थेत आजही कुटुंब व्यवस्था टिकून आहे. कुटुंबातील इतर व्यक्ती रुग्णाची सर्वतोपरी काळजी घ्यायला तयार असतात.

अर्थात त्यासाठी त्यांना रुग्णाच्या आजाराविषयी देखभाली विषयी आवश्यक ती सर्व माहिती मिळणे जरूरी असते.

परंतु दुर्दैवाने कुटुंबीयांना रुग्णाच्या परिस्थिती विषयी आवश्यक असणारी माहिती वेळोवेळी तज्ञांकडून त्यांच्या वेळेच्या मर्यादेमुळे उपलब्ध होत नाही. तसेच या विषयावर पुरेसे लिखित साहित्य देखील उपलब्ध नाही आणि त्यामुळे कुटुंबीयांची आई-वडील आणि भावंडे यांची दीर्घकाळ परवड होते. रुग्णाबरोबर त्यांच्या देखील शिक्षण, नोकरी आणि एकूणच आयुष्यातील प्रगतीमध्ये अडचणी येतात.

खरंतर या अज्ञानाच्या, गोंधळाच्या आणि त्यातून होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक त्रासाला माहिती आणि प्रशिक्षण देऊन थोपवणे, असा त्रास मोठ्या प्रमाणात कमी करणे सहज शक्य आहे. परंतु दुर्दैवाने वैयक्तिक मानसिक आरोग्य तज्ञाला किंवा त्यांच्या संघटनेला त्यांच्या अपुऱ्या संख्येमुळे अशाप्रकारे कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देणे शक्य होत नाही.

ज्या ज्या वेळी रुग्णाच्या अवस्थेमध्ये चढउतार होत असतात किंवा रुग्णाच्या बाबत काही महत्त्वाचा निर्णय घ्यावयाची आवश्यकता असते त्या त्या वेळी खरे तर कुटुंबीयांना माहिती तज्ञांकडून उपलब्ध होणे आवश्यक असते.

परंतु भारतातील परिस्थिती जर लक्षात घेतली की ज्या ठिकाणी तज्ञांची संख्या अत्यंत कमी आहे आणि रुग्ण व कुटुंबीयांची संख्या मात्र खूप मोठी आहे अशा परिस्थितीत अशा पद्धतीने माहिती देणे कदाचित शक्य होणार नाही.

कुटुंबीयांची ही गरज ओळखून एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या पुण्याच्या संस्थेने

पुढाकार घ्यायचे ठरवले आहे. रुग्णाच्या कुटुंबीयांना एकत्र करून संपूर्ण दिवसभराचा प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम ठेवून त्याद्वारे रुग्णाला देखभाल करण्याच्या संदर्भातील अनेक महत्त्वाचे मुद्दे कुटुंबीयांपर्यंत पोहोचवता येतील.

याचहेतूने एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ या संस्थेमार्फत कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देणारी दोन शिबिरे आयोजित केली होती. मिरजयेथील ज्येष्ठ डॉक्टर अरुण रुकडीकर यांनी हे प्रशिक्षणाचे कार्यक्रम घेतले.

जवळपास ५ दशकांच्या त्यांच्या प्रॅक्टिस मध्ये रुग्णांना औषधे देण्याबरोबर रुग्ण व कुटुंबीयांना माहिती, आधार, कौशल्ये याच्या मार्फत सक्षम करण्याचे देखील त्यांनी प्रयत्न केले आहेत. त्यामुळे या शिबिराची जबाबदारी त्यांनी अत्यंत समर्थपणे आणि यशस्वीपणे सांभाळली.

या शिबिरांना केवळ पुण्यातीलच नव्हे तर पुण्याजवळच्या अनेक शहरांमधील कुटुंबीय उपस्थित होते. या शिबिराबाबत त्यांनी अत्यंत समाधान व्यक्त केले आणि अशा प्रकारच्या शिबिरांचा लाभ आम्हाला आधीच मिळायला हवा होता अशी भावना बहुतेकांनी व्यक्त केली. पुण्यातील प्राज फाउंडेशनच्या आर्थिक सहकायाने ही दोन शिबिरे पार पडली. अशा प्रकारची शिबिरे विविध शहरांमध्ये किमान जिल्ह्याच्या ठिकाणी घेणे सहज शक्य आहे. त्या - त्या ठिकाणच्या स्थानिक मनोविकार तज्ञ यांना अशा प्रकारच्या शिबिरांची माहिती देऊन कुटुंबीयांसाठी केलेला अभ्यासक्रम आणि लिखित साहित्य दाखवून उद्युक्त करता येईल.

स्थानिक तज्ञांची इच्छा असल्यास त्यांच्याकडून देखील तयार झालेले साहित्य कुटुंबीयांना शिबिरामध्ये वाटता येईल. कुटुंबीयांना प्रशिक्षण देणारी शिबिरे सर्वत्र व्हावीत आणि त्याद्वारे कुटुंबीयांना समस्येची आगाऊ माहिती कळावी व ते सक्षम व्हावेत या हेतूने महाराष्ट्रातील शहरांमध्ये अशी शिबिरे व्हावीत ही एकलव्य फाउंडेशनची इच्छा आहे. या हेतूने एकलव्य फाउंडेशनने

पुण्यामध्ये तज्ञांबरोबर एक मीटिंग आयोजित केली होती. अशाच प्रकारची मीटिंग महाराष्ट्र स्तरावरील तज्ञांबरोबर व्हावी या इच्छेने एकलव्य टीम काम करत आहे.

महाराष्ट्रात विविध ठिकाणी किंवा जिल्ह्याच्या ठिकाणी अशी शिबिरे व्हावीत यासाठी मनोविकारतज्ञ यांच्याबरोबरच स्थानिक कार्यकर्त्यांची व पालकांच्या रुग्णांच्या स्थानिक संस्थांची/गटाची मदत आवश्यक असणार आहे. काही प्रमाणात आर्थिक हातभार देखील या संस्थांनी उभारणे आवश्यक आहे. रुग्ण/ कुटुंबीयांची मोठी संख्या लक्षात घेता महाराष्ट्रात प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी वर्षातून काही वेळा अशी शिबिरे घेणे सहज शक्य आहे, किंबहुना तसा पायंडाच पाडता येईल. असे झाले तर तज्ञ आणि रुग्ण/कुटुंबीयांच्या संस्था आणि इतर संस्था यांच्या सहकार्यातून एक अत्यंत आगळेवेगळे परंतु अत्यंत उपयुक्त प्रारूप महाराष्ट्रात उभे राहू शकेल..



- अनिल वर्तक



१) बहर ते काजवा

एक बी रुजते, अंकुरते, रोप होते व पुढे बहरते. त्याच्या फुलण्यातून परागकण पसरतात व अजून रोपे उगवतात.

अशीच प्रक्रिया एकलव्य संस्थेच्या उपक्रमातून देखील होताना दिसते. एकलव्य संस्थेच्या "बहर" उपक्रमामधून गडचिरोलीतील "होप फाउंडेशन, सिरोंचा" येथे ही कल्पना रुजली व त्याचे रूपांतर "काजवा" काव्यसंग्रह प्रकाशित करण्यात झाले. हा संग्रह प्रकाशित करणारे संस्थेचे अध्यक्ष श्री नागेश मादेशी यांच्याच शब्दात -

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे या संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. अनिल वर्तक हे माझे मार्गदर्शक आहेत. मानसिक आरोग्य क्षेत्रात ते अनेक वर्षांपासून काम करत आहेत. ते मला मानसिक आरोग्य विषयक अनेक उपक्रमांबद्दल मार्गदर्शन करत असतात. त्यांनी एकलव्य फाउंडेशन ह्या त्यांच्या संस्थेच्या माध्यमातून "बहर एकलव्य", "बहर महाराष्ट्र" असे २ काव्यसंग्रह प्रसिद्ध केले. त्यांच्याकडूनच स्फूर्ती घेऊन मी हा उपक्रम आपल्या गडचिरोली जिल्ह्यात सुरू करायला पाहिजे असे ठरवले. त्यासाठी मी कामाला लागलो. सुरुवातीला शुभार्थींकडून प्रतिसाद कमी होता परंतु होप फाउंडेशनला नेहमीच मार्गदर्शन करणारे अनेक मनोविकार तज्ञ, मानसोपचार तज्ञ, समुपदेशक, वैद्यकीय अधिकारी,

वैद्यकीय क्षेत्रात काम करणारे इतर अधिकारी व कर्मचारी, तसेच संवेदनशील कवी, कवयित्री यांच्या माध्यमातून भरभरून प्रतिसाद मिळायला लागला.

मानसिक आजारी रुग्णांना आपल्या मनातील भावना व्यक्त करायची असते, परंतु त्यांना योग्य ते व्यासपीठ उपलब्ध होत नाही. मानसिक आजारातून जात असतांना मानवी भावभावनांचे प्रकटीकरण होणे, भावनांची शिट्टी वाजू देणे, भावनांना मोकळी वाट मिळणे गरजेचे असते. त्याला आपण मानसोपचाराच्या भाषेत "कॅथरसिस" असे म्हणतो. रुग्णांच्या मनातील साचलेल्या भावना मनःपटलावर आणणे हा एक प्रकारचा समुपदेशन थेरपीचा भाग आहे. "काजवा" कविता संग्रहामुळे त्यांच्या भावनांना शब्दरूप मिळाले. त्यामुळे हा कवितासंग्रह अनेक मानसिक आजारी रुग्ण, त्यांचे नातेवाईक, आणि इतरांना दिशादर्शक, मार्गदर्शक आणि आशादायी ठरेल अशी आशा करतो. ज्याप्रमाणे काजवा हा अंधारातही आपल्याला प्रकाश देतो, मनाला आनंद देतो, अगदी त्याचप्रमाणे ह्या कविता वाचकांच्या जीवनातील दुःख दूर करून मनाला नक्कीच आनंद, नवचैतन्य व प्रेरणा देतील अशी आशा करतो.



- नागेश मादेशी
अध्यक्ष , होप फाउंडेशन
गडचिरोली



१०) घडामोडी

१] १ जुलै २०२४ रोजी ऋतुजा दीक्षित या एकलव्य फाउंडेशनच्या ऑफिसमध्ये सहाय्यक प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर म्हणून जॉइन झाल्या.



ऋतुजा दीक्षित

२] २ ऑगस्ट, १० ऑगस्ट, २१ ऑगस्ट, आणि १ सप्टेंबर २०२४ या तारखांना एकलव्य संस्थेत मानसिक आरोग्याच्या संदर्भात स्टीग्मा कमी करण्यासाठी Stir उपक्रमांतर्गत अर्ध्या दिवसाचे चार कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते. हे कार्यक्रम महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित केले होते ह्या कार्यक्रमांना विद्यार्थ्यांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाला. संस्थेचे अध्यक्ष अनिल वर्तक यांनी सर्वांना मार्गदर्शन केले.



Stir उपक्रमातील सहभागी विद्यार्थी, संस्थेचे अध्यक्ष अनिल वर्तक व सचिव स्मिता गोडसे.

३] ११ ऑगस्ट रोजी कर्वे इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सर्व्हिसेस येथील Centre for Mental Health and Disabilities चे अध्यक्ष तसेच Post Graduation Diploma in Counselling and Mental Health ह्या अभ्यासक्रमाचे समन्वयक प्रा.चेतन दिवाण यांनी संस्थेला भेट दिली.



प्रा. चेतन दिवाण

प्रा. चेतन दिवाण यांच्याबरोबर कर्वे इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सर्व्हिसेसच्या Post Graduation Diploma in Counselling and Mental Health ह्या अभ्यासक्रमाच्या ४० विद्यार्थ्यांनी एकलव्य संस्थेला भेट दिली. मानसिक आजार व मानसिक आरोग्यासंबंधी एकलव्यचे कार्य व इतर उपक्रमांबद्दल विद्यार्थ्यांना संस्थेच्या कार्यकर्त्यांनी माहिती दिली.



Post Graduation Diploma in Counselling and Mental Health या अभ्यासक्रमाचे विद्यार्थी.

४] २३ ऑगस्ट २०२४ रोजी The Shattered Ceiling या पुस्तकाच्या लेखिका, उद्योजिका गीत माला जलोटा यांनी एकलव्यच्या संस्थेस भेट देऊन सर्व सदस्यांबरोबर स्वतःचे अनुभव शेअर केले तसेच संस्थेच्या कामाबद्दल माहिती घेतली. या बरोबरच त्यांनी एकलव्य संस्थेसोबत काम करण्याची इच्छा प्रदर्शित केली.



लेखिका व उद्योजिका - गीत माला जलोटा व एकलव्यचे कार्यकर्ते

५] २७ ऑगस्ट २०२४ रोजी एकलव्य संस्थेमध्ये मानसिक स्वास्थ्यासाठी काम करणाऱ्या काही संस्थांच्या प्रतिनिधींची एक बैठक आयोजित करण्यात आली होती. त्यावेळी ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ डॉ. उल्हास लुकतुके; ज्येष्ठ समुपदेशक डॉ. सुजला वाटवे (भूतपूर्व विभाग प्रमुख मानसशास्त्र विभाग -ज्ञानप्रबोधिनी) सध्या समतोल बायपोलर मूड डिसऑर्डर या संस्थेत सल्लागार समिती सदस्य आहेत व ह्या स्वमदत गटाच्या समन्वयक आहेत; आत्मनिर्भर व्यसनमुक्ती केंद्र व मनोरुग्ण पुनर्वसन केंद्राचे संस्थापक, मानसोपचार तज्ञ व व्यसनमुक्ती समुपदेशक राजेश अलोने; प्राजित संस्थेचे समन्वयक संजय बेंद्रे आणि संगीता गाडवे; 'सा' संस्थेच्या माजी उपाध्यक्षा नीलिमा बापट; 'सा' संस्थेच्या सह-कार्यवाह अनुराधा पाटील; आत्महत्या प्रतिबंधनासाठी हेल्प लाईन असणाऱ्या Connecting संस्थेचे विरेन रजपूत इत्यादी उपस्थित होते.



मानसिक आजार या क्षेत्रात काम करणाऱ्या पुण्यातील विविध संस्थांचे प्रतिनिधी व एकलव्यचे कार्यकर्ते

६] ३० ऑगस्ट २०२४ रोजी संदीप सातवळेकर यांनी एकलव्यच्या ऑफिसला भेट देऊन न्यू जर्सी, अमेरिका येथे मानसिक स्वास्थ्यासाठी कशाप्रकारे काम चालते, कायद्याची मदत कशा प्रकारे मिळू शकते याबद्दल सर्वांबरोबर संवाद साधला. संदीप सातवळेकर हे वकील असून अमेरिकेत सरकारी नोकरीत आहेत.



न्यू जर्सी, अमेरिका येथील वकील संदीप सातवळेकर एकलव्यच्या सहकाऱ्यांबरोबर

८) २४ सप्टेंबर २०२४ रोजी मुक्ता फाउंडेशनच्या संवाद - NGO Summit या कार्यक्रमास डॉ. रूपा अगरवाल व चेतन दिवाण यांच्या समवेत एकलव्य संस्थेच्या प्रतिनिधी ऋतुजा दीक्षित आणि आयुषी झाडे.



डॉ. रूपा अगरवाल व प्रा. चेतन दिवाण यांच्या बरोबर एकलव्यच्या ऋतुजा दीक्षित व आयुषी झाडे.

आवाहन

बहर एकलव्य आणि बहर महाराष्ट्र या दोन्ही काव्यसंग्रहांच्या उत्स्फूर्त प्रतिसादानंतर यापुढील टप्पा म्हणून देश पातळीवर 'बहर भारत' असा कविता संग्रह प्रकाशित करण्याचा एकलव्य फाउंडेशनचा मानस आहे. अशा मानसिक आरोग्यासंबंधी नाविन्यपूर्ण उपक्रमांना संवेदनशील नागरिकांची सक्रिय मदत मिळावी अशी अपेक्षा आहे. या काव्यसंग्रहासाठी सर्वांना कविता पाठविण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशन आवाहन करत आहे. कविता हिंदी व इंग्रजी मध्ये असाव्यात.

BAHAR BHARAT

Bahar Bharat, meaning "blossom" in Marathi, symbolizes the resilience of those touched by mental illness. Originally rooted in Maharashtra, this initiative now extends across India. Poets—whether personally impacted or mental health advocates—are invited to share poems addressing stigma, awareness, and personal journeys. Join us in fostering empathy, understanding, and healing through the power of poetry.



**EKLAVYA
FOUNDATION FOR
MENTAL HEALTH**

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

EKLAVYA FOUNDATION FOR MENTAL HEALTH

BAHAR-BHARAT POETRY
INITIATIVE

"ONE POEM, MANY STORIES: STARTING
CONVERSATIONS, CHANGING LIVES"

CALLING FOR POEMS
BAHAR-BHARAT IS SEEKING
POEMS FROM INDIVIDUALS
WITH LIVED EXPERIENCE,
THEIR FAMILIES, AND MENTAL
HEALTH PROFESSIONALS.

SUBMISSION GUIDELINES:

- Poems in Hindi and English are accepted.
- Submissions are open to individuals with lived experience of mental illness, their family members, or mental health professionals.
- Provide complete information: name, interest in the subject, and contact information.
- Include a brief introduction to your poem.
- Poems can address various themes such as seeking help, combating stigma, navigating mental illness, or moments of hope and resilience.
- The primary aim is to spark meaningful dialogue and empathy among individuals with lived experience of mental illness and the broader community.
- This initiative is not a competition; rather, it's an opportunity for poets to share their experiences and perspectives.
- Selected poems will be considered for publication in an anthology dedicated to raising awareness and advocating for mental health.

PURPOSE & PUBLICATION

The Bahar-Bharat Poetry Initiative aims to make sure everyone's voice is heard, especially those who may feel ignored. Through poetry, we want to help people understand each other better, show kindness, and stand together during tough times. We also hope to bring hope and comfort to those facing mental health challenges, letting them know they're not alone and their creativity is valued..

Submit your entries at:

eklavayafoundationmh@gmail.com

For previous editions of Bahar visit:

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

***SELECTED POEMS WILL BE ACKNOWLEDGED,
AND SOME WILL BE UPLOADED TO THE EKLAVYA WEBSITE.**

आवाहन

प्रोजेक्ट फिनिक्स ह्या उपक्रमात मानसिक आजार असूनही त्याच्याशी मैत्री करून चांगले आयुष्य जगलेले शुभार्थी, यांच्या कथा एकत्रित करत आहोत. ह्या कथा वाचून इतर शुभार्थींना नक्कीच प्रोत्साहन मिळेल, प्रेरणा मिळेल व तेही स्वयंप्रेरणेने एक उत्तम आयुष्य जगण्याकडे वाटचाल करू शकतील.



PROJECT PHOENIX

"Phoenix" indicates rebirth, and rising as a stronger and wiser version of an individual

Share your lived experiences of Mental illness with us at

eklavyafoundationmh@gmail.com

खालील पुस्तक प्रकाशनाच्या कार्यक्रमास आपली उपस्थिती प्रार्थनीय आहे.



पुस्तक प्रकाशन सोहळा

हस्ते -
मानसोपचार तज्ञ व सुप्रसिद्ध
सिने नाट्य अभिनेते
डॉक्टर मोहन आगाशे

प्रमुख अतिथी-
सुप्रसिद्ध ज्येष्ठ मानसोपचार तज्ञ
डॉक्टर विद्याधर वाटवे

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ञ व
इतर मान्यवर व्यक्तींच्या उपस्थितीत
पुस्तक प्रकाशन सोहळा संपन्न होत
आहे!



लेखक - सुप्रसिद्ध
ज्येष्ठ मानसोपचार तज्ञ
डॉ. अरुण रुकडीकर
डॉ. मेरी पोन्नैया रुकडीकर

मानसिक आजार, आरोग्य आणि आपण

(Mental Disorder & YOU - Second Edition) या इंग्रजी पुस्तकाचे मराठी भाषांतर)

'मानसिक आजार' आणि 'मानसिक आरोग्य' या संदर्भातील सर्व माहिती सोप्या भाषेत उपलब्ध करून देणारे सचित्र पुस्तक. या पुस्तकामध्ये मानसिक समस्या आणि मानसिक आजार यावर प्रतिबंधक उपाय म्हणून 'आंतरनिस्सन' (इंटरव्हेंशन्स) माध्यमाचा वापर करण्यावर आणि मानसिक आरोग्याची वाढ करण्यावर भर दिला आहे. सदर माहिती मनोरुग्ण आणि रुग्णांचे कुटुंबीय, एकूण समाज, मानसिक कार्यकर्ते, वैद्यकीय डॉक्टर, नर्सस, सोशल वर्कर्स, मनोवैज्ञानिक, नर्सिंग आणि वैद्यकीय विद्यार्थी, समुपदेशक यांच्यासाठी उपयुक्त आहे.

प्रथम आवृत्ती



डॉ. अरुण रुकडीकर | डॉ. मेरी पोन्नैया रुकडीकर |

सदर पुस्तकातील माहिती 'मानसिक आजारांचे आंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण-११' (२०२२) (आय.सी.डी.-११) यावर आधारित आहे.
| मराठी भाषांतर - चारुदत्त भागवत, कल्पना चारुदत्त |

कोणासाठी - मानसिक समस्या असणाऱ्या व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय, विद्यार्थी, शिक्षक, तज्ञ व सामान्य वाचकांसाठी सुद्धा !

पत्ता - विद्यार्थी साहाय्यक
समिती, मोडक हॉल,
FC कॉलेज रोड,
HDFC बँकेच्या मागे,
शिवाजी नगर, पुणे.

रविवार
15 डिसेंबर, 2024

वेळ
सकाळी 10 - 12

आपल्या संग्रही असावे असे पुस्तक !!

eklavyafoundationmh@gmail.com

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

१४ डिसेंबर २०२४ रोजी असणाऱ्या शुभंकरांच्या सक्षमीकरणाच्या शिबिरासाठी आपण फोन करून नाव नोंदणी करावी व आपल्या माहितीत इतरांनाही जरूर माहिती द्यावी.



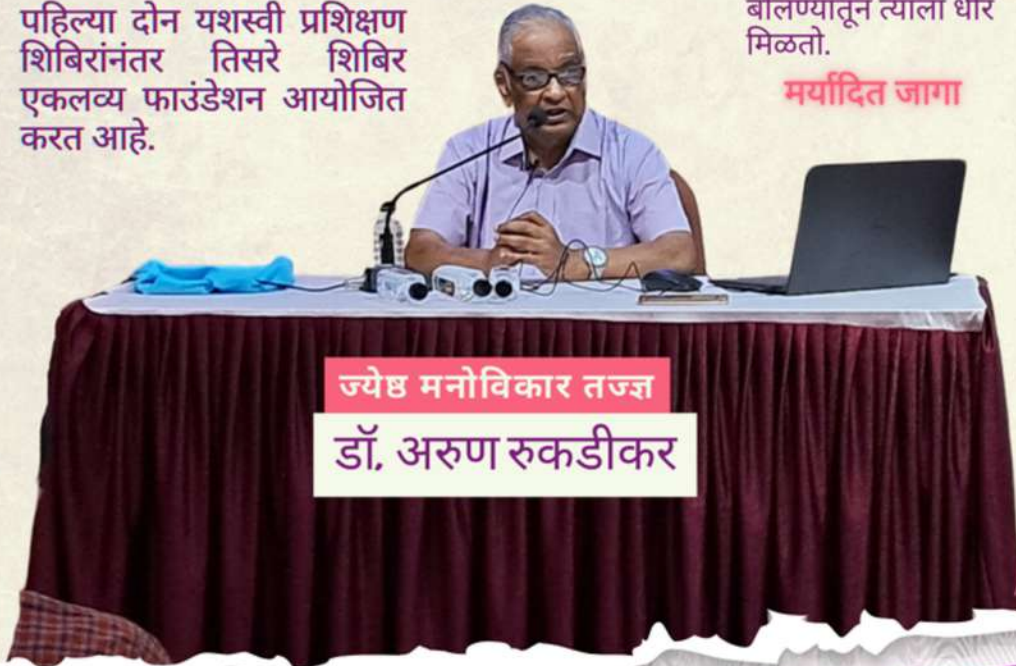
EKLAVYA FOUNDATION FOR MENTAL HEALTH, PUNE.

मानसिक आजारी व्यक्तिंच्या कुटुंबीयांसाठी प्रशिक्षण शिबिर

निःशुल्क

नोंदणी साठी संपर्क
9850572313
9225575432

पहिल्या दोन यशस्वी प्रशिक्षण शिबिरांनंतर तिसरे शिबिर एकलव्य फाउंडेशन आयोजित करत आहे.



ज्येष्ठ मनोविकार तज्ज्ञ

डॉ. अरुण रुकडीकर

शनिवार

१४ डिसेंबर २०२४

सकाळी ९ ते संध्याकाळी ६

चहा, नाश्ता, जेवणासाहित

स्वाध्याय शुल्क ₹ १००/-

*ऐच्छिक

आधीच्या शिबिरार्थींच्या
प्रतिक्रिया

- मानसिक आजाराबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन मिळाला.
- रुग्णाची काळजी घेताना, स्वतःची काळजी कशी घ्यावी हे समजले.
- आजाराविषयी समज वाढल्याने, आम्हा दोघा पालकांपैकी एकाच्यातरी बोलण्यातून त्याला धीर मिळतो.

मर्यादित जागा

eklavyafoundationmh@gmail.com

अधिक माहिती साठी
www.eklavyamh.org

शुभंकर प्रशिक्षण शिबिरातील शिबिरार्थींच्या प्रतिक्रिया



१. जी परिस्थिती समोर आहे ती स्वीकारून विवेकबुद्धीने पुढे कसे जाता येईल आणि शुभंकर म्हणून शुभार्थीला कशा पद्धतीने समजून घेता येईल या विषयी टिप्स मिळाल्या.



२. काही चुकीच्या समजुती, आजारबद्दलचे अज्ञान आणि आजाराचे ओझे या विचारातून मी आता बाहेर पडणार. मला जे शक्य आहे तितके समाजाला देण्याचा प्रयत्न मी निश्चित करणार.



३. आता आपण एकटे नाही. आपल्याला अनेकांची मदत मिळू शकते, शुभार्थींशी अजून चांगल्या पद्धतीने मी वागू शकतो. हे सगळे करत असताना स्वतःसाठी कसा वेळ काढायचा हे ही लक्षात आले.



४. आमच्या शुभार्थीला शॉक दिला होता तेव्हा आम्हाला खूप वाईट वाटले पण सरांनी या विषयवार छान समजावून सांगितले आणि आमचा शॉक ट्रीटमेंट बदलचा दृष्टिकोन बदलला.



५. स्वतःच्या मुलाबाबतचा आजार मान्य करायला मन तयार नव्हते परंतु शिबिरामुळे दृष्टिकोन बदलला. शुभार्थींकडून किती व कोणत्या अपेक्षा ठेवाव्यात ह्याचे ज्ञान मिळाले.

संस्थेस देणगी आपण Google Pay द्वारे करू शकता अथवा संस्थेच्या बँक अकाऊंटमध्ये भरू शकता.

Google Pay साठी फोन नं. : ९०९६८२७९५३



Bank Details:

Bank of India

Shanipar Branch, Bajarao Road,
Pune 411002.

IFSC Code: BKID0000515 MICR
Code: 411013007

S.B. A/C. No.: 051510110006683

चेक एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ या नावाने काढावा.

80 G उपलब्ध

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ, पुणे

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

ई-मेल ऍड्रेस :

eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३

९२२५५७५४३२

वेबसाईट : <http://eklavyamh.org>

इंस्टाग्राम - @eklavyafoundationmh

फेसबुक- @Eklavya Foundationmh Ngo

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

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