

एकलव्य वार्तापत्र प्रकाशन



डावी कडून: पूर्वा देशपांडे, अनुजा ब्रह्म, डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी, श्रुती कार्लेकर, कस्तुरी कुलकर्णी

एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन करताना परशुरामभाऊ
महाविद्यालयाच्या मानसशास्त्र विभागातील प्राध्यापिका डॉ.
प्रज्ञा कुलकर्णी.. त्यांच्या समवेत 'एकलव्य'च्या 'बहर'
उपक्रमातील विद्यार्थिनी



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक तिसरा

मे-जून २०२२

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

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

ईमेल अॅड्रेस: eklavyafoundationmh@gmail.com संपर्क क्रमांक: ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक तिसरा

मे-जून २०२२

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

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

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

उपाध्यक्ष: डॉ. सुलोचना हर्षे -

आयुर्वेद व कायदा पदवीधर असून कुटुंब-बालक समुपदेशन /उपचार या विषयांमध्ये पदव्युत्तर. गेली २५ हून अधिक वर्षे महिला सक्षमीकरण तसेच सामाजिक व मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत आहेत.

उपाध्यक्ष: प्रा. डॉ. गिरिजा लगड -

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

सचिव: सौ. स्मिता गोडसे -

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

कोषाध्यक्ष: श्री. आनंद गोडसे-

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

सहसचिव: प्रा. सोनाली कदम-

अर्थशास्त्रात द्वीपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये शिकविण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोषाध्यक्ष: सायली भावे -

मानसशास्त्रात द्वीपदवीधर असून दिव्यांग मुलांच्या शाळेत समुपदेशक म्हणून १० वर्षांपासून कार्यरत.

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय

२. एकलव्य फाउंडेशनच्या दुसऱ्या वार्तापत्राचे विमोचन

३. मनोविकार तज्ञांच्या चष्यातून

४. मुलाखत - अस्मिता मोकाशी : एक सजग शुभंकर

५. एका शुभंकराच्या नजरेतून स्वमदत गटाची उपयुक्तता

६. शुभार्थींचे (रुग्ण) स्वमदत गटातील अनुभव कथन

७. कथा आशेच्या लवचिकतेची... ये इष्क नही आसान!

८. काव्यानुभूती

९. 'मानसिक आजारातून सावरताना' पुस्तक प्रकाशन

१०. 'मानसिक आजारातून सावरताना' पुस्तकाविषयीचे अनुभव

११. घडामोडी



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक समस्या असणाऱ्या व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी

काम करणाऱ्या 'एकलव्य' स्वमदत गटाच्या सभा प्रत्येक गुरुवारी व शनिवारी होत असतात.

आपण मानसिक समस्येचा अनुभव घेणाऱ्या व्यक्ती असाल किंवा कुटुंबीय असाल तर या सभांना अवश्य उपस्थित रहा.

दिवस व वेळ :

प्रत्येक गुरुवारी सायं. ६ ते ७ वा. (मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी)
व शनिवारी, सायं. ६ ते ७ वा. (कुटुंबीयांसाठी)

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - डॉ. सुलोचना हर्षे

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



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक तिसरा

मे - जून २०२२

१. संपादकीय...

आभाळ फाटल्यावर...

प्रियजनाचा मृत्यू, नैसर्गिक आपत्तीत सर्वस्व गमावणे, घटस्फोट/ कायमची ताटातूट, नोकरी जाणे/व्यवसाय ठप्प होणे आणि मानसिक आजार यांमधून आपले आपल्याला सावरता येत नाही. तज्ञांची मदत अपरिहार्य असते. एकेका स्थितीचा विचार करू.

वियोग- प्रियजनाचा भावनिक आधार तर असतोच पण त्याहीपेक्षा जास्त आपण त्यावर निर्णयांसाठी विसंबून असतो. एकलव्य जसा द्रोणाचार्याच्या पुतळ्याला, सोडू ना बाण? विचारायचा तशी माणसे कुणा अतिमहत्त्वाच्या व्यक्तीवर अवलंबून असतात. ती व्यक्ती जीवनातून दूर झाल्यावर पोकळी निर्माण होते. ती भरून काढता येत नाही. कोलमडायला होते. व्यावसायिक डॉक्टर व काउंसेलर पुन्हा उभे रहायला मदत करतात.

घटस्फोट आणि ब्रेकअप होतो तेव्हा आपण नाकारले गेलो/नापास झालो अशी भावना येते. टोकाची आत्मनिंदा माणसाला टोकाचे व भलतेच पाऊल उचलायला लावते. कुणी आत्महत्या करतात, मजनु नाहीतर देवदास बनतात तर आणखी कुणी भोसकून/गोळी झाडून खून करायला प्रवृत्त होतात. कुणी सूड म्हणून अॅसिड फेकतात, सोशल मिडियावर आक्षेपार्ह फोटो नाहीतर कॉमेंट्स टाकतात. चिखलफेक करीत समाधान मिळवू पाहतात. मला नाही तर कुणालाच नाही/ हमसे जो टकराएगा, मिट्टीमे मिल जायेगा, अशी फिल्मी वाक्ये त्या प्रतिक्रियांचे बीज पेरतात.

नोकरी जाते तेव्हा जगण्याचा प्रश्न उभा राहतो व कमालीची निराशा येते. खरं म्हणजे ती तात्पुरती अवस्था असते. पण 'आता सगळे संपले' असा टोकाचा विचार मनाला चिकटून रहातो. काही केल्या पिच्छा सोडत नाही. व्यावसायिक

काउंसेलर अलगद त्यातून सोडवतात, बाहेर काढून प्रयत्न करायला प्रवृत्त करतात. मदत न घेतल्यास खूप काळ निष्क्रियतेत जातो. कधी कधी तर बाहेर पडता न आल्याने आयुष्य वाया जाते.

मानसिक आजार झाल्यास, भावना-विचार व वर्तन यांच्यातला आपसी ताळमेळ विसकळीत होतो. टोकाच्या अनावर भावना, अविवेकी विचार (शक्य नसलेल्या गोष्टींचा अट्टहास, अहितकर गोष्टींचा हव्यास, दुस-यांचा विचार न करता आपल्याला हवे ते मिळवणे). असे सामाजिक संकेत डावलून केलेले वर्तन इतरांच्या व स्वतःच्या दुःखास कारणीभूत ठरते. समाजातून दूर भिरकावले गेलेल्या व्यक्ती आत्मभान हरवून बसतात. औषधे देऊन डॉक्टर त्यांची आकलनशक्ती जाग्यावर आणतात. मग काउंसेलर त्यांना त्यांच्या पुनर्वसनाची दिशा दाखवतात आणि मार्गातील टप्पे निश्चित ठरवून देतात.

इथून समस्यांचा दुसरा दौर सुरू होतो. रोजचे व्यवहार सुरू झाले तरी सतत बिनसत राहते. इतर व्यक्तींबरोबर जुळवून घेता येत नाही. त्यामुळे नातेसंबंध, रोजीरोटी यांच्या समस्या उभ्या राहण्याची शक्यता दिसते. अशावेळी स्वमदत गट माणसांना योग्य पाऊलवाटेवर ठेवतात. तिथे आत्मभान येते. मी कोण आहे व काय करत आहे याची जाणीव जागृत राहून मला कोठे जायचे आहे, जीवनाची दिशा काय ? ध्येय काय ? या सगळ्याचे भान राहते. हितकर निर्णय घेऊन माणसे स्वतःला सावरत पुढे जात राहतात. नाहीतर औषधे सोडायचा मोह, प्रयत्नांचा कंटाळा असे अडथळे येतात.

'एकलव्य' हाही असाच एक स्वमदत गट आहे. ऑनलाईन पद्धतीने त्याच्या सभा चालतात. विवेकी विचार सांगणारी त्याची कार्यपध्दती डॉ. लो यांनी विकसित केलेली आहे. त्यांच्या मते ठीक झालेले रूग्ण स्वतःच्या इच्छाशक्तीच्या जोरावर स्वतःचे वर्तन नियंत्रित करू शकतात. त्यांनी तसे

सांगितले कारण रुग्णाला पुन्हा हॉस्पिटलमधे यावे लागू नये अशी त्यांची इच्छा होती. त्याची एक पध्दती त्यांनी विकसित केली. ही पद्धत उपयुक्त ठरल्याने जगभर त्याच्या शेकडो शाखा निघाल्या व लाखो लोकांना आजही त्याचा फायदा होत आहे.

स्किझोफ्रेनिया, बायपोलर डिसऑर्डर, डिप्रेशन, मेजर सायकोटिक डिसऑर्डर्स, सायको सोमॅटिक लक्षणे, ओसीडी व निराशा, घबराहट, राग, दुःख, अधीरता, अस्वस्थता... या लक्षणांमधून सावरण्यासाठी उपयुक्त पध्दतीला 'रिकव्हरी मेथड' म्हणतात. विवेकी विचारांची एक यादी जवळ बाळगून माणसे स्वतःचा भावनिक उद्रेक वेळीच थोपवतात व शांत राहतात.

'शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही माझी तीन ध्येये आहेत. त्यांच्यासाठी मी सतत प्रयत्नशील राहणार' असे म्हणत माणसे मजेत मार्गक्रमण करू लागतात. गटातील इतर सदस्यांच्या सोबतीमुळे रस्ता लांबचा असला तरी प्रवास कंटाळवाणा वाटत नाही, मजेशीर असतो. सगळे जण गटसभांची आतुरतेने वाट पहात असतात. एकमेकांच्या अनुभवांमधून प्रेरणा घेत मार्गक्रमण चालते. एकदा अवश्य भेट देऊन पाहा.

'अवघे धरू सुपंथ !'

- डॉ सुलोचना हर्षे

२. एकलव्य फाउंडेशनच्या दुसऱ्या वार्तापत्राचे विमोचन



मा. मुग्धा सरदेशपांडे
(भारतीय महसूल सेवा अधिकारी, पुणे)

एकलव्य फाउंडेशनच्या दुसऱ्या वार्तापत्राचे प्रकाशन मा. मुग्धा सरदेशपांडे (भारतीय महसूल सेवा अधिकारी, पुणे) यांच्या हस्ते दि. ३०/०४/२०२२ रोजी ऑनलाइन पद्धतीने संपन्न झाले. एकलव्यचे ब्रीदवाक्य 'मानसिक आरोग्यासाठी

निरंतर कृती' याचाच भाग म्हणून एकलव्य संस्थेतर्फे शुभार्थी -शुभंकरांसाठी स्वमदत गट चालवले जातात.

मानसिक आजार लक्षात आल्यावर डॉक्टरांना भेटून उपचार

सुरू होतात. आजाराच्या तीव्रतेनुसार यथावकाश आजाराची लक्षणे आटोक्यात येतात परंतु मानसिक स्वस्थता येणे, आत्मविश्वास परत मिळवणे, एकाग्रता, कामांमधले कौशल्य, कुटुंबाव्यतिरिक्त व्यक्तींशी संवाद साधता येणे हे अद्याप साधायचे बाकी असते. त्यासाठी व्यक्तीनुरूप पुरेसा वेळ व संधी मिळणे आवश्यक असते. त्यातच मानसिक आजारी व्यक्तीकडे पाहण्याच्या समाजाच्या दृष्टिकोनाची भर पडते.

शुभार्थी ही लढाई लढत असतांना त्याच्या व शुभंकरांच्या दैनंदिन जीवनात अनेक छोटेछोटे प्रश्न उद्भवतात, माहिती आवश्यक वाटते. असे सर्व प्रश्न डॉक्टरांना विचारणे वेळेअभावी शक्य व योग्यही नसते. असे सर्व प्रश्न मनमोकळेपणाने मांडण्यासाठी, उत्तरे मिळवण्यासाठी, आपली व समोरच्या व्यक्तीची भूमिका तिसऱ्या दृष्टिकोनातून समजवून घेण्यासाठी, वेळप्रसंगी आधार मिळवण्यासाठीचे (support system) निःशुल्क माध्यम स्वमदत गट उपलब्ध करून देतो. या स्वमदत गटात शुभार्थी/शुभंकर व काही स्वयंसेवक असतात. सर्वजण चर्चेत आलेल्या प्रश्नांवर/विषयावर आपल्या अनुभवाआधारे मुद्दे मांडत असतात. या चर्चेतून 'दुसऱ्याच्या अनुभवातून शिकत जाणे आणि आजारावर मात करणे' तसेच 'आपणही दुसऱ्यांसाठी आधार बनणे' घडते.

शुभार्थीच्या गटात, शुभार्थी त्यांना अस्वस्थ करायला लावणाऱ्या प्रसंगाचे, विचारल्या जाणाऱ्या ठराविक प्रश्नांच्या द्वारे अनुभवकथन करतात. त्यासाठी डॉ. अब्राहम लो (न्यूरो सायकियाट्रिस्ट) यांची शास्त्रशुद्ध रिकव्हरी पद्धत वापरली जाते. या पद्धतीत तत्त्वस्वरूप विवेकी स्वसंवाद जागी करणारी सकारात्मक वाक्ये आहेत, जी शुभार्थींना सवयीने अस्वस्थ करणाऱ्या प्रसंगाला तोंड देतांना आठवतात व शुभार्थी प्रयत्नपूर्वक स्वतःला अस्वस्थ होण्यापासून रोखू शकतो. कालांतराने विवेकी विचार करणे, पर्यायाने आजाराला दूर ठेवणे आपोआप जमू लागते. शुभार्थी परिस्थिती टाळू शकत नाही पण त्याला परिस्थितीशी दोन हात करण्यासाठीची अंतर्दृष्टी मिळते.

स्वमदत गटातील प्रत्यक्ष अनुभव काही जणांनी आपल्या मनोगतातून सांगितला. डॉ सुलोचनाताईना, नैराश्याशी

सामना करताना, स्वमदत गटात वापरल्या जाणाऱ्या मदत तत्वांचा उपयोग मानसिक दृष्ट्या स्थिर होण्यासाठी व भावनिक रित्या स्वावलंबी होण्यासाठी झाला. ही मदत तत्त्वे / सकारात्मक वाक्ये दिसायला साधी दिसतात परंतु त्यावर चिंतन केले तर त्यातली शक्ती उमगते व ती आजाराशी लढतांना बळ देते ह्याचा प्रत्यय आला. गटामुळे मानसिक आरोग्याविषयीची जागरूकता वाढली, गैरसमज दूर झाले. परिस्थितीकडे वस्तुनिष्ठतेने (objectively) बघणे शक्य झाले. ह्या सर्व क्षमतांमुळे/जागरूकतेने स्वतः शुभार्थी असूनही, मुलाला मानसिक आजार असतानाही त्याला नोकरी - व्यवसायात यशस्वी होण्यासाठी बळ देऊ शकले असे डॉ सुलोचनाताईना वाटते.

स्वमदत गटातून मिळणारे निःशुल्क मार्गदर्शन दिलासा देते. अनुभवाधारित व गोपनीयतेची खात्री असलेल्या गटातील चर्चेतून शुभार्थींशी कसे वागावे, अवघड प्रसंग कसे हाताळावेत हे कळते. गटातील शुभार्थी-शुभंकरांकडून आपुलकीने झालेली विचारपूस मानसिक आधार देते. वर्तक सरांनी मानसिक आरोग्य विषयावर लिहिलेली पुस्तके मार्गदर्शक आहेत. आपल्यासारखेच अनेक जण आहेत आणि या आजारातूनही बाहेर पडता येते हे गटात सहभागी झाल्याने कळले. गटात वापरली जाणारी डॉ. लो यांची रिकव्हरीची मदततत्त्वे व त्यावरील चिंतन, चर्चा ही खरी स्वमदत असल्याचे उमगले असे मनोगत एका शुभंकराने व्यक्त केले.

आजाराची लक्षणे ओळखणे, चढउतार समजणे, औषधांची भूमिका व महत्त्व, त्याबरोबरच मदततत्त्वांआधारे स्वमदत, शुभार्थी शुभंकर यांना दैनंदिन जीवनातल्या प्रश्नांची/शंकांची उत्तरे, समाजात वावरताना इतरांच्या प्रश्नांना द्यावी लागणारी उत्तरे, इ. संबंधी शास्त्रशुद्ध माहिती व इतरांच्या अनुभवातून मिळणारे मार्गदर्शन स्वमदत गटाद्वारे मिळाले. मानसिक आजाराचा स्वीकार, तो नियंत्रणात येऊ शकतो हा विश्वास, त्यासाठी द्याव्या लागणाऱ्या वेळेची मानसिक तयारी स्वमदत गटातून झाली व त्यामुळे परिस्थितीचा शुभंकरांवर येणारा ताण कमी झाला असे अजून एका मनोगतातून पुढे आले.

मनोगतानंतर 'मानसिक आजारातून जातांना भेडसावणाऱ्या समस्या व समाजाकडून असणारी मदतीची अपेक्षा' या विषयावर झालेल्या शुभार्थी-शुभंकर यांच्या गटचर्चेत

महत्वाचे मुद्दे मांडले गेले.

१. शुभार्थी मानसिक आजाराच्या परिस्थितीतून जात असताना समाजाने शुभार्थीला समजून घ्यावयास हवे. जबाबदाऱ्या / अपेक्षा ठेवताना शुभार्थीची परिस्थिती विचारात घ्यावी.

२. बहुतेक मानसिक आजार १५ ते २५ वयोगटात लक्षात येतात. या काळात शुभार्थी विद्यार्थीदशेत किंवा नोकरीच्या शोधात असतो. आईवडिलांची आर्थिक स्थिती उपचार खर्च पेलवण्याजोगी असतेच असे नाही. काही वेळा आजारासाठी दीर्घकाळ औषधे (maintenance dose) घ्यावी लागतात. त्यासाठी उपचार खर्चात सवलत मिळावी.

३. मानसिक आजारांबद्दल समाजात अज्ञान, गैरसमज आहेत, कुजबुज होते. त्यामुळे शुभार्थीला समाजात रुळताना आव्हाने असतात, ताणही येतो. अशाही परिस्थितीत काही शुभार्थी उत्तम कामगिरी करतात. त्यांचे कौतुक/यश म्हणून संस्थांमध्ये/उद्योगांमध्ये सन्मान पुरस्कार असावा. त्यामुळे इतरांचा हुरूप वाढेल.

चर्चेदरम्यान, वर नमूद केलेल्यापैकी काही प्रश्न/अपेक्षांचा विचार सरकारने केला आहे. तशा योजना व निधीही उपलब्ध आहे. परंतु त्याचा वापर होण्यासाठी मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील संस्थांनी पुढाकार घ्यावयास हवा, तसेच मानसिक आजारी व्यक्तींनी त्यांचा आजार खुलेपणाने मान्य केल्यास त्यांना सुविधांचा फायदा घेता येईल अशी माहिती पुढे आली. आजाराचा स्वीकार व शुभार्थीला चांगल्या रीतीने समजून घेण्यासाठी शुभंकरांनीही शुभार्थी बरोबर समुपदेशन घ्यावे असेही एक मत मांडले गेले.

कार्यक्रमाच्या पाहुण्या मा. मुग्धा सरदेशपांडे यांनी त्यांच्या छोटेखानी भाषणात, हा कार्यक्रम प्रेरणादायी, जाणिवांचा विस्तार करणारा छान अनुभव होता असे सांगितले. मानसिक आजार उद्भवण्याच्या वयात काहीजण स्पर्धा परीक्षा देतात, ताणाच्या परिस्थितीतून जातात. त्यांना मानसिक आरोग्याविषयी माहिती मिळावयास हवी. ग्रामीण भागात मानसिक आरोग्यतज्ञ यांच्या उपलब्धतेबरोबरच शिक्षक, तलाठी, ग्रामपंचायत पातळीवर मानसिक आरोग्य जाणीव जागृतीची आवश्यकता मा. मुग्धा सरदेशपांडे यांनी

प्रतिपादित केली. मानसिक आरोग्य जागृती तसेच स्वमदत गट हे दोन्ही स्तुत्य उपक्रम आहेत. या बाबतीत शक्य ती मदत व जाणीव जागृती करण्याचे आश्वासन त्यांनी दिले.

–संकलन: सौ. प्राची बर्वे

३. मनोविकार तज्ञांच्या चष्यातून

स्किझोफ्रेनिया आणि इतर मानसिक आजार व स्वमदत गट - उपयुक्ततेबद्दल टिपण

२४ मे २०२२ मंगळवार, जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिन-यानिमित्त दैनिक सकाळ मध्ये प्रसिद्ध झालेला अपयशातून यशाच्या शिखराकडे, हा लेख. त्यामध्ये, या आजारामधून बाहेर पडलेल्या विशाखा (नाव बदललेले) हिचा स्वानुभव सांगितला आहे. त्याचा परामर्श याच लेखात संस्थापक अध्यक्ष डॉ. अनिल वर्तक यांनी घेतला आहे. त्यावर भाष्य करताना डॉक्टर उल्हास लुकतुके म्हणतात-

सदर लेखाचे तीन भाग आहेत.

पहिला - विशाखाचे अनुभव कथन ;

दुसरा - तटस्थपणे पहा हा सल्ला आणि एकलव्य सपोर्ट ग्रुप बद्दल माहिती आणि

तिसरा- छिन्नमनस्कता (स्किझोफ्रेनिया) या आजाराविषयी माहिती. तिन्ही भाग मिळून हा लेख मोठा वाचनीय झाला आहे यात शंका नाही .

त्यावरून मला भावलेले मुद्दे खाली थोडक्यात सांगतो -

१) छिन्नमनस्कता हा आजार गंभीर असला तरी हे रोग निदान आपल्याबाबत किंवा जवळच्या कोणाबाबत झाल्यास घाबरून जाऊ नये. शांत राहावे. आजाराबद्दल नीट माहिती घ्यावी. आपला आजार कुठल्या पायरीवर आहे हे जाणून घ्यावे आणि त्यानुसार ताबडतोब उपचार सुरू करावेत. वेळ घालवू नये.

२) या उपचाराचे तीन भाग आहे आहेत

क) औषधे ही आवश्यक आहेत. ती तज्ञ डॉक्टरांच्या सहाय्याने घ्यावीत. कदाचित दीर्घकाळ घ्यावी लागतील. उप परिणामांची काळजी घ्यावी. आळस करू नये .

ख) मानसोपचार - मन खूप विसकळीत होते. विचार, भावना, वर्तन व वृत्ती सगळ्या सैरभैर होतात पण समुपदेशक,

कुटुंबीय आणि स्वतः मिळून प्रयत्न केल्यास घडी पुष्कळशी नीट बसवता येते.

ग) स्वमदत गटाची भूमिका फार महत्त्वाची आहे. येथे मोकळेपणाने बोलता येते आणि स्वानुभवावर आधारलेले मार्गदर्शन विनामूल्य मिळते. गटाचे वातावरण मैत्रीचे, बंधुभावाचे आणि मदत करण्याचे असते. तिथे टीका, थड्डा, उपहास होत नाही .

आपले बिनसत आहे की काय अशी नुसती शंका जरी आली तरी तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. अगदी टाईट प्रयत्न अजाराच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत केला तर हा आजार आटोक्यात ठेवता येतो.

निराश होऊ नये. सतत प्रगतीच्या मार्गाने चालावे आणि यशाकडे पहावे. प्रयत्नशील रहावे. सगळ्यांची मदत घ्यावी की या समस्येतून बाहेर येता येते.

डॉ. उल्हास लुकतुके,
मनोविकार तज्ञ

४. मुलाखत -

अस्मिता मोकाशी एक सजग शुभंकर (रुग्णाची काळजी घेणारी व्यक्ती)

१२ मार्च २०२२ रोजी एकलव्यचा, दर महिन्याला एक दृष्टी/



अस्मिता मोकाशी
(कार्यकर्ता - आय. पी. एच., ठाणे)

विचार देणारा कार्यक्रम ऑनलाईन पद्धतीने सादर झाला. ह्या कार्यक्रमात ठाणे येथील इंस्टीट्यूट फॉर सायको-लॉजिकल हेल्थच्या कार्यकर्त्या व स्वतः सजग शुभंकर असलेल्या अस्मिताताई मोकाशी यांची मुलाखत होती. स्वतःच्या

शुभंकर म्हणूनच्या अनुभवातून व ठाणे IPH येथे काम करत असतांना आलेल्या मानसिक आरोग्य क्षेत्रातल्या अनुभवातून, त्यांनी उपस्थितांना 'नातेसंबंध : शुभार्थी-शुभंकर आणि त्यांचे इतरांशी' या विषयावर मार्गदर्शन केले.

नाते म्हणजे बंध. मानसिक आजाराच्या काळात, परिस्थितीचा परिणाम, परिस्थितीकडे बघण्याचा बदललेला दृष्टिकोन, स्वभावविशेष यामुळे हे नातेसंबंध काहीसे टोचणारे होतात. ससंवाद, विनाअट स्वीकार (प्रेम), शुभार्थीच्या

भावनांचा आदर ठेवला तर ही नाती 'सह्य' पातळीवर ठेवता येतात. अस्मिताताईंचे शुभार्थींच्या आजाराशी दोन हात करताना आलेल्या अनुभवाचे बोल मुद्द्यांच्या स्वरूपात खालील प्रमाणे :

- शुभंकरांनी आजाराचे स्वरूप समजून घ्यावे. जसे- शुभार्थींच्या आजाराचा प्रकार, त्याची वाटचाल, संभाव्य धोके, सुधारणेचा वेग, शुभार्थींचे स्वभावविशेष व क्षमता. त्यानुसार अपेक्षा बदलत्या व रास्त ठेवाव्यात.
- स्किझोफ्रेनियासारख्या आजारामध्ये, शुभार्थींच्या समोरील परिस्थिती, माणसांचे वागणे याविषयीच्या बोधन (अर्थ लावणे) क्षमतेवर परिणाम झालेला असतो. तसेच इतर मानसिक आजारातही परिस्थितीकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात बदल झालेला असतो. त्यामुळे शुभार्थींच्या दृष्टिकोनातून शुभार्थींचे म्हणणे समजून घ्यावे.
- शुभंकर ज्यावेळेस शुभार्थींवर चिडतो, नाराज होतो त्यावेळेस ते शुभंकराकडून बहुतेकवेळा काळजीपोटी, कळकळ वाटते म्हणून, भलेपणाच्या भावनेतून असते. पण शुभार्थींला आजारामुळे समोरच्या व्यक्तीच्या भावनांचे अर्थ लावता येत नाहीत आणि नात्यांत अकारण ताण येतो. म्हणून शुभंकरांनी भावना सोप्या शब्दात व वाक्यात जिथे दुसरा अर्थ निघू शकत नाही अशा पद्धतीने व्यक्त कराव्यात. काळजी शब्दात व्यक्त करावी.
- कधी वाद झालेच तर थोडा काळ म्हणजे एखाद-दोन दिवस मध्ये जाऊ द्यावे व मग मोकळेपणाने शुभार्थींशी संवाद साधावा. आपला राग चुकून व्यक्त झाला असेल तर त्यामागची कारणे समजावून सांगावीत. शुभार्थींवर ताण राहणे आजाराच्या दृष्टिने हानिकारक ठरते.
- बऱ्याच वेळा शुभार्थींला रुटीन नसणे हे शुभार्थींच्या आळसाचे, हलगर्जीचे वा गोष्टी पुढे ढकलण्याचे मूळ कारण असते. आजाराच्या सुधारणेनुसार शुभार्थींशी बोलून रुटीन ठरवावे व ते अमलात आणण्यास शुभार्थींला मदत करावी व आवश्यक तेथे प्रोत्साहन द्यावे.
- शुभंकरांनी योग्य काळजी घेऊनही काही वेळा शुभार्थींला त्यांच्या आजारामुळे, स्वभावविशेषांमुळे हाताळणे अवघड होते. शुभंकर हा ही माणूस असल्याने तो शारीरिक व मानसिकरीत्या थकतो त्यामुळे घरातील वातावरण तापते

व ताण निर्माण होतात. अशा कधीतरी घडणाऱ्या चुकांसाठी शुभंकरांनी स्वतःला सूट द्यावी व पुढची परिस्थिती हाताळण्यासाठी स्वतः शांत व्हावे.

- शुभार्थीं आजारी असला तरी त्याला स्वतःच्या भावना, इच्छा, ध्येय असतात. त्यांचा शुभंकरांनी आदर करावा. ती ध्येय साधण्यासाठी त्यात परिस्थितीनुसार सावकाशपणे रास्त बदल करण्यासाठी व ती गाठण्यासाठी मदत करावी.
- मानसिक आजाराविषयी कलंक भावना शुभंकर-शुभार्थींमध्ये ताण उत्पन्न करते. दोषारोप, आजार लपवण्याची धडपड, मदत मागण्याची तयारी नसणे हे शुभंकरांना दमवते. त्यामुळे या भावनेतून स्वतःशी नीट विचार करून, मनातील कलंक भावना काढून टाकावी.
- डॉक्टरांशी विश्वासाचे नाते ठेवावे. डॉक्टर व रुग्णसंख्येत व्यस्त प्रमाण असल्याने डॉक्टर जास्त वेळ देऊ शकत नाहीत. आपण त्यांना आपल्या शंका, निरीक्षणे लिहून ठेवली व दाखवली, तर डॉक्टर त्यावर विचार करून औषधे देतात. आपल्या जास्तीच्या प्रश्नांची उत्तरे आपण स्वमदत गट, कुटुंब गट, पुस्तकांमधून मिळवू शकतो.
- आजार तीव्र असण्याच्या काळात कुटुंबाबाहेरील नात्यांकडे दुर्लक्ष होते, सण समारंभ टाळतो. काही वेळा हे कलंक भावनेच्या भीती पोटी होते. आपण जात नाही म्हणून दुसऱ्या व्यक्तीकडूनही बोलावणे कमी होत जाते. या दुष्टचक्रामुळे सपोर्ट सिस्टीम उभी रहात नाही. ताणाचा निचरा होत नाही. थकवा येतो.
- सर्व व्यक्तींना शुभार्थींविषयी सर्व सांगण्याची गरज नसते. जवळच्या मदत देऊ शकणाऱ्या, परिस्थिती समजवून घेणाऱ्या नातेवाईकांना आपण विश्वासात घेऊन शुभार्थींला होण्याऱ्या त्रासाविषयी सांगावे.
- शुभार्थींला आजारातून बाहेर येतांना समाजात सामावून घेण्याची गरज असते. शुभार्थींच्या इच्छा लक्षात घेत, सपोर्ट सिस्टीमचा वापर करत, शुभार्थींला समाजात ज्या प्रश्नांना तोंड द्यावे लागेल त्याची थोडी कल्पना देत आणि उत्तरे सुचवत समारंभात सामील करून घ्यावे.
- आजारपणाच्या काळात येणारे ताण शुभार्थींसाठी हानिकारक असतात. त्यातून त्याचे पाऊल मागे पडू

शकते. सजग शुभंकर आणि मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता असलेला समाज हे टाळू शकतो. शुभार्थीची आजाराची लक्षणे औषधोपचाराच्या सहाय्याने आटोक्यात येतात, पण त्यांची गरज संपतेच असे नाही. त्यानंतर खरी गरज असते ती शुभार्थीच्या स्व-प्रयत्नांमधून स्वमदतीची. हे प्रयत्न शुभार्थी, स्व-संवादाने म्हणजेच स्वतःचे स्वतःशी छान नाते जोपासून होऊ शकतात. आवश्यक तिथे समुपदेशकाची मदत घेऊन, स्वतः स्वतःकडे त्रयस्थ दृष्टिकोनातून बघत आणि स्वसंवादातून आपल्यातल्या आजच्या क्षमता आणि कमतरता यांची रास्त जाणीव आली तर आजाराचा खरा स्वीकार होईल. अशी अंतर्दृष्टी आली तर विचार-भावना-कृती यामध्ये टिकाऊ स्वरूपाचे बदल होत, आजारावर नियंत्रण येईल. शुभंकर-शुभार्थी आणि त्यांचे इतरांशी असलेल्या नातेसंबंधाचा आजारावरच्या नियंत्रणातला वाटा अनमोल असतो हे अगदी खरे.

- मुलाखतकार: सौ. प्राची बर्वे

५. एका शुभंकराच्या नजरेतून स्वमदत गटाची उपयुक्तता -

मानसिक आजारावर उपचार करण्याच्या निमित्ताने या क्षेत्रातील अनेक डॉक्टर महोदयांच्या संपर्कात जावे लागले. खरं पाहता मला वर्तक सरांचा शोध मुंबईच्या माझ्या भाच्या कडून लागला. वर्तक सरांना संपर्क केला आणि भेटीची इच्छा व्यक्त केली परंतु काही कारणाने आम्ही भेटू शकलो नाही. पण त्यांनी आम्हाला एकलव्य स्वमदत गटात ऑनलाइन सहभागी होण्याची संकल्पना सांगितली आणि आम्ही दुसऱ्या दिवशी लगेच सहभागी झालो. परंतु मनात एक धाकधूक होती की स्वमदतगट ऑनलाइन मध्ये नक्की काय गोष्टी घडत असतील? आपली माहिती गोपनीय राहिल किंवा नाही? याबाबत काहीच अंदाज नव्हता त्यामुळे समक्ष जाण्यापेक्षा ऑनलाइन घरात बसून सहभागी होणे जास्तच आवडले होते.

याला काही शुल्क अथवा फी आकारली जाते किंवा काय अशी देखील शंका मनात आली पण कोणतेही शुल्क आकारले जात नाही असे वर्तक सरांनी दूरध्वनीवरून सांगितले होते म्हणून आनंद झाला कारण पूर्वी अनेक

डॉक्टरांची भरमसाठ तपासणी फी, गोळ्या, औषधे, प्रवास खर्च, अशा बऱ्याच महागड्या गोष्टी करून झालेल्या होत्या असो.

नक्की काय मदत मिळेल? याबद्दल साशंकता तर होतीच! जो काही मानसिक आजार मुलाला सुरू झालेला होता त्यात त्याच्या कपोलकल्पित अशा अनेक प्रश्नांना उत्तरे देऊन आम्हा उभयतांना नाकी नऊ आले होते. त्याच्याबरोबर नक्की कसं वागावं, हे कळत नव्हतं. आटोक्यात नसणारी लक्षणे बऱ्याच वेळा बळावली होती. यातून कसा मार्ग काढावा, यासारख्या अनेक गोष्टींबद्दल आम्ही दोघे खूपच हवालदिल झालेलो होतो. यावर काही मदत मिळेल का? अशा शोधात आम्ही होतोच. त्यामुळे या स्वमदत गटात काय चालते याची उत्सुकता फार लागलेली होती.

स्वमदत गटात सहभागी झाल्यानंतर असे लक्षात आले की एकलव्य गट गोपनीयता राखण्यासाठी तत्पर आहे. त्यामुळे शुभार्थी आणि शुभंकर यांना पडलेले प्रश्न, हाताळता न येणारे प्रश्न याची साधक-बाधक चर्चा गटात होऊन जे काही प्रश्न अथवा अवघड परिस्थिती निर्माण झाली होती यावर सहजरित्या उत्तरे मिळाली आहेत आणि मिळत आहेत.

एकलव्य आभासी अर्थात ऑनलाइन स्वमदत गटात तीन-चार वेळा सहभागी झाल्यानंतर स्वमदत गटातील मदतनिसांचे दोन तीन जणांचे स्वतःहून विचारपूस करण्यासाठी भ्रमणध्वनी यायला सुरुवात झाली आणि त्यामुळे आनंद वाटला. त्यात आम्हीसुद्धा खूपच मनमोकळे बोलल्यामुळे अवघड परिस्थितीवर कशी मात करावी हे तंत्र बऱ्यापैकी अवगत झाले.

वैयक्तिकरित्या फायदा म्हणाल तर मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बरोबर कसे वागावे, घरातील कौटुंबिक वातावरण कसे असले पाहिजे? या दोन्ही गोष्टींचा फायदा तर झालाच.

याशिवाय एकलव्य स्वमदत गटामार्फत वर्तक सरांचे स्वानुभवातील अनेक साहित्य वाचण्यात आले आणि त्यामुळेसुद्धा आणखी खोलवर अभ्यास झाला तसेच या आजाराचे प्रमाण समाजामध्ये किती आहे हे देखील कळाले.

माझ्या घरातच फक्त मानसिक आजारी व्यक्ती / अशी केस आहे का तर नक्कीच असे काही नाही, अनेक कुटुंबांमध्ये अशा

व्यक्ती आहेत. या कारणामुळे मोठ्या प्रमाणात दिलासा मिळाला आणि समाधानाचा सुस्कारा सोडला. आपण या आजारावर नक्कीच नियंत्रण मिळवू शकतो, काहीच घाबरण्याचे कारण नाही ही मनोमन खात्री झाली. त्याचे कारण म्हणजे एकलव्य समूहातील वर्तक सर आणि इतर सहकाऱ्यांचे अपेक्षा विरहित सर्वांना मदत करण्याची इच्छाशक्ती हेच आहे. हे आवर्जून सांगावेसे वाटते.

डॉ. अब्राहम लो यांच्या रिकवरी मेथड मधील खरे पाहता वेगवेगळे टूल्स वेगवेगळ्या प्रसंगानुरूप खूपच उपयोगी आहेत. त्यातील पुढील तीन टूल्स खूपच आवडले.

१) एक म्हणजे शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही यशस्वी जीवनाची त्रिसूत्री आहे. कारण आजारी व्यक्ती शांततेने राहिली तर आपोआपच घरामध्ये अथवा कामाच्या ठिकाणी वातावरण व्यवस्थित राहिल आणि त्यामुळे संबंधित व्यक्तींच्या मेंदूचा समतोल योग्य रीतीने आपोआपच साधला जाईल.

२) बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण माझ्या स्वतःच्या मनावर मी ताबा ठेवू शकतो. याचे थोडक्यात स्पष्टीकरण द्यायचं झालं तर असं म्हणता येईल की, समोर दोन व्यक्ती भांडत आहेत तर आपण ते भांडण अथवा इतर गोष्टी नियंत्रणात आणू शकत नाही परंतु स्वतःच्या मनावर ताबा ठेवून अथवा समोर घडणाऱ्या, न पटणाऱ्या, कोणत्याही गोष्टीचा विधिनिषेध न बाळगता आपण आपले जीवन सुसह्य करू शकतो.

३) हे आपोआप घडलेले आहे त्यात आपली काहीही चूक नाही या तत्त्वाबाबत आपण असे म्हणू शकतो की कोणत्याही व्यक्तीने कोणताही आजार हा ओढवून घेतलेला असूच शकत नाही. कारण या आजारात कुटुंबातील सदस्यांची किंवा आजारी व्यक्तीची काहीही चूक नसते. मानसिक आजार हा गरीब, श्रीमंत, स्त्री अथवा पुरुष कोणालाही कोणत्याही वयात होऊ शकतो. त्यासाठी कोणत्याही कारणांची गरज नसते. त्यामुळे जर हा आजार आपल्या कुटुंबात अथवा नातेवाईक किंवा मित्रमंडळी मध्ये झाला, तर तो कसा झाला ? का झाला ? यावर कारणमीमांसा शोधत बसण्यापेक्षा यावर कशी मात करता येईल, यावरच आजारी व्यक्तीच्या

संपर्कात असणाऱ्या व्यक्तींनी जास्त विचार करावा. मानसिक दृष्ट्या आजारी असणाऱ्या व्यक्तीला संपूर्णपणे धीर देण्याचा प्रयत्न करावा. आजारी व्यक्तीला सर्वतोपरी मदत करून आजारातून बाहेर पडण्यास उद्युक्त करावे यातच हशील आहे.

एक शुभंकर

६. शुभार्थीचे (रुग्ण) स्वमदत गटातील अनुभव कथन

अमेरिकेतली डॉ. लो यांच्या रिकवरी पद्धतीनुसार चार टप्प्यात शेयरिंग -

प्रसंग - १

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ?

या २-३ दिवसांपूर्वीची गोष्ट आहे. माझ्या मुलाची डॉक्टरच्या अपॉइंटमेंटला काही दिवसांचा अवकाश होता परंतु त्याची लक्षणे तीव्र झाली होती. त्याचा मला त्रास होत होता. वेळेच्या आधी अपॉइंटमेंट घ्यावी का असे वाटत होते. पण काय करावे हे सुचत नव्हते. त्यामुळे अस्वस्थ वाटत होते. माझ्या यजमानांना विचारावेसे वाटले की काय करावे परंतु ते काही सांगतील असे वाटले नाही.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

मुलाचा त्रास वाढल्यामुळे भीती वाटू लागली. रडू येऊ लागले. खूप असहाय असल्यासारखे वाटू लागले. काहीच निर्णय घेता येत नाही म्हणून स्वतःलाच दोष देऊ लागले. स्वतःचाच राग येऊ लागला.

आपल्याला निर्णय घ्यायला, मदत करायला कोणी नाही म्हणून वाईट वाटत होते.

३) रिकव्हरीची कोणती तत्त्वे वापरली ?

- असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे.
- निर्णयक्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते. हे ही आठवले.

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

रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर मी काहीच न सुचल्यामुळे बहिणीला फोन केला असता. तिच्याकडे मदत मागितली असती. आपल्यासाठी दुसऱ्यांना त्रास दिला म्हणून अपराधी वाटले असते.

खंत लागून राहिली असती. परंतु रिकव्हरी पद्धत वापरली आणि स्वतः निर्णय घेऊन डॉक्टरांची अपॉइंटमेंट घेतली. स्वतः निर्णय घेतल्यामुळे आत्मविश्वास वाढला.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली काही मदत तत्त्वे -

- स्वतःच्या भावना व कृतीवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.
- भीतीमुळे लक्षणे व लक्षणांमुळे भीती निर्माण होते.
- माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची असते.
- सर्व बाजूंनी सर्वांगिण विचार करावा.

प्रसंग - २

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होत ?

काही दिवसांपूर्वी माझा सायबर लॉचा डिप्लोमा पूर्ण झाला. त्याचे सर्टिफिकेट कॉलेज मध्ये जाऊन घेऊन यायचे होते. परंतु काही कारणास्तव ते आणणे जमले नाही. त्याला बराच काळ उलटून गेला होता.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

इतके दिवस आपण सर्टिफिकेट का घेतले नाही याबद्दल स्वतःचा राग येऊ लागला. तिथे गेल्यावर तिथले लोक सर्टिफिकेट देतील का अशी शंका येऊन भीती वाटू लागली. नकोच का आणायला असे सुद्धा वाटू लागले. ह्या सगळ्या प्रकारामुळे त्रास होऊ लागला.

३) रिकव्हरीची कोणती तत्त्वे वापरली ?

मला रिकव्हरीचे तत्त्व आठवले ते म्हणजे

- घडून गेलेल्या गोष्टींबद्दल खंत करू नका किंवा भविष्यकाळात काय होणार याची भीती बाळगू नका.
- कृती करण्यामुळे स्नायूंची हालचाल आपल्यातील असहायपणाची भावना दूर करते. आपल्याला उत्साह व आत्मविश्वास वाटू लागतो.

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

रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर हातपाय गाळून काहीच न करता बसून राहिले असते. सर्टिफिकेट आणायला जायचा विचार बाद केला असता. परंतु रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे स्वतःवर नियंत्रण मिळवले आणि कॉलेजमध्ये जाऊन सर्टिफिकेट घेऊन आले.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली का ?

हो. प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःची शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे -

- निर्णयक्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते.
- असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार आणता येतात.
- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

७. कथा आशेच्या लवचिकतेची...

येइष्क नही आसान !

त्याचा स्वभाव रागीट आहे, आम्ही त्याच्या मनाविरुद्ध काही करत नाही सासूबाईंनी मला घरात पाय टाकल्या टाकल्या बजावले. मला ते खटकले. पण विचार करायला फुरसत मिळाली नाही. पूजा झाली आणि आम्ही हनीमूनला निघालो. तिथे संदीपचे - माझ्या पतीचे बसवाल्याशी कडाक्याचे भांडण झाले. मी कानकोंडी होऊन बघत बसले. एकंदरीत आपली धडगत नाही एवढी खूणगाठ बांधली.

परत आल्यावर बाबांना हकीकत सांगितली. बाबा समंजस. म्हणाले, प्रयत्न करून पहा. मदत घे. नको वाटले तर केव्हाही परत ये. तुझे सदैव स्वागत आहे. त्या वाक्यामुळे मला खूप मोकळे वाटले. आपल्यावर कोणी जोर केलेला नाही ही कल्पना मनावरचे दडपण दूर करणारी ठरली.

मी संदीपजवळ थेट विषय काढला. तुमच्या रागाची मला भीती वाटली. आपण मदत घ्यायला हवी. ते तयार झाले. डॉक्टरांनी तपासण्या करून औषधे घ्यावी लागतील असे सांगितले.

नंतर मी एकटी जाऊन डॉक्टरांना भेटले. मला काय जबाबदारी घ्यावी लागेल ? स्पष्ट कल्पना द्या म्हणाले.

डॉक्टर म्हणाले, तुमच्या पुढे तीन आघाड्या आहेत. पहिली

अर्थिक. ही माणसे त्रास कमी करण्याचा स्वयं प्रेरित मार्ग म्हणून व्यसने करतात. कदाचित भांडणामुळे त्यांनी नोकरी सोडली तर पर्यायी उत्पन्न /व्यवस्था हवी.

दुसरी घर चालवण्याची. त्यांचा सहभाग कमी असेल. एका हाताची फुगडी खेळायची तयारी हवी. कायमच.

तिसरी म्हणजे भविष्याची तरतूद, मुलांचे नियोजन आणि करीअर. मुले हवीत कां? किती? केव्हा? ते तुम्हाला ठरवावे लागेल.

सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे त्यांचा राग तुम्हाला सोसवतो आहे कां? सिनेमातल्या सारखे प्रेमाने जिंकता येणार नाही.

माझा सल्ला असा राहिल की तुम्ही एक वर्षभर निरीक्षण करा. झेपेलसे वाटले तर मुले होऊ द्या. नाहीतर दोघेच सुखी रहाल किंवा वेगळे सुध्दा होता येईल. पण तुम्हाला मदत करणारी माणसे जोडून ठेवावी लागतील. आणि एक गोष्ट कायम लक्षात ठेवायची, Save your life and limb. स्वतःचा बचाव सर्वप्रथम. थोडी भीती वाटली.

पण मी वर्षभर निरीक्षण करायचे ठरवले.

औषधे चालू होती. हे त्या बाबतीत खळखळ करीत नसत. पण केव्हा सटकतील याचा नेम नसे. कुठेही बखेडा निर्माण होई. मला लाज वाटे. पुढे ते कमी झाले. नोकरी सोडली तर उपयोगी पडावे म्हणून त्यांना L.L.B. करायला लावले. ते परीक्षा देईनात तेव्हा मीही त्यांच्या बरोबर ते केले.

त्यांनी नवीन मित्र जोडले. रात्रभर पत्ते चालत. पैशाबद्दल विचारायची सोय नसे.

काही दिवसांनी ते थांबले. मग भटकंती सुरू झाली. सुट्टी मिळाली की सहलीला जात. सगळ्यांचा खर्च करणार. बोलायची सोय नाही.

वडील वारले. माहेरी 'No entry' चा बोर्ड लागला. मग दारू प्रवेशली. पण नोकरी व्यवस्थित चालू होती. माझे 'तनहा - तनहा यहाँपे जीना' चालू होते. बाकी त्रास असा नव्हता. घरात ते शांत असत. म्हणून मी तिथेच राहून संसार चालू ठेवायचा ठरविले. दोन मुले झाली. त्यांना मुलांबद्दल विलक्षण ममता होती.

मग मात्र त्यांचे मन संसारातून उडाले. मला मुलांमुळे सुटका नव्हती. डायव्होर्सची केस त्यांनी लावली. तारखेला हजर

राहावे लागे. पगार कापला जाई. वकील चांगले मिळाले. त्यांनी समजावून सांगितले, तुम्ही पुष्कळ सोसता. (हे शब्द मला दिलासा देऊन गेले) पण हे वय नाही डायव्होर्स घ्यायचे. जोवर जिवाला धोका नाही तोवर रहा. तुम्ही गेलात तर दुसरी येईल. सगळा गुंता होऊन बसेल.

त्या सुमारास मला 'एकलव्य' गट मिळाला. आणि मदततत्वेही. माझी मनःशांती महत्वाची धरून मी चालत राहिले. सासरे वारले आणि सासूबाई आमच्याकडे राहायला आल्या. दोघांचे खटके उडू लागले. त्यांनी माझ्यावर हात उचलला. 'दुसरे कसे वागतात ते तुमच्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे तुमच्या हातात आहे' हे वाक्य घोकत राहिले. 'लहान लहान तुकड्यात जबाबदारी पार पाडायचे' ठरवले. मुलीचे शेवटचे वर्ष होते. मी भाड्याने दुसरी जागा घेतली. मुलगा माझ्या हाताबाहेर होता. पण बाबांच्या आज्ञेत. आम्ही दोघी बाहेर पडलो. सहा महिने बाहेर राहिलो. तिचे शिक्षण पूर्ण करून तिला नोकरी लागल्यावर परतलो.

मग मुलाचा प्रश्न हाती घेतला. त्याला डिप्लोम आहे. त्याचे व्यवस्थित लागी लागले आहे.

आता मिस्टरना डिप्लोमचा त्रास सुरू झाला आहे. वेळ घालवण्यासाठी घरात काम करतात. रोज चहा जळतो, दूध उतू जाते. पण ते काहीतरी करतात हे महत्वाचे आहे. 'अपेक्षा कमी करून' मी जगते. आम्ही हसत खेळत राहतो. नुकसान होते. पण ते सोसू शकतो याला अधोरेखन करत पुढे जातो. ते माझी खूप काळजी घेतात. अधून मधून आवाज चढला तर मी ते त्यांच्या लक्षात आणून देते. मग ते हळू बोलू लागतात. 'लोकांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो, पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते' हे तत्त्व मला उपयोगी पडते.

मी त्यांची काळजी घेते. प्रेमाने बोलते. आस्थेने विचारपूस करते. अनेक परिचितांना वाटते की मी त्यांना माफ करू नये. पावलोपावली म्हाता-या नव-याचा पाण उतारा करणा-या अनेक जणी पाहिल्या आहेत. पण मी राग मनात धरलेला नाही. मला ते माणुसकीला साजेसे वाटत नाही. आजारी माणसावर कसे रागावणार?

पण प्रेमही करणे अवघड आहे. जपणे चालू आहे. म्हणून म्हणते ये इश्क नही आसान !

- शुभार्थी सुलोचना.

७. काव्यानुभूती

१. थकले हे मन..

विचार करुनी करुनी ,
थकले हे मन..

ठरविले ते करायचे
राहूनच गेले..
मागून गेले पुढे सर्वजण
विचार करुनी करुनी ,
थकले हे मन..

चुकांना घाबरुनी,
काहीतरी अचूक
करायच्या नादात,
मागून गेले पुढे सर्वजण
विचार करुनी करुनी ,
थकले हे मन..

मी आहे, तिथेच आहे
मी आहे, तसाच आहे
मात्र बदलले सर्वजण
विचार करुनी करुनी ,
थकले हे मन..

वाटते कधी, कधी
बिनधास्त व्हावे,
समाजाची पर्वा
सोडूनी द्यावी,
न जुमानता कशाला
भेधुंद जक्षावे..
कशाचीही तमा
न बाळगता,
स्वच्छंदी व्हावे,
केंव्हा तरी लागेल
आरशात बघावे तोंड
शेवटी हरते मन
पुनःआठवते शिकवण
मागून गेले पुढे सर्वजण
विचार करुनी करुनी ,
थकले हे मन..

2. Suspended

Struggled throughout life
Faced all things hard ways
Now I lay suspended
In memories of yesterday.

I have come to lighter terms
Simplicity, content n merriment
Through those days of hardships
I learn the notion of true happiness.

I had been poor, living on meager penny
Working door to door, to earn needed money
Hungry on days, survived with only bread
Clothes to buy n wear, only on new year day.

Paid those bills, rent, light n property
Never knew it takes tough to pay it regularly
Now I have come good to discipline n habit
I don't have worries to trouble my daily transit.

There were days when my relationships got tested
Who is genuinely yours were all well calculated
When its money, u assess who is ur true
companion
Who help u without even an expectation of
return.

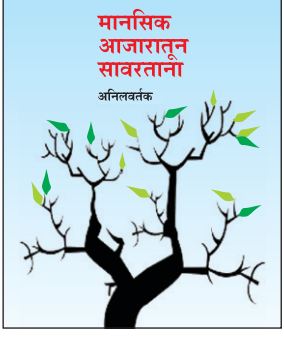
After long time, I feel breeze through my hair
Sand below my feet seem to trickle me away
The tears of dark memories flow effortlessly
They soothe my pain, heart n soul so softly.

Today, I commute daily to my workplace
Without a reflection of bad yesterdays
Integrity n grit to make through whatever may
come
I stay suspended in a realm of peace n
compassion.

Where I help others n equally the poor
To give them hand that goes absent in fear
Never will I leave any of my helper in oblivion
Lift him in suspension n give him time to float on.

Now, I m rich with readiness to effort n exhaust
Earn my living with will to help the world beyond
Currency of confidence, compassion n solution
I suspend the cluelessness of those lost in
imagination.

८. 'मानसिक आजारातून सावरताना' पुस्तक प्रकाशन



'मानसिक आजारातून सावरताना' या प्रा. अनिल वर्तक लिखित पुस्तकाचे प्रकाशन नुकतेच संपन्न झाले. एकलव्य फाउंडेशन या मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थेचे अध्यक्ष, प्रा. अनिल वर्तक यांच्या स्वानुभवावर आधारित, माहितीपर पुस्तकाच्या, पाचव्या सुधारित आवृत्तीचे प्रकाशन डॉ. अविनाश वाचासुंदर (कान-नाक-घसा तज्ञ), डॉ. प्रफुल्लता नेलीकर (मनोविकार तज्ञ) व डॉ. उल्हास लुकतुके (मनोविकार तज्ञ) या मान्यवरांच्या हस्ते झाले.

प्रा. वर्तक यांनी स्वतःच्या मानसिक आजाराच्या अनुभवातून, त्यावेळेस केलेल्या डायरी लिखाणातून, तसेच एकलव्य स्वमदत गट चळवळीच्या कामातून, त्यांना सापडलेले अस्वस्थतेच्या परिस्थितीकडे बघण्याचे दृष्टिकोन व त्यातून सावरण्यासाठीची सूत्रे या पुस्तकात दिलेली आहेत.

समाजाचा एक घटक म्हणून प्रत्येक व्यक्तीला आवश्यक असणारी मानसिक आजाराची शास्त्रशुद्ध माहिती हे पुस्तक देते. आजाराकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, आजारातील चढ-उतार, त्या काळात घ्यावयाची काळजी, त्यातली नेमकी आव्हाने, उपचारांबरोबरच स्वमदतीची आवश्यकता (औषधे घेणे, व्यायाम, आहार, डायरी लेखन, गटाला उपस्थिती), इ. विषयी हे पुस्तक मार्गदर्शन करते. यामुळे मानसिक आजाराविषयी समाजात असलेले अज्ञान दूर होण्यास मदत होणार आहे.

पुस्तकाचे प्रकाशन करताना डॉ. वाचासुंदर म्हणाले - पुस्तकातील विचारांचे मूल्य खूप मोठे आहे. सर्वसामान्य, हितचिंतक व शुभार्थी या सर्वांनाच या विचारांमधून अंतर्दृष्टी मिळेल.

डॉ. नेलीकर यांनी प्रा.वर्तकांनी आजाराला स्वतः कसे हाताळले हे स्पष्ट करताना म्हणाल्या - प्रा. अनिल वर्तक यांनी आजार स्वीकारला, उपचार घेतले, माहिती मिळवली आणि आजाराच्या लक्षणांवर नियंत्रण मिळवले. त्यानंतर त्यांनी स्वमदतीतून डायरी लेखन, आजाराकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात बदल इ. सारखे नवनवीन मार्ग उपयोगात आणले

व आजारावर मात करण्यात यशस्वी झाले. या सर्व प्रवासातून त्यांना मिळालेली शहाणीव त्यांनी या पुस्तकात मांडली आहे.

डॉ. उल्हास लुकतुके यांनी त्यांच्या अध्यक्षीय भाषणात स्किझोफ्रेनिया आजाराचे स्वरूप, त्यामुळे व्यक्तिमत्वात येणारी उध्वस्तता उदाहरणांच्या सहाय्याने उलगडून दाखवली. उपचारानंतर व्यक्तिमत्वाची पुनर्बांधणी ही स्वमदतीच्या द्वारे ज्याची त्यालाच करावी लागते. ही पुनर्बांधणी करण्यात एकलव्य स्वमदत गटाची मोठी भूमिका आहे, त्यासाठी त्यांनी एकलव्य फाउंडेशनला मनःपूर्वक शुभेच्छा दिल्या.

मानसिक आजाराशी संबंधित व्यक्तींसाठी हे पुस्तक छापील तसेच सॉफ्टकॉपी स्वरूपातही उपलब्ध आहे.

-संकलन : प्राची बर्वे

९. 'मानसिक आजारातून सावरताना' पुस्तकाविषयीचे अनुभव-

१. मानसिक आजारातून सावरताना पुस्तकाने मला काय दिले?

आदरणीय श्री अनिल वर्तक सर, सविनय नमस्कार.

मानसिक आजारातून सावरताना ...

हे आपण लिहिलेले पुस्तक मानसिक आजारातून जाणाऱ्या प्रत्येकासाठी जणू भगवद्गीताच आहे असे मला मनापासून वाटते.

अर्जुनाला कुरुक्षेत्रावर युद्ध करण्यामध्ये अडचणी आल्या तेव्हा श्रीकृष्णाने कुरुक्षेत्रावर अर्जुनाला भगवतगीता सांगितली व अर्जुनाच्या मनातील अंधःकारूपी अज्ञान दूर करून त्याला कर्म करण्यास तयार केले. मानसिक आजाराने त्रस्त व्यक्ती सुद्धा अनेक प्रकारच्या मानसिक अडचणींनी गोंधळलेली असते. मानसिक आजाराच्या अंधःकारात असणाऱ्या शुभार्थींना आपण स्वतःच्या अनुभवरूपी ज्ञानाने या पुस्तकाच्या माध्यमातून योग्य दृष्टी प्राप्त करून दिली आहे. या पुस्तकातील चौदाही प्रकरणे मानसिक आरोग्याकडे वाटचाल करणाऱ्या शुभार्थींसाठी संजीवनी असून भक्कम बळ देतात. शुभार्थींच्या कुटुंबीयांना सुद्धा या पुस्तकाचा खूप उपयोग होतो.

मानसोपचार तज्ञानी सुद्धा या पुस्तकाचा संदर्भ रूग्ण व त्याच्या कुटुंबीयाना द्यावा असे नम्रपणे सुचवावेसे वाटते.

मानसिक आरोग्य विषयक विविध उपक्रमांमध्ये सक्रीय सहभाग घेऊन त्याचप्रमाणे वृत्तपत्रामधून मानसिक आरोग्या विषयी अनेक लेखांद्वारे आपण अतिशय तळमळीने व आत्मीयतेने मार्गदर्शनाचे काम करत आहात. त्यामुळे अनेक शुभार्थीना व त्यांच्या पालकांना दिलासा व प्रेरणा मिळते.

प्रा. अनिल वर्तक सर आम्ही आपले सदैव ऋणी आहोत.

मनःपूर्वक धन्यवाद !

श्रीमती सुजाता चव्हाण

२. शुभार्थीच्या नजरेतून सावरताना पुस्तक म्हणजे

मानसिक आजारातून सावरताना हे प्रा. वर्तकांचे पुस्तक वाचायला हवं असं वाटतं होतं. पण रस वाटत नव्हता; पुस्तकाशी रिलेट करता येत नव्हतं; जमत नव्हतं.

एखाद्या कामाची केवळ सुरुवात करणं ही छोटी गोष्ट उपयुक्त ठरते हे मला अनुभवातून पटलं. एकलव्यच्या वातावरणात राहिल्यातून प्रेरणा मिळाली. मी सुरुवात करू शकले. एकदा सुरुवात केल्यावर १९ ते ४७ ही २९ पानं मी वाचू शकले.

आमचं घर म्हणजे एकावर एक दोन फ्लॅट्स असून ते घराच्या आतच स्पायरल जिन्न्यात जोडलेले आहेत. मला हा जिना चढा-उतरायचा - विशेषतः चढायचा - फार कंटाळा येत असे ! मी ते पुष्कळदा सरळसरळ टाळत असे !

मला छोट्या छोट्या गोष्टींचं तत्त्व आठवलं ! मी उरवलं की आपण एका वेळी एक पायरी चढण्याचं ध्येय ठेवू ! कामगिरी फत्ते ! मी जिना चढले !



या माझ्या दोन छोट्या समस्या, त्या सोडवण्याचा माझा छोटा प्रयत्न आणि मला आलेलं छोटं यश. या अनुषंगाने ज्युलिया क्यारने यांच्या कवितेतील चार ओळी आठवतात -

Little drops of water
Little grains of sand
Make the mighty ocean
And the pleasant land.

हिमानी अर्जुनवाडकर
(पी. एच. डी. - गणित)

३. मानसिक आजारातून सावरताना पुस्तक म्हणजे

सावरताना पुस्तक अप्रतिम आहे. माझ्यासारख्या प्रत्येक शुभार्थीसाठी दीपस्तंभासारखे आहे. परत परत वाचण्या-सारखे आहे.

- एक शुभार्थी

११. घडामोडी

एकलव्यला भावंडं झालं म्हणजे 'चेन्नई स्वमदत गट सुरू झाला'.



एकलव्य स्वमदत गटाच्या स्वयंसेवकांबरोबर श्री. गणेश राजन.

All journeys begin with a single step.

25 years ago, I attempted to set up a self-group in Chennai and failed miserably. It was not until the COVID pandemic that I found answers. Technology now enables persons to be free of geographical location, and all that is needed is only a convenient time to meet. However, that proved to be only a platform. I was stuck with finding persons who would willingly participate. It was then that -nilji

gave a simple solution to get started. No advertising no social media posts and no professional endorsement. He asked me to reach out to people I knew. This proved an excellent way to start. -lthough we are just beginning, the first step has been taken. Participation is getting better. Hopefully, the Support group will flourish and be helpful to more numbers in the times to come.

Ganesh Rajan
Chennai.


शुभंकर अशीही मदत करतात...



We can't control outer environment but we can control our reaction to it.
Dr. Abraham Low



माझी मनःशांती ही माझ्या रगापेक्षा जास्त महत्वाची आहे.
डॉ. अब्राहम लो



माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो, पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.
डॉ. अब्राहम लो

Eklavya Foundation For Mental Health
Online self-help group meetings are conducted for persons with mental health problems and their family members on every Thursday and Saturday from 6 to 7 p.m. The foundation also conducts programs for creating awareness and for removal of stigma towards mental illness. Self-help group meetings are conducted using the recovery method developed by Dr. Abraham Low.
Contact : 9503710859, 9225575432 | eklavyafoundationmh@gmail.com

हे बुकमार्क्स चे काम श्री दत्तात्रय जोशी (शुभंकर), प्रोप्रायटर, श्री समर्थ क्रिएशन, निगडी, पुणे ४४ (सर्व प्रकारच्या प्रिंटिंग कामासाठी) यांनी केले आहे.

आपणही स्वतः साठी किंवा भेट देण्यासाठी ही बुकमार्क्स मागवू शकता .

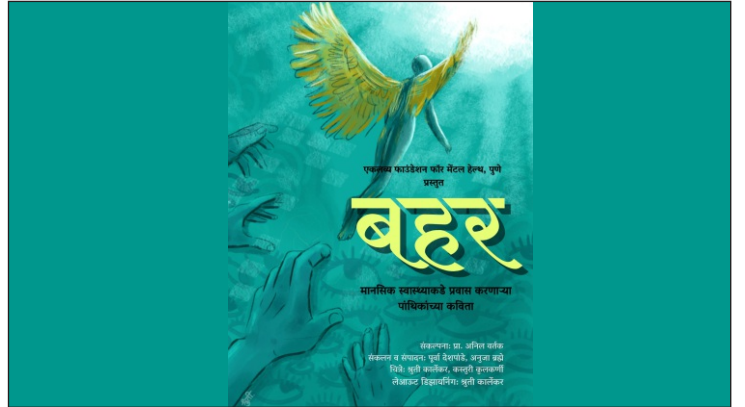
ज्योत से ज्योत जगाते चलो

एकलव्यला वाहून घेतलेली स्वयंसेवक - पद्मा, ही डॉक्टरांकडे गेली असता तिथे एकलव्य स्वमदत गटाबद्दल सांगितले. माहिती ऐकून डॉक्टरांना इतके अप्रूप वाटले व गटाची उपयोगिता लक्षात आली. ते सांगली - कोल्हापूर या भागातील असून आपल्या सारख्या स्वमदत गटाची कशी सुरुवात करता येईल याविषयी त्यांनी वर्तक सरांकडे चौकशी केली. अशी ही पद्मा गटाच्या उपयोगितेचा प्रसार - प्रचार करत मोलाची मदत करत आहे .

ज्योत से ज्योत जगाते चलो याची वास्तवात प्रचिती मिळत आहे.



Padma G



एकलव्य स्व मदत गटातील सभासदांच्या कवितांचा बहर नावाचा काव्यसंग्रह १६ जुलै रोजी प्रसिद्ध होत आहे .

या कविता बघितल्यावर एकलव्य फाउंडेशनच्या सभासदांना असे वाटू लागले की महाराष्ट्रभरातील इतर शुभार्थी व त्यांच्या कुटुंबीयांना देखील अभिव्यक्तीसाठी कवितेच्या माध्यमातून संधी मिळावी . म्हणून मानसिक आजाराशी निगडित स्वतःचे अनुभव, लक्षणे, त्याच्याशी केलेला सामना , विकसित केलेली कौशल्ये व दृष्टिकोन, मनाची लवचिकता अशा विषयाला

धरून असलेल्या कविता गोळा करून एक मोठा काव्य संग्रह प्रकाशित करावा असे निश्चित केले आहे.

त्यासाठी ३१ ऑगस्ट पर्यंत इच्छुकांनी कविता पाठवाव्यात. अधिक माहिती साठी खाली दिलेल्या ई-मेल वर किंवा व्हाट्सअप नंबर वर संपर्क साधावा .

eklavyafoundationmh@gmail.com

Whatsapp no -- ९०९६८२७९५३

आपल्या संस्थेस सप्टेंबर २०२१ मध्ये सोसायटी अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर -महा/१२४६ /२०२१/पुणे, दिनांक २७.९.२१ रोजी मिळाला आहे.

आणि

आता ट्रस्ट अॅक्ट खाली पण रजिस्ट्रेशन नंबर

एफ-५७९७८/पुणे,

दिनांक २०.५.२२ रोजी मिळाला आहे.

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

'Google Pay' साठी फोन नं. आहे-

९०९६८ २७९५३



बँक अकाऊंटची माहिती खाली देत आहे.

Bank of India

Shanipar Branch, Bajirao Road, Pune -411002.

IFSC Code - **BKID0000515**

MICR Code - **411013007**

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

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, अ-१४,

सिद्धांत अपार्टमेंट्स

३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११०३०.

ईमेल अॅड्रेस: eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक: ९५०३७१०८५९, ९२२५५७५४३२

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