

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

‘मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील
कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

मुलाखतकार – अनुराधा वजिरे

© अनिल वर्तक

पुस्तिका अंतर्गत वितरणासाठी

ई-मेल ॲड्रेस:

eklavyafoundationmh@gmail.com

वेबसाइट:

<https://www.eklavyamh.org>

संपर्क क्रमांक:

+९१ ९०९६८२७९५३ / ९५०३७१०८५९

संस्थेचा पत्ता:

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स,

३१२, शनिवार पेठ,

सुयोग मंगल कार्यालयाजवळ,

पुणे- ४११०३०

मनोगत

मानसिक आरोग्य क्षेत्रात गेली पंचवीस वर्षे मी काम करत आहे. मानसिक आजार ते मानसिक स्वास्थ्य या सर्व प्रवासात मला मानसिक आजारांविषयी अज्ञान, गैरसमज आणि कलंकभावंना खोलवर रुजलेली आहे याची जाणीव झाली. याच जाणिवेतून मानसिक आजारांविषयी समाजात असलेले चित्र बदलण्यासाठी किती मोठ्या प्रमाणात काम करायला पाहिजे याची जाणीव झाली.

वीस वर्षांपेक्षा जास्त कालावधी 'सा' या संस्थेचा सचिव व नंतर उपाध्यक्ष म्हणून आणि आता 'एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ' या संस्थेचा संस्थापक अध्यक्ष म्हणून काम करताना याची जाणीव झाली, की या क्षेत्रात काम करताना पारंपारिक उपक्रमांबरोबरच नाविन्यपूर्ण उपक्रम देखील आखण्याची आणि राबवण्याची आवश्यकता आहे त्यातूनच कलंक निर्मूलनासाठी 'स्टिच' या उपक्रमाची कल्पना पुढे आली आणि तो उपक्रम एकलव्य फाउंडेशन तर्फे विविध ठिकाणी राबवला जात आहे.

रेडिओवरील मुलाखत खरंतर अत्यंत छोटी असते आणि खूप गोष्टी त्यामध्ये आपल्याला समाविष्ट करता येत नाहीत. तरीदेखील अनेकांचे असे मत पडले, की FTA॥ रेडिओवर नुकतीच झालेली आणि आधीच्या पुणे आकाशवाणी वरील दोन मुलाखती अत्यंत नेमक्या शब्दांमध्ये आणि या क्षेत्रामध्ये तुम्ही करत असलेल्या आणि आवश्यक असणाऱ्या कामाची ओळख करून देणाऱ्या असल्यामुळे त्या शब्दबद्ध कराव्यात. ही विनंती मान्य करून रेडिओवरील ह्या मुलाखती शब्दबद्ध करून त्याला लहानशा पुस्तिकेचे स्वरूप द्यायचे ठरवले. अर्थात प्रत्यक्ष बोलताना जो अनौपचारिकपणा असतो तो तसाच्या तसा लिहिताना उतरवता येत नाही. त्यासाठी काही किरकोळ बदल केले आहेत. सर परशुराम भाऊ महाविद्यालयातील

'इंटरशिप' ची विद्यार्थिनी कु. आदिती ढवळे आणि एकलव्याच्या स्वयंसेविका डॉ. बाला कुलकर्णी यांनी मुलाखत ऐकून ती शब्दात उतरवण्याचे काम पूर्ण केले. कोणत्याही संस्थेप्रमाणे कोणत्याही कार्यकर्त्यांचे कार्य देखील केवळ एकट्याचे नसते. त्याला अनेकांचा हातभार लागलेला असतो. 'सा' मधील आणि आता एकलव्य फाउंडेशनमधील अनेक कार्यकर्त्यांचा हातभार लागल्यामुळेच काही अल्पस्वल्प स्वरूपात काम करणे मला शक्य झाले. FTII रेडिओ आणि पुणे आकाशवाणीने ह्या मुलाखती आयोजित केल्या. या सर्वांचे मनापासून आभार! या पुस्तकाची कल्पना आनंद गोडसे आणि स्मिता गोडसे यांनी लगेच उचलून धरली. आबासाहेब गरवारे महाविद्यालयातील (द्वितीय वर्ष मानसशास्त्र) चा विद्यार्थी राजस बापट याने पुस्तिका संपादनाची, आणि त्यासाठी चित्रे शोधण्याची जबाबदारी आनंदाने स्वीकारली या सर्व गोष्टींमुळे ही पुस्तिका प्रत्यक्षात येऊ शकली, ह्या सर्वांचे आभार!

प्रा.डॉ.अनिल वर्तक

(संस्थापक अध्यक्ष एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ)

डॉ अनिल वर्तक: रेडिओ मुलाखत

उद्घोषक: श्रोतेहो नमस्कार!

मी प्रकाश.

आजच्या आधुनिक जगात जगत असताना आपल्याला अनेक गोष्टींना सामोरे जावे लागत आहे. धावते जग - त्यात झपाट्याने बदलणारा काळ आणि आपली जीवनशैली यामुळे आपल्या आरोग्यावर होणारा बदल आणि त्याचा आपल्या जगण्यावर होणारा चांगला किंवा वाईट परिणाम - यांतून आपल्या सगळ्यांनाच जावे लागत आहे. त्यामुळेच आपल्या सर्वांना स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देण्याची गरज आता दिसून येत आहे. आरोग्य म्हटले की - त्यात शारीरिक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्य देखील चांगले असणे तितकेच गरजेचे आहे.

श्रोतेहो स्किझोफ्रेनिया यासारख्या आजारावर मात करून स्वतःला तर ऊर्जा दिलीच आहे पण आपल्या सगळ्यांनाही ऊर्जा देण्यासाठी आपल्यासोबत स्टुडिओमध्ये आलेले आहेत डॉ अनिल वर्तक सर. त्यांच्याशी संवाद साधला आहे रेडिओच्या स्टेशन मॅनेजर अनुराधा वजिरे यांनी.

चला तर मग, आता जास्त वेळ न घालवता थेट या माहितीपूर्ण आणि प्रेरणादायी संवादाकडे वळू या.

मुलाखतकार: नमस्कार श्रोतेहो!

मी अनुराधा. तुम्हा सर्वांचं रेडिओ FT11 / ९०. ४ मध्ये स्वागत करते. 'रंग मनाचे' या सिरीजमध्ये आजच्या भागात आपल्या सोबत आहेत डॉ अनिल वर्तक सर, तुमचं रेडिओकडून खूप खूप स्वागत . सरांचा थोडक्यात परिचय करून देणं खूप अवघड आहे. तरीपण काही विशेष (highlights) गोष्टींचा उल्लेख येथे करते. सरांनी अर्थशास्त्र (इकॉनॉमिक्स) या विषयात M.A, M.Phil आणि Ph.D. केलेलं आहे. सर परशुराम भाऊ कॉलेज, पुणे येथील अर्थशास्त्र

विभागाचे विभाग प्रमुख म्हणून ते सेवानिवृत्त झाले . संघर्ष सन्मान पुरस्कार (२००५), मीडिया फॉर मेंटल हेल्थ अवॉर्ड

(२०१९) यासारख्या पुरस्कारांचे ते मानकरी आहेत. तसेच सरानी Mental Health Legislation या मध्ये काम केलेले आहे. जागतिक पातळीवरील अनेक परिषदांमध्ये (कॉन्फरन्स) सरांचा सहभाग आहे. 'मानसिक आजारातून सावरताना' या पुस्तकाचे ते लेखक आहेत. त्याचबरोबर Eklavya Self Help Group चे Founder आणि Eklavya Foundation चे Founder President आहेत.

सर, तुमचे पुन्हा एकदा खूप स्वागत. आता आपण आपल्या आजच्या विषयाकडे वळू या, प्रश्न असा की - अर्थशास्त्र हा एक विषय आणि मानसशास्त्र हा दुसरा विषय. असा तुमचा प्रवास कसा सुरु झाला?

अनिल वर्तक: FTII च्या रेडिओ चॅनेल वर बोलण्यासाठी निमंत्रित केल्याबद्दल सर्वप्रथम मनापासून आभार मानतो. आमच्या कार्यक्षेत्राची माहिती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचावी अशी आमची नेहेमीच इच्छा असते त्यामुळे अशी संधी आम्हाला निश्चितच आकर्षक वाटते. अर्थशास्त्र ते मानसशास्त्र हा माझा प्रवास कसा झाला? असा प्रश्न तुमच्यासारखा बहुतेक सर्वांना असतो . गोखले इन्स्टिट्यूट मधून मी M.Phil. , Ph.D. या पदव्या घेतल्या. एस . पी . कॉलेजमधून निवृत्त झालो. तीस वर्षे मुलांना शिकवत होतो - त्यांच्या बरोबर अनेक कामे केली - त्याचा आनंद घेतला . हे सगळं झाल्यानंतर या वेगळ्या विषयाकडे मी कसा वळलो - अशी उत्सुकता वाटणं सहाजिक आहे. एखादी गोष्ट - म्हणजे विशेषतः एखादी समस्या तुमच्याबरोबर खूप वर्ष असली की त्यासंदर्भात काहीतरी विधायक करावं अशी तुमची मनापासून इच्छा असते. माझ्याबाबतीत नेमकं असंच झालं. साधारणपणे ५० वर्षांपूर्वी म्हणजे मी जेव्हा १७ - १८ वर्षांचा तरुण (adolescent period) होतो तेव्हा माझ्या मानसिक आजाराची सुरुवात झाली ती - स्किझोफ्रेनिया या गंभीर मानसिक आजाराने. अशा आजाराची सुरुवात झाली की तुमचं जीवन विस्कळीत होतं . तरुण वयात हा आजार होतो .

त्याची काही लक्षणे दिसून येतात - उदा. खूप राग येणं , क्रोधीत होणं , लाज वाटणं , एकाग्रता नसणं इ . अर्थातच , यामुळे तुमचे शिक्षण , इतर प्रगती विस्कळीत होते. माझ्या बाबतीत तसंच झालं . साधारणपणे ४-५ वर्षे मी शिक्षणापासून दूर राहिलो . अशाप्रकारे , आधी शिक्षणापासून दूर , त्यानंतर शिक्षण घेणं असा काही वर्षांचा दीर्घ काल जाणं , तरुणपणी खूप अडचणीचं , गैरसोयीचं असतं. उभरत्या वयात म्हणजे जडण घडणीच्या काळांत असं झालं तर तुमचं खूप नुकसान होतं . आयुष्यात पुन्हा उभं राहणं (come back) अवघड होतं किंबहुना पुन्हा उभे राहता न येण्याची दाट शक्यता असते. माझ्या बाबतीत म्हणाल तर मी भाग्यवान आहे असं मला वाटतं कारण मला पुष्कळ गोष्टी मिळाल्या. डॉक्टरांचे उपचार वेळेवर सुरु / चालू झाले . आई - वडील समंजस होते - सुशिक्षित होते , त्यांच्याकडून आवश्यक तो आधार (support) मिळाला. माझा मोठा मित्रपरिवार आणि भाऊ - बहीण यांच्याकडून सुद्धा सपोर्ट मिळाला. मी देखील या आजारावर मात करण्यासाठी भरपूर प्रयत्न केले. त्यामुळे आजारातून बाहेर पडणे शक्य झाले. आजारांतून बाहेर पडण्यासाठी रुग्णाने स्वतः केलेले प्रयत्न हा भाग विशेष महत्वाचा असतो. त्याला आम्ही self help, self care असे म्हणतो. हा भाग पुढील काळात माझ्या कामाचा भाग ठरला. माझ्या आजारपणाच्या काळांत मी रोज डायरी लिहिली. माझ्याबाबतीत काय होतंय - कशामुळे होतंय - कोणती लक्षणं येत आहेत - विस्कळीतपणा कसा येतोय - अस्वस्थता कशी येतेय - कशी वाढतेय , असं माझ्या आयुष्यात दररोज जे जे घडत होतं ते ते मी लिहित होतो. विकार आणि त्यावर मला सापडलेले उपाय मी लिहित गेलो. त्यानुसार अत्यंत जिद्दीने वर्तनही करत गेलो. आज ज्याचा उल्लेख journaling असा केला जातो ते डायरी लेखनातून साध्य झालं, ' डायरी लिहित जा ' असं डॉक्टर रुग्णांना सांगतात कारण डॉक्टरांच्या मते डायरी लिहिणे हा सुधारणेचा एक मार्ग आहे, ते माझ्याकडून झालं , आवश्यक ती सपोर्ट सिस्टीम मला पूर्णांशाने मिळाली त्यामुळे माझ्याबाबतीत सुधारणेचे सगळे मार्ग मोकळे होत गेले. त्यानंतर माझ्या मनात विचार बळावत गेले की " ज्या गोष्टींचा

मला लाभ झाला त्याचा लाभ इतरांनाही का मिळू नये ? " या सुप्त रूपातल्या अंतःप्रेरणेला नंतर मूर्त रूप आलं .

मुलाखतकार: तुमची ही गोष्ट खूपच motivate करणारी आहे. - स्वतःच्या आजाराला जाणून स्वीकारायचं ही मोठीच गोष्ट आहे.

मला काही होतंय हा स्वीकारच (acceptance) लोकांमध्ये नसतो. कित्येकदा पेशंटने आपला आजार स्वीकारलेला असतो परंतू, माझ्या मुलाला असा आजार होतोय असं घरच्यांना कबूल नसतं . त्यामुळे , आजाराविषयी स्वतःला जाणीव असणं आणि सपोर्ट सिस्टीम मिळणं - म्हणजे कुटुंबांतील इतर व्यक्तींनी देखील ते स्वीकारणं , मित्र परिवार आणि कुटुंबीय यांच्याकडून आवश्यक ते वातावरण मिळणं खूप महत्वाचं आहे.

त्याच बरोबर , या आजारातून मला बाहेर पडायचंय ही जिद्द आणि त्यासाठी संयम (patience) बाळगणं देखील गरजेचं आहे असं मला वाटतं .

अनिल वर्तक: मी जेव्हा या अनुभवातून जात होतो ,तेव्हा हा आजार आहे असं भान नव्हतं . त्या काळी याबाबत फारशी माहिती उपलब्ध नव्हती. आता काही प्रमाणात माहिती मिळते. त्यामुळे रुग्णाला या आजाराविषयी माहिती मिळत गेली , माहिती मिळविण्यासाठी त्याने प्रयत्न केले, संयम बाळगला , अपेक्षा कमी ठेवल्या तर त्याला सुधारणेची जास्त संधी मिळेल असं वाटतं .

मुलाखतकार: मी आजपर्यंत असं ऐकलं होतं की स्किझोफ्रेनिया मध्ये recovery नसते. हा आजार बरा होत नाही असं लोकांकडून ठामपणे सांगितलं गेलंय . परंतु तुमचं हे छान उदाहरण आहे .

अनिल वर्तक: हे एकच उदाहरण डोव्यासमोर राहू नये अशी माझी इच्छा आहे. वैद्यकीय संशोधनाची आकडेवारी असं सांगते की - काही लोक पूर्ण बरे होतात, त्यांना औषधांची गरज भासत नाही. त्यांचे दैनंदिन कामकाज ते करीत राहतात . काहींना औषधं , सपोर्ट लागतो तर काहींना रुग्णालयात दाखल करावे (hospitalisation) लागते. एकूण रुग्णांपैकी जे १/३

लोक बरे झालेले असतात , ते समाजात मिसळून जातात परंतु ते स्वतःचे उदाहरण सांगण्यासाठी किंवा इतरांना मदत करण्यासाठी उभे राहत नाहीत हे दुर्दैव आहे. बऱ्या झालेल्या अशा बऱ्याच केसेस आहेत. त्यातील जास्तीत जास्त लोकांनी पुढे यावं, यासाठी प्रयत्न करणं , त्यांना आवाहन करणं - असाही आमच्या कामाचा भाग असणार आहे, आमचे उद्दिष्ट असणार आहे.

मुलाखतकार: आता Eklavya Foundation विषयी थोडं जाणून घेऊया. फाऊंडेशन स्थापनेमागचा तुमचा उद्देश काय होता ?

अनिल वर्तक: आपल्या समाजामध्ये मानसिक आजारावर उपचार मिळतात ते सायकिएट्रिस्ट चे औषधोपचार आणि मार्गदर्शकाचे (counselor) मार्गदर्शन (counselling) . याव्यतिरिक्त रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना समाजाकडून सपोर्ट मिळत नाही. इतर आजारांच्या बाबतीत ते वेगळं असतं . उदा. समजा एखाद्याला कॅन्सर झाला आहे. त्याचे औषधोपचार चालू आहेत . त्या रुग्णाला भेटायला लोक येतात - अगदी फुले घेऊन सुद्धा ! हेतू हा की रुग्णाला प्रसन्न वाटावे. भेटायला आलेली व्यक्ती थांबते - काही बोलणं (dialogue) होतं. या व्यक्तीपैकी काही जणांना पूर्वी कदाचित कॅन्सर झालेला असतो. ते सांगतात - आम्हाला कसं बरं वाटलं , औषधोपचार लागू पडतात - तू औषधं घेत रहा इ.इ. काही वेळा इतरही काही सांगतात उदा. व्यायाम करत जा, अमुक एक आहार घे इ. अशा रुग्णाला कोणी टाळत नाही त्यामुळे माहिती मिळते, संवाद होतो, प्रेरणा मिळते आणि कुटुंबाकडून , समाजाकडून असा सहज सपोर्ट मिळतो.

कॅन्सर मधून बाहेर पडलेल्या काहींनी त्यांच्या कथा (stories) लिहिलेल्या आहेत. माझ्या आठवणीनुसार एकाने तर Enjoy Cancer या शीर्षकाचे पुस्तक लिहिलेले आहे. थोडक्यात किती तरी लोक philosophical पातळीवर जातात. परंतु, इतर लोकांच्या अनुभवातून काही मदत होईल, काही शिकता येईल असा सपोर्ट मानसिक आजारी व्यक्तींना मात्र मिळत नाही एखादा रुग्ण अस्वस्थ असेल ,त्याला काही भास होत असतील, त्याच्या मनोवस्थे मध्ये सारखे

चढ - उतार (mood swings) होत असतील तर कुटुंबातील व्यक्तीजवळ देखील व्यक्त होणे अवघड असते . अर्थातच कुटुंबातील व्यक्तींना ही उलघाल समजू शकत नाही आणि कुटुंबाकडून रुग्ण व्यक्तीला सपोर्ट मिळणं कठीण होतं . पर्यायाने त्यांच्यामध्ये दरी (gap) निर्माण होते. रुग्ण आणि कुटुंबीय यांचे खूप नुकसान होते. शिवाय , कलंकभाव ,अवहेलना यांची साथ मिळते आणि रुग्णाला , कुटुंबाला वाळीत टाकल्यासारखे होते. रुग्णाला औषधोपचार मिळाले तरी आवश्यक तो सपोर्ट मिळू शकत नाही.

वैद्यकीय संशोधन असे सांगते की रुग्णाला कॅन्सर असेल , डायबेटीस असेल आणि औषधोपचारांच्या जोडीला त्याला कुटुंबाचा - समाजाचा सपोर्ट मिळाला , त्याच्या सभोवतालचे वातावरण चांगले असेल तर तो रुग्ण बरे होण्याची शक्यता जास्त असते. मग मानसिक आजारांबाबत काय म्हणता येईल ? आजाराविषयीची पुरेशी माहिती, कौटुंबिक - सामाजिक आधार , प्रेरणा , आशा - अशा सर्व घटकांच्या अभावामुळे रुग्ण दूर केला / लोटला जातो . दुर्दैवाने संपूर्ण भारतभर असेच चित्र दिसून येते. रुग्णाबाबत , अशी विविध स्तरावर निर्माण झालेली दरी दूर करावी यासाठी वेगवेगळे उपक्रम हाती घेण्यासाठी एकलव्य फाऊन्डेशनची स्थापना झाली. पुण्यात आमचे काम खूप पुढे गेलेलं आहे.. परंतु, संपूर्ण भारतामध्ये तज्ञांविना , उपचारकाविना

(treatment provider), रुग्ण आणि कुटुंबीय एकटे पडलेले आहेत. हे एकटेपण दूर व्हावे या उद्देशाने एकलव्य फाऊन्डेशन ची स्थापना झाली आहे.फाऊन्डेशन ची प्रमुख तीन उद्दिष्टे आहेत - समाजामध्ये जनजागृती , कलंक निर्मूलन , रुग्ण आणि कुटुंबियांसाठी सपोर्ट ग्रुप स्थापन करणे.

मुलाखतकार: एकलव्य फाऊन्डेशन कोणत्या key areas मध्ये काम करते ? त्यासाठी तुम्ही कोणकोणते उपक्रम राबविता ?

अनिल वर्तक: जनजागृती , कलंक निर्मूलन आणि आधार देणे ही आमची प्रमुख उद्दिष्टे. याला अनुसरून आमचे उपक्रम असतात. रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना आम्ही उपक्रमात

सामील करून घेतो म्हणजे रुग्णांचा यामध्ये सक्रिय सहभाग असतो. रुग्ण आणि कुटुंबीय हे केवळ निष्क्रीय

(passive) आणि केवळ ग्रहण (receive) करणारे राहत नाहीत. त्यांनी यामध्ये सक्रिय सहभाग घ्यावा - शक्य असेल तर त्यांचे अनुभव मोकळेपणाने सांगावेत, लिहून द्यावेत किंवा इतर रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांना सांगावेत अशी इच्छा असते. थोडक्यात , रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना केवळ मदत करणं असा मर्यादित हेतू नसून त्यांचा सक्रीय सहभाग अपेक्षित असतो. शक्य असेल तेंव्हा त्यांनी नेतृत्व (lead) करावं अशी अपेक्षा आहे. मी स्वतः तर माझे अनुभव सगळ्यांना सांगत असतो.

चेन्नई येथे आमचा एक नवीन ग्रुप स्थापन झाला आहे. त्याचे प्रमुख श्री गणेश राजन - यांना स्किझोफ्रेनिया हा आजार होता. त्यातून बरे झाल्यानंतर त्यांनी व्यवस्थापन (management) क्षेत्रामध्ये प्रशिक्षण घेतलं . जगभर विविध ठिकाणी प्रवास केला. भारतामध्ये परत आल्यावर , स्वतःच्या अनुभवांवर आधारित दोन पुस्तके लिहिली. अशा आजारातून बऱ्या झालेल्या रुग्णांची तुरळक उदाहरणे आज आपल्यासमोर दिसतात - ती मोठ्या प्रमाणावर येऊ शकतात . त्यासाठी आम्ही वेगवेगळे उपक्रम राबवतो. उदा. रुग्णांनी त्यांचे अनुभव लिहून देणे . मानसिक आजारातून बाहेर पडताना त्यांचा प्रवास कसा झाला - त्यांना कोणकोणत्या आव्हानांना तोंड द्यावं लागलं , कोणते पेच , अडचणी समोर उभ्या राहिल्या , त्या त्यांनी कशा प्रकारे दूर केल्या , या प्रवासात ते स्वतः काय शिकले आणि इतरांना ते कोणता संदेश देऊ इच्छितात - याविषयी तपशिलांमध्ये त्यांनी लेखन करावं अशी आमची अपेक्षा असते. आता , या स्वरूपाच्या ५ - ६ कथा आमच्याकडे जमा झालेल्या आहेत. त्या आम्ही ' प्रोजेक्ट फिनिक्स ' अंतर्गत प्रकाशित करणार आहोत.

काही कुटुंबियांनी देखील त्यांचे अनुभव लिहून दिलेले आहेत. ' आजाराच्या सुरुवातीच्या काळात आमच्यावर आघात झाला , आम्ही हैराण झालो , आजाराविषयी माहिती न

मिळाल्यामुळे आम्ही गोंधळलेले होतो परंतु काही काळानंतर (over the time) आम्ही शिकत गेलो , आव्हानांना तोंड देत गेलो. झालेल्या चुका दुरुस्त करत गेलो. ' अशी निवेदने त्यांच्याकडून आलेली आहेत.' प्रोजेक्ट फिनिक्स ' अंतर्गत आम्ही तीही प्रसिद्ध करणार आहोत. आपल्या कडून झालेल्या चुका इतरांच्या वाट्याला येऊ नयेत , त्यांनी आजारातून लवकर बाहेर पडावं अशी सदिच्छा या लिखाणामध्ये असते. त्यामुळे हा एक आगळा वेगळा उपक्रम आहे असं मला वाटतं.

या प्रकारचे इतरही नाविन्यपूर्ण उपक्रम आम्ही राबवतो. दुसरा उपक्रम म्हणजे कविता संकलन.रुग्ण आणि कुटुंबियांकडून आम्ही कविता मागवल्या. विषय हाच की आजाराची सुरुवात कशी झाली, कोणती लक्षणं आढळून आली , त्यांनी याला तोंड कसे दिले , समाजाचा काय अनुभव आला इ.इ.विषयी कविता लिहायच्या. पाच - पन्नास कविता जमा झाल्या, त्याचा कविता संग्रह आम्ही प्रसिद्ध केला . त्यामुळे लक्षात आलं की अनेक रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना व्यक्त व्हायचं आहे - स्वतःविषयी सांगायचं आहे आणि त्यासाठी कविता हे उपयुक्त माध्यम होईल. महाराष्ट्राची लोकसंख्या ११ कोटी आहे. त्यापैकी १० % लोकांना मानसिक आजाराचं निदान झालं आहे असा विचार केला तरी रुग्णांची संख्या मोठी आहे. एवढ्या मोठ्या समाजाला किंवा लोक समूहाला उद्देशून आवाहन केलं तर त्यांच्यातूनही आपल्याला साहित्य मिळू शकेल - असा विचार करून हा उपक्रम महाराष्ट्रभर घेतला. कविता संग्रह आकाराला आला.

या कविता संग्रहात माझी एक ' बहर ' नावाची कविता आहे. त्यामागील उद्देश असा की कोणत्याही वयाच्या अवस्थेत , कोणतीही समस्या असताना , पूर्वी कितीही हानी (loss) झालेली असली तरी तुम्हाला पुन्हा बहर येऊ शकतो. म्हणजे बहर हा फक्त वयाशी निगडित नाही किंवा आयुष्यात पूर्वी सर्व काही चांगले झाले आहे याची मक्तेदारी असू नये. ' बहर ' हा दृष्टिकोनाशी निगडित आहे - हे आम्हाला लोकांपर्यंत पोहोचवायचं आहे. तुम्हाला बहर केंव्हाही येऊ शकतो ही ' आशा ' लोकांपर्यंत पोहोचवायची आहे. अशी शक्यता आहे की तुमचं वय ४० - ५० वर्षे आहे, मागील दोन वर्षे तुम्ही आजाराला सामोरे जात आहात परंतु

तरीही तुम्हाला बहर येऊ शकतो असे सांगण्याची आमची इच्छा आहे. या उपक्रमाला चांगला प्रतिसाद मिळाला - आमच्याकडे सत्तर एक कविता जमा झालेल्या आहेत. यामध्ये काही मानसिक आरोग्य तज्ञांचा (professional) सुद्धा सहभाग आहे उदा. श्री सुनील सुखटणकर , डॉ वासुदेव परळीकर. यांनी पुस्तकाला प्रस्तावना लिहिलेल्या आहेत. या मानसिक आरोग्य तज्ञांना सहभागी करून घेण्याचं कारण म्हणजे त्यांचा रुग्णाशी निकटचा संबंध असतो आणि संवेत्यातील अनेक जण संवेदनशील असतात.

संपूर्ण भारतात असे काम झालेले नाही. त्यामुळे भारतभरातून इंग्रजी , हिंदी भाषेतील कविता मागविणे असाही पुढील उपक्रम आहे. लवकरच तो जाहीर होईल. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी ' मेंदू ' या विषयी एक प्रदर्शन मांडण्याचीही योजना आहे. मेंदू हे एक मोठं गूढ आहे त्याचे अनेक बारकावे आहेत. शास्त्रज्ञ सुद्धा त्यातील कित्येक बाबींपासून अनभिज्ञ आहेत. तेंव्हा मेंदूचं गूढ - त्याचे वेगवेगळे भाग, त्यांचे कार्य , एखाद्या भागात अडथळा आला , समस्या निर्माण झाली तर कोण कोणते आजार होऊ शकतात याविषयीची माहिती शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत - शिक्षकांपर्यंत पोहोचवणं खूप आवश्यक आहे. त्यामुळे मुलांपर्यंत संदेश पोहोचेल की - Mental disorder, mental health is brain related thing. Mental disorder is brain disorder. मानसिक समस्या , मानसिक वैगुण्य , मानसिक तऱ्हेवाईकपणा हा मेंदूचा म्हणजे शारीरिक आजारच आहे. हा एक साधा संदेश

(message) आपल्या जाणिवामध्ये बदल घडवून आणू शकतो.

एकलव्यच्या अशा उपक्रमांमध्ये समाजातील वेगवेगळ्या लोकांचा - आय टी इंजिनियर, इतर विषयांचे तज्ञ , विद्यार्थी असा अनेकांचा सहभाग असतो. या कार्यामध्ये आपलं काहीतरी योगदान असावं म्हणून स्वतःचे काही तास , काही महिने देण्यासाठी ते स्वखुशीने उपलब्ध होतात. ही खूप महत्वाची गोष्ट आहे.

मुलाखतकार: सर , पुन्हा मी तुम्हाला कविता संग्रह या विषयाकडे घेऊन जाऊ इच्छिते. कविता संग्रह फक्त प्रसिद्ध करण्याचा विचार आहे की त्याचे सादरीकरण (presentation) म्हणजे कविता वाचन करणे हे देखील योजलेले आहे ?

अनिल वर्तक: एस पी कॉलेजमधील दोन प्राध्यापक - डॉ . गौरी भागवत आणि डॉ अरुण भागवत , आमच्याकडे परीक्षक आहेत. त्यांनी आवर्जून सांगितले आहे की YouTube , TV यासारख्या माध्यमांमध्ये कविता सादर करण्याविषयी आपण काही करूया. प्रभुलकर यांचे नावही त्यासाठी त्यांनी सुचविले आहे. अशा सादरीकरणामुळे सर्वसामान्यांना समजेल की मानसिक आजार असलेली व्यक्ती या सुद्धा काही करू शकते . त्या व्यक्तींकडे देखील काही गुण आहेत, कला आहेत. या माध्यमातून स्वतःच तीव्र दुःख आणि समाजाकडून असलेली अपेक्षा ती व्यक्त करते.

मुलाखतकार: खर आहे, स्वरचित कविता असतील तर आमच्या रेडिओवरून सुद्धा असे सादरीकरण करायला आवडेल. सर , मगाशी तुम्ही कलंक निर्मूलन असा उल्लेख केलात. म्हणजे नक्की काय ते जाणून घ्यायला आवडेल. आणि कलंक निर्मूलन कसं करता येईल ?

अनिल वर्तक: कलंकभाव म्हणजे एखादी अवस्था (Medical Condition) कमीपणाची वाटणं - अवहेलना करण्यासारखी वाटणं - चेष्टा करण्यासारखी वाटणं. मी एक सोपं उदाहरण देतो. आमच्या शाळेमध्ये एक शिक्षक नेहेमी एक विनोद (Joke)करायचे. वर्गातला एखादा विद्यार्थी थोडंसं विचित्र वागू लागला किंवा सांगितलेले ऐकत नसेल तर ते वर्गातल्या मुलांना म्हणायचे " सगळ्यांनी एक एक पैसा गोळा करा. सर्वांचे मिळून ५० पैसे गोळा होतील . मग याला येरवड्याचं तिकीट काढून देऊ . त्यावर सगळी मुलं खूप मोठ्यांनी हसायची. हे काय चाललंय ते काही कोणाला कळत नसे. परंतु , येरवड्याला मेंटल हॉस्पिटल आहे , ज्यांना मानसिक समस्या आहेत त्यांना तिथे दाखल (admit) करावं लागतं हे माहित होतं. तसंच , ही हास्यास्पद गोष्ट आहे हे देखील उलगाडतं. अगदी नकळतपणे / सहजपणे (casually).मुलांवर ते बिंबलं जातं . शिक्षकांचा मुलांवर खूप प्रभाव असतो त्यामुळे शिक्षकांचं

प्रबोधन होणं गरजेचं असत .याबरोबर लहानपणापासून आपल्या कुटुंबातही आपण वेड्यांसंबंधी किंवा त्यांच्या वर्तनाविषयी काही ऐकतो , आपले मित्र काही विनोद करतात त्यामुळे चुकीचे दृष्टिकोन सतत पसरवले जातात. कलंक या संकल्पनेत रंग (stigma dyeing) भरले जातात. जोपर्यंत याला आव्हान करणारं काही घडत नाही तोपर्यंत चुकीचा समज खरा वाटणार. त्यांच्याच आयुष्यात असा काही आजार आला तर त्यांचा प्रतिसाद काय असणार? - ' मी हास्यास्पद आहे ' . त्यासाठी , असे विचार येणार नाहीत , तर टाळले जातील असे पाहिले पाहिजे. जेव्हा आजाराची तीव्रता वाढेल तेव्हा हे विचार जातील किंवा निघून जाऊ लागतील . परंतु , तेव्हा खूप उशीर झालेला असेल. त्यामुळे कलंक भाव – Stigma(स्टिग्मा) ही मोठी गंभीर बाब आहे. त्याची व्याप्ती मोठी आहे - केवळ रुग्णाच्या मानसिक आजाराविषयी स्टिग्मा नाही तर या आजाराला उपचार करणारे डॉक्टर , त्यांची हॉस्पिटल्स , त्यांचे कुटुंबीय आणि औषधोपचार अशा सगळ्याविषयी कलंकभाव आहे. डॉ श्रीनिवास मूर्ती NIMHANS मध्ये प्रोफेसर होते. ते म्हणतात की the entire space around the mental illness is stigmatized. म्हणजे रुग्णाच्या आसपासच्या सगळ्यांना - अगदी डॉक्टरांना सुद्धा स्टिग्मा चिकटलेला आहे. आमच्या लहानपणी असे वेड्याविषयी खूप विनोद होत असत. आता थोडे कमी झाले आहेत - बहुदा व्यक्तींमधला संवादही कमी झाला आहे. थोडक्यात अशा प्रकारे stigma मुळे लोक त्रासलेले असतात. माझ्या वेळी देखील स्टिग्मा होता. पण मी त्याला पुरून उरायचो. तुमचं उद्दिष्ट जेव्हा तुम्हाला समोर दिसू लागतं तेव्हा सर्व काही विसरून तुम्ही उद्दिष्ट गाठण्यासाठी तयार होता. अख्या जगाने स्टिग्मा बाळगला तरी चालेल , स्वतःला काय करायचं ते करा - अशी भूमिका येणं महत्वाचं. असा संदेश इतरांनाही देणं शक्य आहे.

स्टिग्मा फार घातक आहे आणि तो तुमच्याबरोबर खूप दीर्घकाळ राहतो. एका डॉक्टरांनी सांगितलं होतं की आमच्याकडे रुग्ण जेव्हा पहिल्या वेळेस भेट देतो , त्याला आम्ही औषधोपचार सुचवितो त्याचवेळी stigma ला कसे दूर करायचे ते देखील सांगतो कारण औषधं घेऊन रुग्ण कुटुंबामध्ये वावरणार , शाळा - कॉलेजमध्ये जाणार , इतरत्र वावरणार. .

काहीवेळा रुग्णामध्ये काही कमतरता असू शकतात म्हणजे त्याच्याकडून चुकून हातवारे होतात , तो रागीट असतो , काही वेळा तो बोलत नाही . मग आजूबाजूचे लोक त्याला आणि त्याच्या आजाराला नाकारतात. त्यामुळे स्टिग्मा खूप घातक आहे. अनेक रुग्णांनी सुद्धा पूर्वी म्हंटलं आहे आणि आजही म्हणतात की Stigma is harder than illness itself म्हणजे आम्हाला एकवेळ आजार परवडला - तो दूर करू पण कलंक नको. अशा तऱ्हेने , मानसिक आजारामध्ये रुग्ण आणि कुटुंबीय दोन प्रकारे भार सहन करत असतात - आजारालाही तोंड द्यायचं आणि स्टिग्मा लाही तोंड द्यायचं. स्टिग्मा ला तोंड कसं द्यायचं ते माहीत नसतं. ते गोंधळलेले , भेदरलेले असतात. पूरक वातावरणाच्या अभावी लोकांचा खूप तोटा होतो - त्यांची सुधारणेची गती मंदावते - काही जण औषधं , उपाय यांची धरसोड करतात. आमच्या संस्थेच्या उपलब्धतेमुळे त्यांना एक प्लॅटफॉर्म मिळतो. या संस्थेमध्ये सगळ्या गोष्टी मोकळेपणाने बोलल्या जातात. त्यामुळे stigma खूप धोकादायक आहे असा संदेश तुम्ही इतरांनाही देऊ शकता.

मुलाखतकार: या स्टिग्मा (stigma) मधून बाहेर पडण्यासाठी - तो दूर करण्यासाठी तुम्ही काही उपक्रम आखलेले आहेत का ?

अनिल वर्तक: हो, आहेत. काही चांगल्या पुस्तकांमधून स्टिग्मा (stigma) विषयी माहिती गोळा करायची आणि लोकांसमोर त्याचं सादरीकरण करायचं असा मर्यादित दृष्टीकोन ठेवायला नको असं आमच्या लक्षात आलं. रुग्णांना , कुटुंबियांना दाखवून आणि सर्वानाच दिलं पाहिजे की हा stigma सर्व लोकांमध्ये आहे. तो प्रातिनिधिक आहे आणि तो तुमच्या माझ्यातही आहे. दोन अडीच हजार मुलांना आम्ही एक साधा प्रश्न विचारला - मानसिक आजाराविषयी तुम्ही कोणता शब्द ऐकलेला आहे किंवा वापरलेला आहे ? त्यांच्या प्रतिक्रियांतून १७० शब्द गोळा झाले. बहुतेक शब्द मानहानीकारक , बदनामीकारक (derogatory) होते.. उपचारांची गरज व्यक्त करणारे नव्हते. दुसऱ्याला कमी लेखणारे, स्टिग्मा प्रकारात बसणारे होते उदा. Dangerous, Psycho, Mental असे. मेंटल हा शब्द सर्वात जास्त वेळा वापरला गेला. मेंटल

है क्या? या नावाचा एक सिनेमा होता . तेव्हा, त्यांनी mental शब्द वापरू नये असं आम्ही त्यांना कळवलं होतं. पूर्वी महारोग हा अतिशय गंभीर आणि किळसवाणा रोग मानला जाई. तशी परिस्थिती मानसिक आजाराविषयी नाही तरी देखील १७० शब्द सुचविले जावेत याचं नवल वाटलं. त्यानंतर २५० लोकांचे आम्ही अनुभव गोळा केले. त्यांचे म्हणणे असे की - स्टिग्मा आम्हाला पिरगळून / पिळून (squeeze) टाकतो. एक लहान मुलगी म्हणाली माझी आई हॉस्पिटल मध्ये कोणत्या कारणासाठी आहे हे मला माहीत नव्हतं . अगदी सहजपणे मी तिला भेटायला जात असे. घरी परत आल्यानंतर शेजारी मला विचारत - तुझी आई पागल है क्या. त्यावेळी मला आईच्या आजाराचे गांभीर्य (gravity) समजले. असे अनुभव तुमच्यावर खूप मोठा परिणाम घडवून आणतात. ते परिणाम दूर करण्यासाठी आम्ही समाजाकडे जातो. ही परिस्थिती बदलली पाहिजे असं त्यांना सांगतो . आजपर्यंत चालत आलेले समज तसेच पुढे ठेवले पाहिजेत असं नाही. असे समजावल्यानंतर लोक या गोष्टीला चांगला प्रतिसाद देतात कारण त्यांच्या मनामध्ये सुद्धा कणव - अनुकंपा (compassion) असतेच.

अशाप्रकारे स्टिग्मा विषयी जनजागृती करून , समाजापासून स्टिग्मामुळे दूर गेलेले रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना समाजाजवळ आणायचं आणि एक टीप घालायची . म्हणून या उपक्रमाचं नाव देखील 'स्टिच उपक्रम' आहे. या उपक्रमांतर्गत ५०,००० लोकांपर्यंत पोहोचावं अशी आमची इच्छा आहे. तसं शक्य झालं तर समाजात स्टिग्मा विषयी मोठ्या प्रमाणात जाणीव-जागृती होईल.

मुलाखतकार: एकलव्य फाऊंडेशन चे काम आणि एकलव्य सपोर्ट ग्रुप चे काम यामध्ये फरक काय आहे ?

अनिल वर्तक: आमचे दोन सपोर्ट ग्रुप आहेत - रुग्णांसाठी एक , कुटुंबियांसाठी.दुसरा वास्तविक रुग्ण असा शब्द आम्ही वापरत नाही. त्यांना आम्ही शुभार्थी म्हणतो. शुभ म्हणजे सकारात्मक (positive) म्हणून शुभार्थी म्हणजे शुभ अर्थ शोधणारा असे म्हणतो. तसेच, शुभार्थीना जे मदत करतात ते - शुभंकर . या शब्दांच्या वापरामुळे नकारात्मकता कमी होते.

हे दोन्ही शब्द डॉ नाडकर्णी आणि डॉ लुकतुके या जेष्ठ लोकांनी रचले आहेत त्यांचा आम्हाला चांगला आधार असतो.

शुभंकर आणि शुभार्थी अशा दोन्ही ग्रुपच्या , दर आठवड्याला एक ,अशा मीटिंग होतात. पूर्वी या मीटिंग्ज प्रत्यक्ष भेट (face to face) या स्वरूपात होत असत. परंतु कोव्हिड साथीच्या काळापासून त्या ऑन लाईन (online) घेतल्या जातात. त्या देखील परिणामकारक होतात. दूरदूरचे, वेगवेगळ्या ठिकाणचे लोक यामध्ये सहभागी होतात. रायगड, सिंधुदुर्ग, अलिबाग तसेच परदेशातले - UK मधले , जकार्ता चे लोक सुद्धा या मीटिंग मध्ये भाग घेतात. यावरून हे स्पष्ट होतं की हे प्रश्न, या समस्या सर्वत्र आहेत. सपोर्ट ग्रुप हा आमचा नियमितपणे चालणारा उपक्रम (activity) आहे. स्वतः व्यक्त होण्याचं ते एक साधन आहे. माझी समस्या काय आहे , मला कोणता त्रास होतो आहे ,मला कोणता आजार आहे इ. विषयी रुग्ण आणि कुटुंबीय यांनी मोकळेपणानं बोलणं, व्यक्त होणं आणि त्यामुळे मनावरील ताण हलका होण्यासाठी हे साधन आहे. हा एक प्लॅटफॉर्म आहे. त्यामुळे शुभार्थी अशा साप्ताहिक मीटिंग ची वाट पहात असतात.

मित्र, सहकारी यांच्याबरोबर मला बोलता येतं ही खूप समाधानाची गोष्ट असते. ' बोलता येणं ' ही अगदी साधी गोष्ट वाटली तरी त्यामुळे खूप काही साध्य होतं . सुरुवातीला त्यांच्या मनात असतं की मी एकटा आहे, फक्त मलाच आजार झालेला आहे. मलाच असा आजार का? अशा विचाराने तो इतरांपासून दूर जातो. परंतु, इतरांबरोबर बोलणे झाल्यामुळे त्यांच्या लक्षात येतं की या संपूर्ण प्रवासात मी काही एकटा नाही . मला एकट्यालाच आजार आहे असं नाही - आजार असणारी इतरही लोकं आहेत. शिवाय हा वैद्यकीय (medical) आजार आहे. हा आजार माझ्या वागण्यामुळे किंवा कुटुंबियांच्या वागण्यामुळे झाला आहे असं नाही. असा आजार होणाऱ्या लोकांची टक्केवारी देखील बरीच आहे. असा उलगडा झाल्या नंतर त्यांच्यावर असलेला दबाव / ताण (pressure) कमी होतो.

परंतु, प्रत्येक भेटीच्या वेळी एवढेच सांगणे पुरेसे नसते. या बरोबर , दैनंदिन जीवनात घडणाऱ्या गोष्टींना मी कसं सामोरं जायचं , कसं तोंड द्यायचं हे देखील ग्रुपमध्ये सांगितलं जातं. यासाठी अमेरिकेतील ' रिकव्हरी पद्धत ' वापरली जाते. शुभार्थी, त्यांच्या दैनंदिन जीवनात घडणारे प्रसंग रिकव्हरी पद्धतीच्या आधारे सांगत जातात. या पद्धतीचे आम्ही अमेरिकेत प्रशिक्षण घेतलेलं आहे.

इतर आजारांच्या बाबतीत एक निश्चित असा प्रवास आखता येतो. परंतु, मानसिक आजारांबाबत तसे सांगता येत नाही. संबंधित व्यक्ती हवालदिल झालेल्या असतात. या ग्रुपमध्ये आल्यानंतर त्यांना आधार मिळतो, एक दिशा दिसते, सुधारणा झालेल्या व्यक्तींची उदाहरणे डोव्यासमोर येऊन असतात. त्यातून प्रत्येकाचा प्रवास सुरु होतो.

आम्ही बरेच जण म्हणतो की एरवी आपण जसं insurance घेतो, तसंच सपोर्ट ग्रुप म्हणजे एक life long insurance आहे. मी (रुग्णाने) सकारात्मक राहणं , माझ्या प्रश्नाविषयी जागरूक राहणं, माझ्या आजाराचा स्वीकार करणं , हा माझ्यातला भाग , दर आठवड्याला सपोर्ट ग्रुपला हजर रहाण्याने चालू राहतो. त्यामुळे आम्ही म्हणतो की जे दीर्घकाळ सपोर्ट ग्रुप मध्ये आहेत त्यांची ही सकारात्मकतेची प्रक्रिया सुरु राहते. एका शुभार्थीने ' वाळवंटातील ओएँसिस ' अशी कविता लिहिली आहे . त्यात म्हंटलं आहे की सपोर्ट ग्रुप हा माझ्यासाठी ओएँसिस आहे.

त्यामुळे माझ्या मते सपोर्ट ग्रुप हा महत्वाचा आहे आणि त्याने व्यक्तीला फायदेच होतात. अर्थात , हे फायदे पूरक स्वरूपाचे असतात ; म्हणजे वैद्यकीय उपचार थांबवून त्यांनी सपोर्ट ग्रुप मध्ये येणे अपेक्षित नाही तर वैद्यकीय उपचार चालू असताना , उपचारांची परिणामकता वाढण्यासाठी ग्रुपची मदत घेऊ शकतात.

मुलाखतकार: साधारणतः , आपल्या आजाराविषयी share करण्याचा willingness किती असतो ? स्वतःहून लोकं येतात की तुम्हाला त्यांना encourage करावं लागतं ?

अनिल वर्तक: या सपोर्ट ग्रुपविषयीची माहिती खूप ठिकाणी नाही. हे काम फक्त पुण्यात चालू आहे. ज्या काही डॉक्टरांना याविषयी माहिती आहे त्यांच्याकडून , आमच्या वेब साईट वरून , किंवा इतर काही माध्यमांद्वारे (लेख) , ज्या ज्या संबंधित व्यक्तींपर्यंत ही माहिती पोहोचते - त्यातून ज्यांना जोडायची इच्छा असते ते आम्हाला join होतात. परंतु सपोर्ट ग्रुप मध्ये भाग घेण्याची इच्छा आहे, ग्रुप मध्ये बोलायची इच्छा आहे अशा व्यक्तींची संख्या नजीकच्या काळात (over the time) लक्षणीय असणार आहे. आमच्या सपोर्ट ग्रुपचे काही नियम आहेत आणि ते आम्ही सुरुवातीच्या काळातच सर्व जणांना सांगतो. उदा. गोपनीयता(confidentiality) ठेवणे. ग्रुप मध्ये तुम्ही जे बोलाल , ऐकाल ते ग्रुपच्या बाहेर कोणाला सांगायचे नाही.

दुसरा नियम - Non judgemental attitude ठेवायचा. कोणी कोणाला सल्ला द्यायचा नाही , शिकवायचे नाही . केवळ, ग्रुपचा समन्वयक ग्रुपमधील चर्चेला दिशा देईल. त्यामुळे लोकांना join व्हावंसं वाटतं . हा ग्रुप म्हणजे उठसूट चर्चा करण्याचा किंवा एखाद्याच्या अडचणी सांगण्याचा तक्रार ग्रुप (complaint) नाही. आजारी व्यक्तीच्या विचारांना आणि कृतीला सकारात्मक दिशा देण्याचा हा ग्रुप आहे. ही गोष्ट लोकांना हळूहळू लक्षात येते आणि ते शिकत जातात.

मुलाखतकार: नजीकच्या काळात , एकलव्य फाऊंडेशन आणि सपोर्ट ग्रुप बाबत तुमच्या कोणत्या योजना आहेत ?

अनिल वर्तक: भावी योजना तर खूप आहेत कारण एखाद्या passion मुळे एकत्र आलेल्या लोकांच्या योजना खूपच असतात, असं आम्हाला वाटतं - या आजाराचं प्रमाण खूपच मोठं आहे , रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना अमाप वैयक्तिक क्लेश (suffering) भोगावे लागतात - ते पहाता सर्व मोठ्या शहरामध्ये , जिल्ह्याच्या ठिकाणी अशा प्रकारे सपोर्ट ग्रुप - आधार देणारी व्यवस्था उभी राहायला पाहिजे. राहू शकते. आमचे नाविन्यपूर्ण उपक्रम विविध ठिकाणी चालू होऊ शकतात.

पुण्यात असलेला ग्रुप हा strong करायचा . त्यामुळे इतरांच्या समोर आदर्श असे ' एकलव्य मॉडेल 'उभे राहिल आणि इतरांना त्यामार्गे जाण्याची दिशा मिळेल. वास्तविक रुग्ण आणि कुटुंबीय एकत्र येणं ही फार मोठी गोष्ट नाही , ते एकत्र येऊ शकतात. परंतु त्यामध्ये सहजता असायला हवी. नाशिक, कोल्हापूर, सांगली अशा काही ठिकाणचे लोक आमच्याकडे चौकशी करतात. त्या प्रत्येक ठिकाणी - प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी अशा प्रकारचं काम उभं राहू शकतं .थोडक्यामध्ये , कौटुंबिक आणि सामाजिक आधार यंत्रणा (support system) निश्चितपणे उभी राहायला हवी. यासाठी जी काही मदत हवी असेल, मार्गदर्शन हवे असेल ते आम्ही निश्चितपणे देऊ.

आम्ही काही प्रशिक्षण वर्ग (Training Programme) घेतो , आमच्याकामाच्या पद्धतीविषयी माहिती देणारी पुस्तिका तयार करतो . या कार्याचा विस्तार व्हावा यासाठी जे जे शक्य आहे ते आमच्या बाजूनी आम्ही नक्कीच करत आहोत.

मुलाखतकार: तुमच्या व्यतिरिक्त स्किझोफ्रेनिया वर काम करणारे काही ग्रुप आहेत का ?

अनिल वर्तक: आमचे काम फक्त स्किझोफ्रेनिया पुरते मर्यादित नाही. Anxiety Disorder पासून गांभीर मानसिक आजार किंवा Common Disorder म्हणजे असे व्यापक कार्यक्षेत्र (wide spectrum).आहे प्रामुख्याने sharing हा पाया आहे. उपचाराचे निदान झाल्यानंतर उपचार, औषधोपचार येथे दिली जात नाहीत. सपोर्ट ग्रुप सर्वत्र व्हावेत अशी आमची मनापासून इच्छा आहे. त्यामुळे इतर ठिकाणाहून विचारणा झाली तर आम्ही तशी निश्चित मदत करतो.

मुलाखतकार: ' मानसिक आजारातून सावरताना ' या तुमच्या पुस्तकाविषयी आता थोडंसं जाणून घेऊया

अनिल वर्तक: मानसिक आजारातून प्रवास करताना मी डायरी खूप लिहित गेलो - मी यापूर्वी हे सांगितलं आहे. स्वतःला बांधायला डायरी लेखन हे माझ्यासाठी खूप महत्वाचं साधन झालं. एखादं घर बांधण्यासाठी विटा रचाव्या लागतात तसेच स्वतःवर विटा रचून स्वतःला organise करावं लागतं हे करण्यासाठी या डायरीने मला मदत केली असा माझा ठाम विश्वास आहे.

त्यामुळे ' डायरी लिहा ' असं मी अनेकांना सांगतो. त्यामुळे आपलं अंतर्विश्व आपल्यासमोर उलगडतं. आजाराकडे बघण्याची माझी दृष्टी, माझं दुःख - वेदना - क्लेश , माझी अस्वस्थता, काही वेळा होत असलेली घसरण , आशा - आकांक्षा , भीती याविषयी व्यवस्थित नोंद होते. स्वतःच्या अंतर्विश्वाला आकार देण्यासाठी, आशा - आकांक्षा आणि सुधारणा होण्यासाठी या नोंदीचा उपयोग होऊ शकतो.

या पुस्तिकेत काही महत्वाची धोरणं (strategies) आहेत. एक एक विषय - धोरण घेऊन मी लिहित गेलो आणि त्याची उपयुक्तता माझ्या लक्षात आली. ही धोरणं मी रुग्ण आणि कुटुंबीय यांना देऊ शकतो - सांगू शकतो.

माझा जो काही प्रवास आहे, खास अनुभव आहेत तसेच खास अनुभव इतर व्यक्तींनाही येणार आहेत. फक्त त्यांचे वर्णन वेगळं असेल. त्यामुळे कोणतीही अडचण आली तरी आपण त्याला तोंड देऊ शकतो , आपल्या स्वतःकडे त्यासाठी काही साधनं आहेत , आपण संयम ठेवायला हवा, जिद्द ठेवायला हवी, सुधारणेची वाट बघायला हवी, अपेक्षा कमी करायला हवी - या सर्व गोष्टींची जाणीव व्हावी लागते. या गोष्टींचं भान बाळगलं तर भविष्यात स्वतःमध्ये सुधारणा होऊ शकते. अशी दुर्दम्य इच्छाशक्ती या पुस्तकामधून व्यक्त होते. त्यामुळे जेव्हा आमच्याकडे रुग्ण येतात तेव्हा ' ही पुस्तिका प्रथम वाचा ' असं आम्ही त्यांना सांगतो. बरेचदा त्यांची प्रतिक्रिया असते - " अहो, हे तर आमचेच अनुभव लिहिलेले आहेत "

अशी ही वादळाची प्रक्रिया खूप मोठ्या प्रमाणावर व्हावी अशी आमची इच्छा आहे. केवळ एक - दोन व्यक्ती , किंवा पुण्यातले दोन गट किंवा ५ - ५० - १०० लोकं अशी मर्यादित न राहता ही पूरक आधार यंत्रणा (support system) सर्वत्र तयार व्हावी अशी आमची इच्छा आहे. हे शक्य देखील आहे. आज हे दिसतंय की अशा यंत्रणेची खूप मोठी गरज आहे आणि गरज मोठी असेल तर बदल होऊ शकतो. रुग्ण आहेत, क्लेश - पीडा आहेत, कोणीतरी मॉडेल दाखवलेलं आहे - अशावेळी बदल होऊ शकतो ; आणि आम्ही त्या दिशेने काम करीत आहोत.

मुलाखतकार: सर, आता एक शेवटचा आणि महत्वाचा प्रश्न असा की जे कोणी काळजीवाहक या भूमिकेमध्ये आहेत त्यांच्यासाठी तुमचा काय संदेश असेल ?

अनिल वर्तक: रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या कुटुंबियांची खूप महत्वाची भूमिका असते. आपल्या समाजामध्ये रुग्णाबरोबर कुटुंबीय असतात त्यामुळे कुटुंबीय ही एक महत्वाची आधार यंत्रणा (support system) आहे. परदेशात असं नसतं . परदेशात रुग्ण हा आपला एकटा असतो. त्यामुळे कुटुंबाचा सपोर्ट मिळत नाही. संशोधनाचे निष्कर्ष असे दर्शवितात की स्किझोफ्रेनिया रुग्णांच्या बाबतीत भारतामध्ये बरे होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. वास्तविक परदेशामध्ये उपचार सगळे चांगले - अद्ययावत आहेत, सल्ला - मार्गदर्शन (counselling) चांगले आहे , रुग्णालयाच्या सोयी

(hospitalization) चांगल्या आहेत परंतु कुटुंबाचा सपोर्ट खूप कमी असल्यामुळे रुग्ण बरा होण्याचे प्रमाण खूप कमी आहे. त्यामुळे असं म्हटल जातं की schizophrenia होणार असेल तर भारतात जन्म घ्यावा. त्यामुळे कुटुंबाचा सपोर्ट अत्यंत महत्वाचा आहे.

इथे एक गोष्ट सांगावीशी वाटते . चेन्नईच्या एका संस्थेने मला एक अवॉर्ड दिलं . खरं तर ते माझ्या आई - वडिलांना दिलेलं आहे. संस्था चालकांनी असं म्हटलंय " तुम्ही इथपर्यंत मजल मारली आहे यावरून तुमचे आई वडील किती खंबीर (strong) होते , त्यांनी तुमची किती काळजी घेतली हे दिसून येते ." त्यांना माझ्या आई वडिलांविषयी काहीही माहिती नव्हती परंतु त्यांना याविषयी अंदाज होता , जाण होती. म्हणून त्यांनी आई - वडिलांसाठी अवॉर्ड दिलं. आज आई-वडील दोघेही हयात नाहीत. अवॉर्ड स्वीकारलं देखील मीच - पण ते आहे माझ्या आई - वडिलांसाठी.

रुग्णाच्या प्रगतीविषयी धीर (patience) राखणं , काय करावं -काय करू नये, कसं करावं , काय बोलावं - काय बोलू नये याविषयी माहिती करून घेणं , स्टीग्मा काय आहे याची माहिती घेणं , आणि आपली स्वतःची काळजी घेणं - कुटुंबियांसाठी आवश्यक आहे. केवळ हा रुग्ण आहे म्हणून सगळं लक्ष त्याच्यावर केंद्रित करायचं का ? स्वतःची काळजी घेतली तरच आपण

आपल्या रुग्णाची काळजी घेऊ शकणार . अनेक कुटुंबियांमध्ये असं आढळतं की रुग्णाची काळजी घेताना , स्वतःची शारीरिक - मानसिक काळजी घेतली जात नाही. तसं होता काम नये. कुटुंबातील इतर मुला -मुलींची सुद्धा काळजी घेतली गेली पाहिजे. नेहमी या सर्व गोष्टी आम्ही नेहमी ग्रुप मध्ये सांगतो. त्याची त्यांनी जरूर जाणीव ठेवावी. त्या गोष्टी कराव्यात. सुधारणा निश्चित होऊ शकतात - हा संदेश पुन्हा एकदा द्यायचा आहे. सुधारणा किती होईल, काय होईल या गोष्टीवर फारसे लक्ष केंद्रित

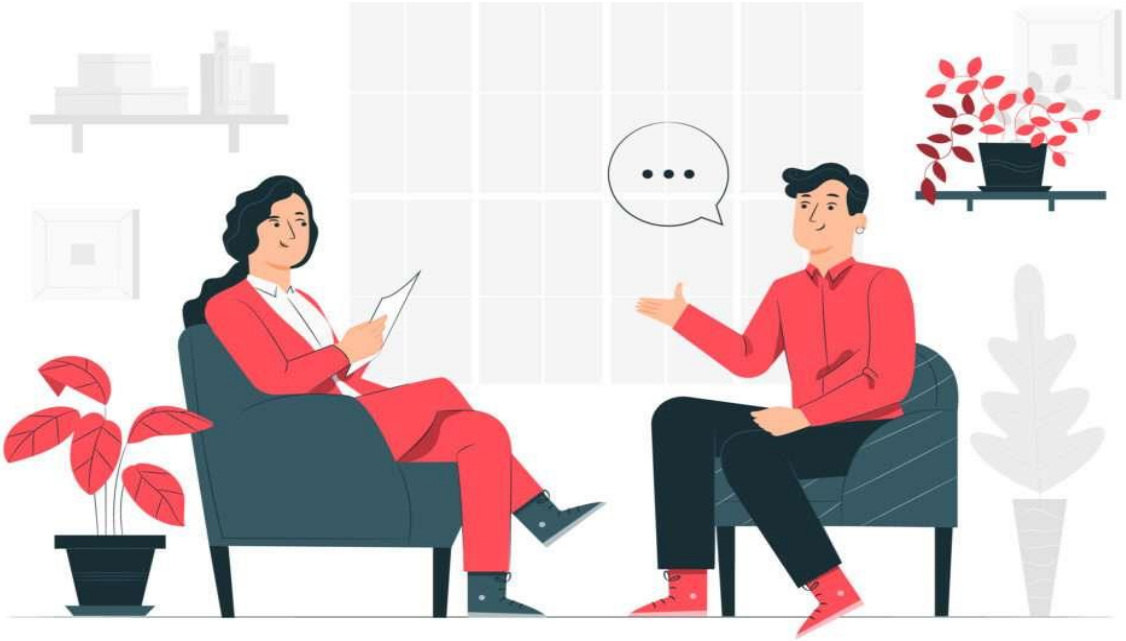
(focus) करू नये. रोजचा दिवस महत्वाचा असतो आणि तो चांगला जावा यासाठी प्रयत्न करायचे. रुग्णामध्ये कशी सुधारणा होईल हे त्याचा औषधोपचार , त्याचे वय , त्याची प्रेरणा यावर अवलंबून असतं . त्यामुळे आपण नेहमी सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवू. मानसिक आजारातील नकारात्मकता दूर होईल आणि सकारात्मकता आपल्याला पुढे नेईल असा माझा विश्वास आहे.

मुलाखतकार: सर, खरं तर मुलाखत थांबू नये असं वाटतंय . परंतु वेळेअभावी इथे थांबायला लागेल. तुम्ही जी छान माहिती आम्हाला दिलीत , स्वतःचे अनुभव शेअर केलेत त्यामुळे आम्हाला स्वतःलाही बऱ्याच गोष्टी समजल्या. आमच्या श्रोत्यांनाही या रेडिओच्या माध्यमातून या गोष्टी समजतील आणि त्याचा लाभ जास्तीत जास्त जण घेतील अशी मी आशा करते आणि तुमचे खूप खूप आभार मानते.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

‘मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती’

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

मुलाखतकार – गौरी लागू

© अनिल वर्तक

पुस्तिका अंतर्गत वितरणासाठी

ई-मेल ॲड्रेस:

eklavyafoundationmh@gmail.com

वेबसाइट:

<https://www.eklavyamh.org>

संपर्क क्रमांक:

+९१ ९०९६८२७९५३ / ९५०३७१०८५९

संस्थेचा पत्ता:

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स,

३१२, शनिवार पेठ,

सुयोग मंगल कार्यालयाजवळ,

पुणे- ४११०३०

मुलाखतकार आणि प्रा. डॉ. अनिल वर्तक यांच्यातील संवाद

मुलाखतकार- श्रोतेहो नमस्कार ! परिक्रमा या कार्यक्रमात सर्वांचे मनःपूर्वक स्वागत. कंटाळा येणं, कशात रस न वाटणं, निरुत्साही वाटणं असं आपल्यापैकी प्रत्येकाला कधीनाकधी वाटत असतं किंवा वाटलेलं असतं. पण ही धुसर रेषा ओलांडून जेव्हा हे रोजचं जगणं होऊन बसतं, तेव्हा परिस्थिती गंभीर होते आणि मानसिक आजारांमध्ये याचं

रूपांतर होऊ शकतं. पुण्यामध्ये गेली वीस वर्षे स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन अर्थात् 'सा' ही संस्था काम करत आहे. डॉक्टर जगन्नाथ वाणी यांनी या संस्थेची स्थापना केली. स्किझोफ्रेनिया सोबतच इतर मानसिक आजारांसंदर्भातही संस्था आजवर काम करत आहे. या संस्थेचे उपाध्यक्ष प्राध्यापक डॉक्टर अनिल वर्तक आज आपल्या स्टुडिओ-मध्ये आलेले आहेत. आपले स्वागत आहे आकाशवाणीच्या स्टुडिओ-मध्ये ! अनिल वर्तक हे एकलव्य स्वमदत गटाचे संस्थापक आहेत. 'सा' चे सचिव आणि 'ऑल इंडिया फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ'चे माजी उपाध्यक्ष आहेत. मानसिक आजारांतून बरं होण्यासाठी स्वमदत पद्धतीचा उपयोग करण्याकडे त्यांचा विशेष कल आहे. त्यांच्याकडूनच आज आपण 'सा' या संस्थेच्या एकंदर कार्यासंदर्भात माहिती करून घेणार आहोत. तसेच एकंदरीतच समाजाच्या मानसिक आरोग्यामध्ये आपण कसा हातभार लावू शकणार आहोत याचा थोडासा विचार या मुलाखतीच्या निमित्ताने आपण सगळे मिळूनच करणार आहोत.

तर वर्तकजी पहिला प्रश्न मी तुम्हाला विचारते की 'सा' संस्थेची सुरूवात मुळात कशी झाली ? त्याच्या मागचा मुख्य उद्देश काय होता, कारणे काय होती ?

अनिल वर्तक- धन्यवाद ! 'सा' ही संस्था डॉक्टर जगन्नाथ वाणी यांनी स्थापन केली. डॉ. जगन्नाथ वाणी हे स्वतः एक शुभंकर होते म्हणजे त्यांच्या पत्नीला स्किझोफ्रेनिया हा आजार होता. चाळीस-पन्नास वर्षांपूर्वी ते कॅनडा मध्ये स्थायिक झाले. कॅनडा मध्ये त्यांनी अशा प्रकारच्या अनेक संस्था बघितल्या आणि त्यांमुळे त्यांना असे वाटले की भारतामध्ये हे काम

व्हायला पाहिजे आणि म्हणून १९९७ साली त्यांनी पुण्यामध्ये काही तज्ञांना बरोबर घेऊन स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन अर्थात 'सा' ही संस्था स्थापन केली.

मुलाखतकार- गेली वीस वर्षे तुमचे काम चालू आहे. तुमच्या संस्थेचं आणि तुमच्या बरोबर इतर अनेक संस्थाही मानसिक आजाराच्या संदर्भात काम करतात, आणि माहितीचा प्रचार करतात. आज समाज या मानसिक रुग्णांकडे कसा बघतो इतक्या वर्षांनंतर तुमचा काय अनुभव आहे?

अनिल वर्तक- वीस वर्षांपूर्वी खूप मोठ्या प्रमाणात लोकांना मानसिक आजारांची अगदी मूलभूत माहिती देखील नव्हती. मानसिक आजारांची लक्षणे काय असतात, रुग्णांमध्ये काही बदल व्हायला लागले तर त्याचा अर्थ काय लावायचा आणि त्याला कुठे न्यायचे, त्याच्यावर काही उपचार आहेत का, अशा सर्व प्रकारच्या माहितीचा अभाव होता आणि गैरसमज देखील होते. आज वीस वर्षांनंतर आमची संस्था किंवा या क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या इतर संस्था तसेच मनोविकार तज्ञ अशा सर्वांच्या प्रयत्नामुळे, मग ते लिखाण असेल किंवा भाषणे, यामुळे परिस्थिती निश्चितच बदललेली आहे. मानसिक आजारांविषयी जागृती आलेली आहे. परंतु ज्याला आपण स्टिग्मा किंवा कलंकभाव म्हणतो तो मात्र खूप कमी झालेला आहे असं आपल्याला दिसून येत नाही.

मुलाखतकार- मराठी मध्ये या संदर्भात कमी लेखन झालेलं आढळतं. मानसिक आजाराच्या संदर्भात आपण छोट्या-छोट्या पुस्तिका लिहिल्या आहेत. तर त्या लेखनाविषयी आणि त्याच्यामध्ये जे काही आपण समाविष्ट केलं आहे त्याबद्दल थोडं सांगता का?

अनिल वर्तक- माझी पहिली पुस्तिका ही माझ्या स्वतःच्या अनुभवावर म्हणजे मानसिक आजारातून प्रवास करताना कोणत्या गोष्टी उपयोगी पडतात, कोणत्या स्टेप्स महत्त्वाच्या असतात याचा विचार करून मानसिक आजारातून सावरताना ही एक पुस्तिका लिहिली. आत्तापर्यंत या पुस्तिकेच्या जवळजवळ सात ते आठ हजार प्रति विकल्या गेल्या आहेत. याचं कारण असं की अशा प्रकारच्या पुस्तिकेची जरूरी महाराष्ट्र भर अनेक रुग्णांना

जाणवली असावी. जर आपण मानसिक आजाराचं प्रमाण लक्षात घेतलं तर कोणत्याही समाजामध्ये एक टक्का लोकांना गंभीर मानसिक आजार होऊ शकतो. चार ते पाच टक्के लोकांना सामान्य मानसिक आजार होऊ शकतात आणि इतक्या संख्येने मानसिक आजारी व्यक्ती असताना त्यांना सुधारण्यासाठी काही मदत मिळेल, मार्गदर्शन मिळेल त्यांना स्व प्रयत्नांची एक दिशा मिळेल अशा प्रकारचे कुठलेही स्व-अनुभवावर आधारित साहित्य आज पर्यंत उपलब्ध नव्हतं आणि या पुस्तिकेच्या निमित्ताने हे साहित्य उपलब्ध झालेलं आहे. याच्या शिवाय अजून दोन पुस्तिका, एक डिप्रेशन वर आणि दुसरी पुण्याच्या येरवडा मनोरुग्णालयातील मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांच्या पालकांसाठीची एक छोटी पुस्तिका आपण काढलेली आहे आणि त्यांनाही चांगला प्रतिसाद मिळत आहे.

मुलाखतकार - मुळात अशा प्रकारचा आजार मला झाला आहे या गोष्टीचा स्वीकार करणे आणि त्याच्यासाठी उपचार आहेत याचा देखील.. या दोन गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. तर हा स्वीकार समाजात वाढलेला तुम्हाला दिसतो का?

अनिल वर्तक- मला असं वाटतं की हा मानसिक आजारांविषयी असलेला स्टिग्मा अथवा कलंकभाव ज्याला आपण म्हणतो तो अजूनही आपल्या समाजात मोठा असल्यामुळे लोक अजूनही मानसिक आजारातून सावरण्यासाठी, रुग्णाला मदत करण्यासाठी सुधारण्याचे वेगवेगळे ऑप्शन्स काय आहेत हे बघण्यासाठी लोकं अजूनही मोकळेपणाने इतरांशी बोलत नाहीत, संवाद साधत नाहीत आणि हा सुधारणेतला एक मोठा अडथळा आहे असं मला वाटतं. या ठिकाणी मला एक उदाहरण द्यावंसं वाटतं. नुकतंच बंगलोर येथील भारतातील प्रसिद्ध अभिनेत्री दीपिका पदुकोण यांचं जे फाउंडेशन आहे या फाउंडेशन तर्फे एक राष्ट्रीय सर्वेक्षण घेण्यात आलं आणि त्याच्यात असं दिसून आलं की भारतामध्ये मानसिक आजारांविषयी जागृती अथवा अवेअरनेस वाढला आहे परंतु स्टिग्मा मात्र कमी झालेला नाही.

मुलाखतकार- या निरीक्षणाच्या जोडीला तुमच्याच पुस्तकातला भाग मला सांगावासा वाटतो. विन्स्टन चर्चिल, अब्राहम लिंकन, मार्क ट्वेन, चार्ल्स डिकन्स यासारख्या मोठ्या-मोठ्या व्यक्तींची नावे या पुस्तिकेमध्ये दिसतात ज्यांना अशा पद्धतीच्या आजाराला तोंड द्यावं लागलं होतं. हे सगळं बाळगूनच शेवटी आपल्याला जगायचं असतं. तर यातून मार्ग काढण्यासाठी तुमची संस्था कशी मदत करते?

अनिल वर्तक- आमच्या संस्थेचे अवेअरनेसचे कार्यक्रम असतात आणि वेगवेगळ्या ठिकाणी शाळा-कॉलेजेस तसेच जेष्ठ नागरिकांसाठी अशा विविध ठिकाणी जाऊन मानसिक आजार आणि याबाबतची मूलभूत माहिती आम्ही देतो. त्याच्याद्वारे लोकांच्या मनात जे काही गैरसमज असतात ते दूर होण्यास मदत होते. बऱ्याच वेळेला या अवेअरनेसच्या कार्यक्रमाला काही व्यक्ती पुढे येतात आणि सांगतात की 'मलाही अशा प्रकारची लक्षणे अथवा सिम्पटम्स दिसतात. मी काय करू?' लोक थोडंसं खाजगीत बोलतात. त्यांना मग आम्ही योग्य ते मार्गदर्शन करतो. कुठे जा, कुठे नाही हे सांगतो. त्याच बरोबर ज्याला आपण स्व मदत गट अथवा 'सपोर्ट ग्रुप' असं म्हणतो, असे सपोर्ट ग्रुप मानसिक आजारी व्यक्तींना सुधारणा किंवा रिकव्हरी होण्यासाठी एक महत्त्वाचा टप्पा आहे हे सांगतो. आम्ही लोकांना असे सपोर्ट ग्रुप स्थापन करा हे सांगतो. सपोर्ट ग्रुप मध्ये माहितीची देवाण- घेवाण होते, स्वमदतीची दिशा कळते आणि असा गट सुधारणा होण्यासाठी एक महत्त्वाचा टप्पा आहे असं जगभरातील संशोधनात दिसून आलं आहे. हे काम आम्ही करतो आणि त्याच्याशिवाय धायरी येथे 'सा' ची वास्तू आहे त्या ठिकाणी आमचे पुनर्वसन केंद्र (Rehabilitation Centre) चालवले जाते. ज्यांना आजार आहे, ज्यांना समाजामध्ये काम करणे अवघड जात आहे, मोकळेपणाने समाजामध्ये मिसळताना ज्यांना अडचण येते अशा व्यक्तींना या ठिकाणी यायचं आम्ही आवाहन करतो. साडेदहा ते साडेचार या वेळेत विविध उपक्रम आणि गोष्टी आम्ही त्यांना देतो. यातूनच त्यांची सामाजिक व इतर कौशल्ये वाढतील आणि समाजात सामावून जायला (integration) त्यांना मदत होईल.

मुलाखतकार- अशा रुग्णांसाठी कुटुंब हा एक फार महत्त्वाचा भाग आहे. कुटुंब या रुग्णांशी कसे वागते यावर रुग्णांची अवस्था काय असणार आहे हे अवलंबून आहे. तुम्ही कुटुंबासाठी असे स्वमदत गट स्थापन केले आहेत का?

अनिल वर्तक- जिथे-जिथे आम्ही स्वमदत गट चालू करतो त्या ठिकाणी कुटुंबांसाठी असलेल्या गटापासूनच सुरुवात करतो. आपल्याकडे कुटुंब हा आपल्या समाजव्यवस्थेचा कणा आहे. कुटुंब म्हणजे प्रामुख्याने आई-वडील हे शेवटपर्यंत मुलगा-मुलगी ज्याला आजार आहे त्याची काळजी घेतात आणि त्यामुळे कुटुंबाला योग्य ती माहिती देणं, त्यांना सक्षम बनवणं हे आमच्या संस्थेचा एक काम आहे. त्यांच्यासाठीच्या गटात कुटुंबीय किंवा पालक हे एकत्र जमतात, एकमेकांबरोबर त्यांचे अनुभव शेअर करतात आपले प्रश्न एकमेकांना सांगून हलके होतात. याबरोबरच एकमेकांना मदत आणि मार्गदर्शन करतात. परदेशांमध्ये कुटुंबव्यवस्था ही मोडकळीस आलेली आहे. स्किझोफ्रेनिया हा आजार गंभीर समजला जातो. परदेशांमध्ये आधुनिक उपचार आहेत, परंतु असं म्हटलं जातं की स्किझोफ्रेनिया सारखा आजार असेल तर भारतामध्ये जन्माला यावे. कारण इथे कुटुंबांच्या आधारामुळे तो रुग्ण बरं व्हायची शक्यता जास्त आहे.

मुलाखतकार- आज तुम्ही म्हणाला तसं कुटुंब आहे, त्यांचे डॉक्टर आहेत तसेच तुमच्यासारखे कार्यकर्ते आहेत. या सगळ्या व्यक्तींनी रुग्णाला मदत करणे अपेक्षित आहे. पण याच्या बाहेरच्या परीघावर असतो तो समाज. समाजाकडून या रुग्णांची तसेच तुमच्या सारख्या संस्थांची काय अपेक्षा आहे?

अनिल वर्तक- समाजामध्ये मानसिक आजारांबद्दल स्टिग्मा किंवा ज्याला आपण कलंकाची भावना म्हणतो ती खूप मोठ्या प्रमाणात आहे. आपण जर विचार केला तर, पूर्वी कुष्ठरोग याच्याविषयी देखील अशीच कलंकाची भावना होती. त्याला कुटुंबामधून देखील बाहेर काढलं जायचं. सत्तर वर्षांपूर्वीची कुष्ठरोगाची जी अवस्था होती ती आज मानसिक आजारी व्यक्तींची आहे. रुग्ण कुटुंबात सामावला जातो. पण तो समाजात सहजासहजी स्वीकारला जात नाही. हा स्टिग्मा अदृश्य आहे. याचे पुरावे आपल्याला देता येत नाहीत.

परंतु जर आपण रुग्णांची व त्याच्या कुटुंबीयांशी बोललो तर आपल्याला या स्टिग्माच्या वास्तवाची जाणीव होते. हा स्टिग्मा जर आपण वेगाने कमी करू शकलो, त्या साठी जर आपण एक जनआंदोलन उभारू शकलो आणि केवळ कुटुंबच नाही किंवा रुग्णच नाही तर समाजातील ज्या-ज्या व्यक्तींना या प्रश्नाविषयी आस्था आहे, तळमळ आहे अशा सर्वांपर्यंत जर आपण हा विषय पोहोचवू शकलो आणि लोकांना स्टिग्मा कमी करण्याचे आवाहन करू शकलो तर त्याने समाजातील स्टिग्मा कमी होईल. या मुळे रुग्ण लवकर ट्रीटमेंट घ्यायला प्रवृत्त होतील. भारतातील खूप मोठ्या मनुष्यशक्तीला या मानसिक आजारांमुळे जी डिसेबिलिटी किंवा मानसिक अपंगत्व येते त्यातून रुग्णांना बाहेर पडण्यास यामुळे मदत होईल.

मुलाखतकार- अगदी छोटी उदाहरणे आपण बघूयात. अशा रुग्णांना चटकन वेडा म्हणणं, याच्याकडे काय लक्ष द्यायचं, हा मेंटल आहे असे उल्लेख काही वेळेला साहित्यात दिसतात, चित्रपटांमध्ये दिसतात आणि आपल्या रोजच्या वागण्यात येतात. आपण सहजपणे हे शब्द वापरतो. तर यात काही सुधारणा करून कुठेतरी जास्त अनुकंपेने या रुग्णांकडे बघायला पाहिजे. माध्यमांनी या संदर्भात अजून सेन्सिटीव आणि जबाबदार व्हायला पाहिजे असं तुम्हाला वाटतं का?

अनिल वर्तक- हे खरं आहे की माध्यमांमध्ये बऱ्याच वेळेस चुकीचे शब्द येतात. मनोरुग्णाचा 'धुमाकूळ' असे शब्द पूर्वीपासून वर्तमानपत्रांमध्ये अगदी हेडलाईन म्हणून येतात. परदेशामध्ये यासाठी 'कोड ऑफ कंडक्ट' अथवा 'रिस्पॉन्सिबल रिपोर्टिंग' असं म्हटलं जातं, अशा प्रकारचे प्रशिक्षण तिथल्या माध्यमांना अनेक संस्था देतात. लहान मुलं विहिरीत दगड टाकत असतात. त्यांना म्हटले जाते 'तुमचा खेळ होतो आहे पण आमचा मात्र जीव जातो आहे'. तसेच वृत्तपत्रातील हे सर्व वाचताना इतर लोकांना कदाचित कळणार नाही, पण ज्यांच्या घरात रुग्ण आहेत, ते असं म्हणत असतील की अशा बातम्या वाचणे हे आम्हाला फार असह्य होत आहे.

मुलाखतकार- कलंक हा शब्द तुम्ही मघापासून वापरत आहात तर हा कलंक किंवा स्टिग्मा कमी होण्यासाठी तुम्ही व 'सा' ही संस्था काय काम करता या संदर्भात थोडं सांगा.

अनिल वर्तक- परदेशांमध्ये कलंक या प्रश्नावर काम करणाऱ्या अनेक संस्था आहेत. समाजामध्ये जिथे-जिथे कलंक निर्माण करणारी केंद्रे किंवा व्यक्ती दिसतात त्याचा ते अभ्यास करतात. ताकाळ त्यांना लिहितात की ही गोष्ट चुकीची आहे आणि ही कलंक निर्माण करणारी गोष्ट मागे न घेतल्यास आम्ही कायदेशीर प्रक्रियांचा अवलंब करू. अशा संस्थांना 'स्टिग्मा वॉच' असं म्हटलं जातं. याच दोन शब्दांना एकत्र करून आम्ही 'स्टिच' हा एक नवीन शब्द तयार केला. 'स्टिच' या उपक्रमाचा उद्देश असा आहे की या कलंकपणाच्या भावनेमुळे आणि वागणुकीमुळे रुग्ण आणि रुग्णाचे कुटुंब वाळीत टाकल्यासारखे किंवा बाजूला टाकले जाते. आपल्याला त्यांना जवळ घ्यायचे आहे व उर्वरित समाज आणि त्यांच्यामध्ये आपल्याला एक टीप (stitch) टाकायची आहे. त्यांना जोडून घ्यायचे आहे. म्हणून स्टिच हा शब्द आम्ही या उपक्रमासाठी निवडला. स्टिच उपक्रमामध्ये पहिली फेज जी आहे, त्यात बोलीभाषेत जो स्टिग्मा आहे त्याचे निरीक्षण आम्ही करणार आहोत. उदाहरणार्थ लहानपणापासून आपण सर्वजण मानसिक आजारांविषयी, मनोरुग्णालयांविषयी, त्यांच्या उपचारांविषयी किंवा वेड्यांचा डॉक्टर म्हणून असे विनोद ऐकत आलो आहोत. आपण सगळ्यांनी हे विनोद ऐकलेले आहेत, केलेले आहेत आणि कुणाला त्याचं काही वाटत नाही. त्याच्याविषयी अनेक प्रकारचे गैर शब्द अथवा लेबल्स किंवा कलंकप्रचुर शब्द आपल्या बोलण्यात येत असतात. उदाहरणार्थ, पुण्यातील सर परशुरामभाऊ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या मदतीने आम्ही विविध महाविद्यालयातील दीड हजार मुलांकडून हे शब्द गोळा केले आहेत. मराठी भाषेत किती शब्द असतील? तर आम्हाला सव्वाशे शब्द मिळाले म्हणजे असे सव्वाशे शब्द ही शाळा-महाविद्यालयातील मुलं मानसिक आजारी व्यक्तींच्या संदर्भात वापरत असतात आणि त्या शब्दांच्या वापरामुळे कलंकाची भावना पुन्हा-पुन्हा दृढ व्हायला मदत होते, म्हणून आम्हाला असं वाटलं की बोली भाषेत जो स्टिग्मा आहे तो पहिल्यांदा कमी केला पाहिजे. सर्वसामान्य व्यक्ती अजाणतेपणे या स्टिग्माचा प्रचार-प्रसार करीत असतात. आणि म्हणून

आम्ही सुरुवातीला हा बोली भाषेतील स्टिग्मा मग ते शब्द असतील, हावभाव असतील, म्हणी असतील, विनोद किंवा साहित्यात अजून काही असेल त्यावर काम करायचे ठरवले. स्टिग्माची गोष्ट अनावश्यक वाटते म्हणून त्यात बदल करायचा असेल तर आपली सर्वांचीच मदत त्यासाठी आम्हाला हवी आहे. बोली भाषेतील किंवा साहित्यातील अशा काही गोष्टी तुम्हाला माहीत असतील तर ते आम्हाला जरूर कळवा. त्यांचा आम्ही संग्रह करून त्या संग्रहाचा उपयोग करून स्टिग्मा कमी करण्यासाठी एक कार्यक्रम विकसित करणार आहोत.

मुलाखतकार- संवेदनशील असणं आणि सर्व पद्धतीच्या माणसांनाही आपल्यासारखा जगण्याचा हक्क आहे, अधिकार आहे हे मान्य करणे हेच मला महत्त्वाचा वाटतं. चांगला माणूस म्हणून जगण्याचं हे लक्षण म्हणता येईल. तुमच्या बोलण्यातून आज या गोष्टी अधोरेखित झाल्या. 'सा' या संस्थेचा 'सा' पासून 'स्टिच' पर्यंतचा प्रवासही श्रोत्यांना समजला. आज आकाशवाणीच्या स्टुडिओमध्ये आपण आला त्याबद्दल मनःपूर्वक आभार. धन्यवाद.

अनिल वर्तक- धन्यवाद.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

‘मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील

कार्यकर्त्यांचे मनोगत

प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

मुलाखतकार – सिद्धार्थ बेंद्रे

© अनिल वर्तक

पुस्तिका अंतर्गत वितरणासाठी

ई-मेल ॲड्रेस:

eklavyafoundationmh@gmail.com

वेबसाइट:

<https://www.eklavyamh.org>

संपर्क क्रमांक:

+९१ ९०९६८२७९५३ / ९५०३७१०८५९

संस्थेचा पत्ता:

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स,

३१२, शनिवार पेठ,

सुयोग मंगल कार्यालयाजवळ,

पुणे- ४११०३०

उद्घोषक: सुप्रभात!

श्रोतेहो, आकाशवाणी पुणे केंद्राचे पहिल्या सत्राचे कार्यक्रम आपण ऐकत आहोत. सात वाजून चाळीस मिनिटे झाली आहेत. परिचय या सदरात ऐकूया मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी स्वमदत गटाचं काम करणाऱ्या एकलव्य गटाविषयी प्राध्यापक अनिल वर्तक यांची सिद्धार्थ बेंद्रे यांनी घेतलेली मुलाखत

मुलाखतकार: श्रोतेहो, नमस्कार! निरामय जीवन जगण्यासाठी निरोगी मन असणं हे अत्यंत आवश्यक आहे. आपल्या मनातील विचार आणि भावनांप्रमाणे आपण वागतो.

विचार, भावना आणि वर्तन हातात हात घालून जातात. याला आपण समाजमान्य वर्तन म्हणतो. विचार, भावना आणि वर्तन यांच्यामध्ये विसंगती निर्माण झाली तर ती इतरांच्या लक्षात येऊ लागते आणि मग पुढे या माणसाचं मन ताळ्यावर नाही, असं वाटतं.

आता प्राध्यापक अनिल वर्तक यांची संघटना, संस्था कोणतं कार्य करते, ते आपण जाणून घेऊया. नमस्कार!

अनिल वर्तक: नमस्कार!

मुलाखतकार: आपली जी संस्था आहे त्याचं नाव आपण आपल्या श्रोत्यांना सांगाल का? आणि त्याची उद्दिष्टे कोणती आहेत?

अनिल वर्तक: 'स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन' असं आमच्या संस्थेचे नाव आहे. आणि जरी नावात 'स्किझोफ्रेनिया' असला, तरी सर्व प्रकारच्या मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी आम्ही काम करतो. डॉक्टर वाणी जे कॅनडाला असतात, त्यांनी कॅनडामध्ये स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस संदर्भात काम केलेलं आहे. त्यांनी १९९७ मध्ये ही संस्था स्थापन केली.

मुलाखतकार: १९९७?

अनिल वर्तक: हो!

मुलाखतकार: बरं.

अनिल वर्तक: मानसिक आजारी व्यक्तींचं पुनर्वसन करणं, त्यासाठी निरनिराळे उपक्रम राबवणे,समाजामध्ये मानसिक आजाराविषयी जागृती निर्माण करणे, ही आपल्या संस्थेची उद्दिष्ट्ये आहेत.

मुलाखतकार: हां.

अनिल वर्तक: मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी, त्यांच्या पालकांसाठी स्वमदत सपोर्ट ग्रुप चालवणे, तसेच सरकारकडे मानसिक आजारी व्यक्तींचे जे हक्क आहेत, त्यासाठी भांडणं, त्यांचे हक्क मिळवून देणे हे आमच्या संस्थेचे प्रमुख काम आहे. आपण जर आमच्या संस्थेचा लोगो बघितला.

मुलाखतकार: लोगो बघतोय मी !

अनिल वर्तक: हां

मुलाखतकार: म्हणजे त्यामध्ये चार हात दिसत आहेत आणि चारही हात एकमेकांमध्ये गुंफलेले आहे.

अनिल वर्तक: बरोबर आहे.

मुलाखतकार: तर यातून कुठला आशय व्यक्त होतो?

अनिल वर्तक: बरोबर आहे, या चारही हातांचं एकत्र येणं हे अत्यंत महत्त्वाचं आहे, आणि यांतला एक हात आजारी व्यक्तीचा, दुसरा कुटुंबाचा, तिसरा समाजाचा, आणि चौथा तज्ञांचा हे चारही घटक जर एकत्र आले, तर मानसिक आजारी व्यक्तींना फायदा होऊ शकतो आणि ते चांगल्याप्रकारे बरे होऊ शकतात. हा आम्हाला त्यातून अर्थ घ्यायचा आहे.

मुलाखतकार: आपण मगाशी बोलताना म्हणाला की स्वमदत..

अनिल वर्तक: बरोबर आहे

मुलाखतकार: तर स्वमदत म्हणजे नेमकं काय हे सांगू शकाल का?

अनिल वर्तक: मानसिक आजारी व्यक्तींची काही वर्ष आजारात गेलेली असतात आणि त्यामुळे मनाची उभारी गमावलेली असते, नैराश्य आलेले असते. आपल्या स्वतःच्या मानसिक घडामोडींचं नियंत्रण कमी झालेले असतं. या ज्या काही गमावलेल्या गोष्टी आहेत त्या मिळवून देण्यासाठी मदत करणं हा खरं स्वमदतीचा अर्थ आहे.

मुलाखतकार: बरं.

अनिल वर्तक: आणि ह्यासाठी आम्ही आपटे प्रशालेमध्ये दर शनिवारी साडेचार ते साडेसहा या वेळात स्वमदत गट चालवतो.

मुलाखतकार: अच्छा! म्हणजे स्वमदतीतून स्वतःचा उत्कर्ष साधणे, हा मला एक वाटतं, मुख्य हेतू आहे.

अनिल वर्तक: हो, निश्चितच आहे. आपण जर पाहिलं की कुठल्याही शारीरिक आजारी व्यक्तीसाठी सुद्धा मग तो कॅन्सर असो, एड्स असो किंवा कुठलाही असो, त्याला स्वतःची मदत ही लागतेच. केवळ वैद्यकीय उपाचारातून ती व्यक्ती बरी होत नाही आणि अशी मदत करायला

प्रोत्साहन मिळणं हे खरं समाजाचं काम आहे. तुम्ही मानसिक आजारी व्यक्तींचं बघा, ती व्यक्ती एकटी पडलेली असते. कुटुंब तिच्याकडे लक्ष देत नाही. बाहेरचे लोक, नातेवाईक लक्ष देत नाहीत आणि अशा व्यक्तीकडे बघण्याचा दृष्टिकोनही बदललेला असतो.

मुलाखतकार: खरंय अगदी खरंय!

अनिल वर्तक: त्यांना असं वाटतं की हा वेडा आहे. आपल्या समाजात ही एक चुकीची गोष्ट आहे की नॉर्मल व्यक्ती आणि एकदम वेडा याच्यामधले कोणी...

मुलाखतकार: हाहाहा..

अनिल वर्तक: यांच्यामध्ये काही स्थिती असतात आणि त्या व्यक्ती बऱ्या होऊ शकतात, हा कॉन्सेप्ट आपल्याकडे नाही. म्हणजे मधली जी साखळी आहे, त्याचा विचारच केला जात नाही.

मुलाखतकार: खरंय, अगदी बरोबर आहे. फक्त दोन टोकं गाठली जातात आणि यांतून जी मानसिक आजारी व्यक्ती असते, ती भरडली जाते.

अनिल वर्तक: खरे आहे, तिचा आजार वाढत जातो. कारण कसंय कुठलाही आजार असला तरी व्यक्तीला परिस्थितीशी जुळवून घ्यावं लागतं, शिकावं लागतं. Adjustments कराव्या लागतात, पण ही जी सगळी अनुभवाची कवाडं आपल्या हाताला लागतात, ती मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत बदलत जातात.

कॅन्सरचा एखादा व्यक्ती असेल तर आपण जातो ना भेटायला? त्याचे जे गांभीर्य आहे आणि परिणामकारकता आहे, त्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन आहे, तो वेगळा असतो. त्याची मनोवृत्तीपण वेगळी असते. आपण त्याच्याकडे जातो, त्याला भेटतो, त्याला धीर देतो. आणि त्यातून मनाला उभारी येते. तर ती सगळी जी कवाडं आहेत, ती दुर्दैवाने मानसिक आजारी व्यक्तींच्या बाबतीत बंद असतात. आणि म्हणून एक चांगलं वाक्य मी तुम्हाला सांगतो.

अमेरिकेमध्ये अशाप्रकारचे स्वमदत गट अनेक प्रकारे चालतात. 'Schizophrenic Anonymous' नावाचा एक गट तिथं चालतो. तर त्या बाईना मी अमेरिकेत भेटलो होतो. त्यांनी असं सांगितलं की अमेरिकेमध्ये परिस्थिती २०-२५ वर्षांपूर्वी थोडीफार अशीच होती. आणि त्यांचं एक वाक्य आहे की 'Stigma is harder than illness itself'. म्हणजे एकवेळ इलनेस – आजार परवडला, पण बाहेर जे काही सामाजिक वातावरण आहे, की जे चुकीचं आहे तर त्यातून बाहेर येणं, त्या व्यक्तीला खूप अवघड जातं. त्याचा कोंडमारा होतो.

मुलाखतकार: खरंय खरंय..अगदी कोंडमारा होतो. मोठा कोंडमारा होतो. तुम्ही अमेरिकेचा उल्लेख केला त्याप्रमाणेच स्वमदतीचे आणखी गट आहेत का.?

अनिल वर्तक: हो...

मुलाखतकार: आणखी कुठल्या ठिकाणी कार्यरत आहेत ?

अनिल वर्तक: मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी आपल्याकडे खूप कमी गट आहेत. कदाचित भारतामध्ये अगदी मोजके असे गट असतील. पुण्यामध्ये डॉ. लुकतुके हे आमचे गुरू आहेत, ते नैराश्य असलेल्या व्यक्तींसाठी गट चालवतात.

मुलाखतकार: बरोबर

अनिल वर्तक: पण बाकी मानसिक आजारांसाठी असे गट कमी आहेत. अल्कोहोलीक लोकांसाठी आहेत, इतर आजारांसाठी आहेत. मानसिक आजारांच्या बाबतीत Stigma हा इतका मोठा अडथळा आहे की लोकांना माहिती असून देखील ते यायला धजावत नाहीत आणि गांभीर्याने बघत नाहीत. कारण काय होतं मानसिक आजार हा जो विषय आहे याबद्दल समाजामध्ये सुद्धा बऱ्याच गैरसमजूती पसरलेल्या आहेत.

मुलाखतकार: आता येरवड्याचा उल्लेख केला किंवा आग्याचा उल्लेख केला तर लोक हसण्यावारी नेतात किंवा थट्टा करतात. तर हे कितपत योग्य आहे?

अनिल वर्तक: हे अत्यंत चुकीचं आहे. कारण जेव्हा आपण थट्टा करतो तेव्हा त्या व्यक्तीला आतून काहीतरी होत असतं. ती व्यक्ती कदाचित odd वागत असेल, समाजात मिसळता येत नसेल, मानसिक तोल ढळलेला असेल शरीराचा तोल जात असेल.. त्याची बायोलॉजिकल कारणे आहेत. त्या व्यक्तीची इच्छाशक्तीच नाही किंवा तिला करायचं नाही असं नसतं. अशी कुठली व्यक्ती असेल हो जिला समाजात चांगल्या पद्धतीने वावरायचं नाहीये?

मुलाखतकार: बरोबर

अनिल वर्तक: पण बायोलॉजिकल जे काही बदल झालेले असतात त्यामुळे ह्या गोष्टी होतात. प्रत्येकच व्यक्ती ही समाजाचा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

मुलाखतकार: खरंय

अनिल वर्तक: आणि या व्यक्ती सुद्धा असतात पण आपण जर वेळीच त्यांना सावरलं आणि भावनिक आधार दिला...

मुलाखतकार: हो..

अनिल वर्तक: तर बराचसा, मला वाटतं, त्यांच्या मध्ये बदल होऊ शकतो. बराचसा बदल होईल आणि अशा व्यक्ती समाजाच्या उपयोगी पडतील. आर्थिकदृष्ट्या देखील त्या कॉन्ट्रीब्युशन देतील, आपण पाहिलंच असेल की नुकताच ऑस्कर ज्या सिनेमाला मिळाला तो चित्रपट 'ब्युटीफूल माईंड' हा या विषयाशीच निगडित आहे.

मुलाखतकार : हो..

अनिल वर्तक: कारण हा सिनेमा जो आहे तो एका गणिती आणि अर्थशास्त्रज्ञावर आधारित आहे.

मुलाखतकार: बरं

अनिल वर्तक: आणि १९६५ ते १९७० या कालावधीत नॅशने जे गणितामध्ये काम केलं त्याच्यानंतर त्याला स्विझोफ्रेनिया या आजाराने ग्रासले होते. परंतु त्यातून तो बरा झाला. आणि गमतीची गोष्ट अशी की २५ वर्षांपूर्वी केलेल्या कामाबद्दल त्याला १९९४ मध्ये पारितोषिक मिळालं. तर हा जो सिनेमा आहे तो मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी असलेल्या चळवळींसाठी खूप महत्त्वाचा आहे. कारण तो प्रेरणादायी आहे तो. जिज आमच्या आजारी व्यक्ती आहेत त्यांना प्रेरणा मिळते की तेही बरे होऊ शकतात. या सिनेमात भडक चित्रण केलेलं नाहीये आपण generally बघतो की मानसिक आजार असला की तो भडकपणेच दाखवला जातो.

मुलाखतकार: खरंय

अनिल वर्तक: तर असं व्हायला नको. काही गोष्टी चांगल्या असतात सिनेमातल्या परंतु हे जे प्रसंग असतात त्याचा पगडा मनावर राहतो. सिनेमात नेहमी असं दाखवतात की

मानसिक आजारी, व्यक्ती काहीतरी हिंसक कार्य करते आणि त्याला इलेक्ट्रिकचे शॉक दिले जातात, परंतु ,प्रत्यक्ष आकडेवारी तस सांगत नाही.

मुलाखतकार: खरंय..

अनिल वर्तक: प्रत्यक्ष आकडेवारी असं सांगते की सर्वसाधारण व्यक्तींनी केलेले हिंसक प्रकार किंवा क्राईम आणि मानसिक आजारी व्यक्तींनी केलेले प्रकार याच्या प्रमाणात काही फरक नाही. परंतु हे जे चुकीचे चित्र सिनेमात केलं जातं त्यामुळे मुळातच लोकांच्या मनात असलेली अढी आणखीन दृढ होते. तर हे अत्यंत चुकीचे आहे. नॅशच्या सिनेमामध्ये अत्यंत सेन्सिबल, सेन्सिटीव्ह, हुशार, अशा पद्धतीने त्याला दाखवलं आहे आणि त्यामुळे या कार्याला खूप मदत होणार आहे.

मुलाखतकार: आज जागतिक आरोग्य संघटना जी आहे २००१ मधला जो अहवाल आहे, मानसिक आजारावरती , त्यावर आम्ही बरचसं वाचलेलं आहे, ऐकलेले आहे.

अनिल वर्तक: हो..

मुलाखतकार: तर त्यामध्ये नेमका काय मुद्दा मांडला आहे?

अनिल वर्तक: जागतिक आरोग्य संघटनेनं नुकताच म्हणजे २००१ मध्ये जो अहवाल सादर केला, तो फक्त मानसिक आजारावर आणि मानसिक आरोग्यावर आहे. म्हणजे जागतिक आरोग्य संघटनेने देखील या आजाराचे महत्त्व जाणून घेतलेलं आहे. आणि याच्यात विशेष असं की कुठल्याही आजाराचे गांभीर्य शोधून काढण्याचा एक वेगळा निकष यामध्ये त्यांनी मांडलेला आहे. आजपर्यंत काय होत होतं की कुठल्याही आजारामुळे किती मृत्यू होतात, मृत्यू दर किती आहे? एवढाच निकष वापरला जात होता. आणि याच्यामध्ये मानसिक आजार हा नेहमी खालच्या क्रमांकावर येत होता कारण मानसिक आजारामुळे लवकर मृत्यू होत नाहीत... ज्या आजारामुळे लवकर मृत्यू होतो त्याला जास्त प्राधान्य दिले जाते. त्यांच्याकडे अधिक गांभीर्याने बघितलं जातं. औषधोपचार होतात, लोकांची मदत मिळते..sympathy मिळते. पण या दृष्टीने जर आपण मानसिक आजारी व्यक्तींकडे

बधितलं.. तेवढ्याच गांभीर्याने मदतीचा ओघ त्वरेने जर पाठवला तर मला वाटतं बराचसा यामध्ये चांगला परिणाम होईल. याच्यामध्ये आरोग्य संघटनेने असं केलं आहे की मृत्यूदराशिवाय त्या आजारामुळे किती वर्षे अपंगत्व स्वरूपात वाया गेली असे दोन्ही घटक एकत्र करून त्यांनी निकष वापरला आहे की ज्याला त्यांनी DALY असं म्हटलेलं आहे. Disability Adjusted Life. हा जर निकष वापरला तर मानसिक आजार दुसऱ्या क्रमांकावर येतो. कारण हा आजार खूप गंभीर आहे. याची काळजी घेतली पाहिजे... हे आरोग्य संघटनेने नमूद केलेलं आहे.

मुलाखतकार: बरोबर आहे. या संदर्भात कोणी जबाबदारी उचलली पाहिजे?

अनिल वर्तक: जबाबदारी सर्वांचीच आहे. समाजाची जबाबदारी आहे की अशा जर व्यक्ती तुमच्या आजूबाजूला असल्या, कुटुंब असली तर त्यांना टाकून बोलू नये किंवा त्यांच्यापासून लांब राहू नये. त्यांना विश्वासात घ्यावं, सहानुभूती दाखवावी. त्यांना आधार द्यावा किंवा अशा जर व्यक्ती जवळपास असल्या तर त्यांना सामावून घ्यावं. त्यांच्यावर कुठल्याही कॉमेंट्स करू नयेत. हेटाळणी करू नये. उपेक्षा होता कामा नये. आणि विशेष असं की मानसिक आजाराविषयी माहिती घ्यावी. दुर्दैवाची गोष्ट अशी की मानसिक आजाराविषयी कुठलीही शास्त्रीय माहिती आपल्याकडे मराठीमध्ये उपलब्ध नाही. तुम्ही आता हार्ट डिसीज बघा, कॅन्सर बघा आपल्याकडे खूप पुस्तके आहेत. पण मानसिक आजारावर लिटरेचर नाही, हे लिटरेचर तयार झालं पाहिजे, लोकांनी वाचलं पाहिजे. यामध्ये मानसोपचार तज्ञ जी मंडळी आहेत, ती मोठा हातभार लावू शकतात. बऱ्याच गोष्टी अज्ञानातून होत असतात आणि माहिती जर मिळाली तर या गोष्टी टळू शकतील.

मुलाखतकार: आपली जी संघटना आहे त्या संघटनेला जर मदत करायची असेल किंवा कोणाला माहिती पाहिजे असेल तर आमच्या श्रोत्यांसाठी पत्ता सांगाल का?

अनिल वर्तक: हो निश्चित. आम्ही दर शनिवारी आपटे प्रशालेमध्ये संध्याकाळी साडेचार ते साडेसहा पालक आणि शुभार्थी असे जमतो. तर तिथं तुम्ही येऊ शकता किंवा नाही तर

माझा जो घरचा पत्ता आहे तिथे त्या ठिकाणी आमचं ऑफिस आहे. आणि तो पत्ता असा आहे,

अनिल वर्तक

अ१४ सिद्धार्थ अपार्टमेंट,

३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११०३०.

मोबाइल नंबर – ९५०३७१०८५९

मुलाखतकार: हा जो आपण पत्ता सांगितला तर ज्यांना स्वयंस्फूर्तीने मदत करण्याची इच्छा आहे त्यांनी या सामाजिक कार्यामध्ये सहभागी व्हावं, अशी अपेक्षा आहे. तुम्ही सर्वांनी जरूर सहभागी व्हावं, कारण ही आपल्या सर्वांची जबाबदारी आहे. आणि मानसिक आजारी व्यक्तीकडे गांभीर्याने बघणं हे महत्त्वाचं आहे आणि ही काळाची गरज आहे असं मला वाटतं. तर या सामाजिक कार्यामध्ये आपणही सहभागी होऊया, आपण हे जे कार्य करत आहात ते असंच अव्याहत सुरू राहो याबद्दल मी आपल्याला शुभेच्छा देतो आणि वेळात वेळ काढून आपण स्टुडिओमध्ये आलात त्याबद्दल धन्यवाद!

मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी स्वमदत गटाचे काम करणाऱ्या प्राध्यापक अनिल वर्तक यांची सिद्धार्थ बेंद्रे यांनी घेतलेली मुलाखत आपण ऐकलीत परिचय या सदरात. हा कार्यक्रम आकाशवाणीच्या पुणे केंद्रावरून प्रसारित करण्यात आला.