



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

# एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे अंक दुसरा

मार्च-एप्रिल २०२३

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक. अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स ३१२, शनिवार पेठ, पुणे – 411030

ई-मेल ऍड्रेस: [eklavyafoundationmh@gmail.com](mailto:eklavyafoundationmh@gmail.com) संपर्क क्रमांक: ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

वेबसाईट: <https://www.eklavyamh.org/>

# एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष दुसरे अंक दुसरा

मार्च-एप्रिल २०२३

## विश्वस्त मंडळ

**अध्यक्ष: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -**

अर्थशास्त्रात M.A. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून Ph.D. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स.प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्र विभाग प्रमुखपदी कार्यरत होते. गेली २५ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदतगट आणि कलंक निर्मूलन यांसाठी काम करित आहेत.

**उपाध्यक्ष: प्राची बर्वे -**

कॉम्प्युटर स्टडीज या विषयात पदवीधर असून २५ वर्षे बँकिंग क्षेत्रात काम केलेले आहे. त्याचबरोबर त्या मानसशास्त्रात द्विपदवीधर असून २०१४ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत आहेत.

**उपाध्यक्ष: प्रा. डॉ. गिरीजा लगड -**

अर्थशास्त्र विषयात Ph.D. असून अनेक महाविद्यालयांमधून अध्यापनाचे कार्य केलेले आहे.

**सचिव: स्मिता गोडसे -**

CYDA व TISS या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त केलेला आहे. गेली २० हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांच्याबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत आहेत.

**कोषाध्यक्ष: आनंद गोडसे -**

कॉमर्स पदवीधर असून कमिन्स इंडिया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ काम केल्यानंतर निवृत्त झाले. गेली ८ वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत आहेत.

**सहसचिव: प्रा. सोनाली कदम -**

अर्थशास्त्रात द्विपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमध्ये प्रदीर्घ काळ अध्यापन केलेले आहे.

**सहकोषाध्यक्ष: मंजिरी चव्हाण -**

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

## अनुक्रमणिका

१. संपादकीय (१)
२. मन आनंद आनंद छायो..... -डॉ. गिरीजा लगड (२)
३. सजगता -ओजस कुलकर्णी (३)
४. अध्यात्मिक विचारपद्धती - Self Careचे साधन -प्राची बर्वे (४)
५. कुठलेही काम टप्प्याटप्प्याने करा: शुभार्थी अनुभव -साची (६)
६. सोचो जरा हटके -मंजिरी चव्हाण (७)
७. मानसिक आरोग्याबद्दल जे जाणवलं ते: एकलव्य स्वयंसेवकाचे मनोगत -मृणाल कुलकर्णी मुजुमदार (७)
८. Healing Depression: My experience -Chennai Group Shubharthi (९)
९. Book Review: God Flipped me off -Nikita Rajpurohit (१०)
१०. रिकव्हरी मेथडचे जनक डॉ. अब्राहम लो (१२)
११. घडामोडी (१३)
१२. एकलव्यचे सुहृद (१६)



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ

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

दिवस व वेळ:

शुभार्थी - संध्या. ६ ते ७ दर गुरुवारी

शुभंकर - संध्या. ६ ते ७ दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी

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

## संपादक मंडळ

**कार्यकारी संपादक - प्राची बर्वे**

**सदस्य संपादक - डॉ. अनिल वर्तक,**

स्मिता गोडसे, मंजिरी चव्हाण

**तांत्रिक सहाय्य - कु. आरती कोठारे**

## संपादकीय \_\_\_\_\_

### मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धींचे कारण ...

शरीर आणि मनाचा खूप जवळचा संबंध आहे. आपण शरीराने कमकुवत असलो की आपला आत्मविश्वास कमी झालेला आपण अनुभवतो. छोटे-छोटे प्रश्नही मोठे वाटायला लागतात. हेच आपण मानसिक अस्वास्थ्यातही अनुभवतो. मनात भीती असली की शरीर स्नायूंमधले बळ काढून घेते व माणूस कृती करत नाही. त्यामुळे शारीरिक स्वास्थ्याची काळजी घेण्याबरोबरच, आपल्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. ही काळजी एकलव्य फाउंडेशनच्या शुभार्थी व शुभंकरांच्या स्वमदत गटात घेतली जाते. गटात वापरली जाणारी डॉ. अब्राहम लो यांची मदतच म्हणजे विवेकी वाक्ये आहेत ज्याच्या वापराने आपण आपल्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेऊ शकतो.

'मन माझे चपळ न राहे निश्चळ' हे आपण सगळेच अनुभवतो. मन पळभरात भूतकाळ ते भविष्यकाळ असा प्रवास करते. 'हे की ते' चे उत्तर शोधत राहते. जेव्हा द्विधा (conflict) मनःस्थिती असते तेव्हा मन अस्वस्थ होते. आपण आपली जीवनमूल्ये (life principles) आणि बाहेरची परिस्थिती यांच्यात मेळ घालायचा प्रयत्न करत असतो त्या वेळेस ताण येतो आणि जेव्हा मेळ बसत नाही तेव्हा निवड करण्याची द्विधा (conflict in mind) मनःस्थिती होते.

मनाची अशी परिस्थिती हाताळतांना, समायोजन (adjustment) करताना काय करता येईल, आपल्याला पुढील काळात नक्की काय साधायचे (primary goal) आहे यावर विचार करून स्पष्टता आणता येईल. त्यासाठी आपली जास्तीतजास्त किती किंमत (शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, इ.)

मोजायची तयारी आहे हे ठरवता येईल. काही वेळा काही व्यक्ती आपल्याला जे हवं ते स्पष्टपणे बोलून दाखवत नाहीत त्यामुळे त्यांना जे मिळेल ते स्वीकारावे लागते. तसेच काही व्यक्ती त्यांना न पटणाऱ्या गोष्टींनाही 'नाही' म्हणू शकत नाहीत. स्वतःला गरज असतांना स्वतःसाठी (आवड/छंदासाठी) वेळ घेत नाहीत. आवश्यक असतांना त्या मदत मागत नाहीत. स्वतःला पुरेसे महत्त्व देत नाहीत. दुसऱ्यांबरोबर तुलना करत राहतात. अशा गोष्टी केल्यानंतर स्वतःसाठी ताण उत्पन्न करतात आणि त्या व्यक्ती दुःखी राहतात. या गोष्टींवरून स्वतःच्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेण्यात आपण नक्की कुठे कमी पडतो ते ओळखून जाणीवपूर्वक ती कौशल्ये आत्मसात करायला हवीत.

स्वतःचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य धोक्यात न येण्यासाठी, स्वतःच्या ताकदीनुसार स्वतःसाठी लक्ष्मणरेषा (मर्यादा) आखून घ्यायला हव्यात. गरज असल्यास एक पाऊल मागेही येणे बऱ्याचवेळा हितकारक ठरते. काहीवेळा आपले चुकतेही, तेव्हा त्यातून बोध घेऊन स्वतःला क्षमा करण्याने, येऊ घातलेला मानसिक थकवा टाळता येतो. 'चूक न करण्याचा' अड्डहास माणसाला थकवतो. वस्तुतः 'चुका करणारा तो माणूस' हेच तो विसरतो.

शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेण्याचे मार्ग प्रत्येकासाठी वेगवेगळे असू शकतात. त्यातले काही मार्ग आपल्याला या अंकात समोर येतील, जसे संगीत ऐकणे/वाजवणे/तयार करणे, डायरी लेखन, समस्येकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून बघणे, अध्यात्मिक दृष्टिकोन इ. त्याबरोबरच या अंकात स्वयंसेवकाचे मनोगत, शुभार्थींचे अनुभवकथन, इंटरनेटनी केलेले पुस्तक परीक्षण, अनुभवकथन अनुवादित करतानाचा अनुभव इ. ही वाचावयास मिळेल.

मागील अंक व ह्या अंकात आपण शुभार्थी-शुभंकरांना self care कशी घेता येईल हे वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून वाचत आहोत. अजूनही काही दृष्टिकोन आहेत जे पुढील अंकामध्ये समोर येत राहतील. आपल्यासारख्या देशात जिथे तज्ञ सर्वत्र उपलब्ध नाहीत अशा ठिकाणी 'self care' घेतली जाणे खूप महत्त्वाचे आहे. काही लोक आजाराची सुरुवात झाल्यानंतर स्वतःची काळजी घ्यायला लागतात. त्यामुळे त्यांची लक्षणे ताब्यात राहता त, आजाराची गुंतागुंत कमी होते. रुग्णालयावरचा खर्चही आटोक्यात राहतो. काही लोक आजारी पडायच्या आधीपासूनच, प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून स्वतःची काळजी घेतात. त्यांचे परिस्थितीबरोबरचे समायोजन (coping), समाधान वाढते आणि जीवनाचा दर्जा उंचावतो. सुज्ञास अधिक सांगणे न लगे.

### मन आनंद आनंद छायो.....

दोन हृदय शस्त्रक्रिया, चार वेळा न्यूमोनिया, पाय सरळ करण्याची सर्जरी...या आणि अशा अनेक शारीरिक व्याधींना आपले जीवलग मानून, माझा शिक्षण आणि रिसर्च क्षेत्रातला प्रवास मस्त सुरू होता. प्रत्येक वेळी वेगळं आजारपण, चालू असलेलं काम अत्युच्च पातळीवर असताना अर्ध्यात सोडून द्यायचं. परत बरं झालं की नवा मार्ग शोधायचा. घरदार, आपली माणसं सतत काळजीमध्ये बघायची. महिना-महिना बेडवर नुसतं पडून राहायचं आणि अशा शरीरात सतत आकाशात उंच भरारी घेणाऱ्या, काहीतरी करायला सतत धडपडणाऱ्या मनाला थोपवून धरायचं. आता मागे वळून पाहते तेव्हा मनात प्रश्न पडतो की या सगळ्या प्रवासात माझी मानसिक पडझड कशी झाली नाही?

या सगळ्या परिस्थितीमध्ये मन मात्र शांत राहिलं. कारण हे चालू असताना मनाला सतत उभारी देणारी एक गोष्ट होती जी कधीच सुटली नाही - ती म्हणजे संगीत. संगीताचं वेड ! लता, तलत, आशा, रफी यांनी जगणं सुकर केलं. मनाला राग, लोभ, दुःख अशा

कुठल्याच भावनांमध्ये अडकायला वेळच दिला नाही संगीताने. आत-आत सतत सूर उमलत असले की बाह्य जगातील कुठलीच वेदना, व्याधी, दुर्भावना मनाला स्पर्श करत नाही. संगीतात काय सामर्थ्य असते हे पदोपदी जाणवत गेले, उमजत गेले. Music therapy म्हणजे काय हे प्रत्यक्ष नकळतपणे अनुभवले.

मुळात आपण जगताना मनाला सोबत घेऊन जगत नाही. शरीर काम करत असतं, मन त्याच्या विश्वात असतं. शरीर आणि मनाची integrity - एकात्मता फार कमी जणांना साध्य होते. त्यासाठी जे काम करतो ते आवडणं आवश्यक असतं. पण तसं नसेल तर काय? मनाला लागतो एक छान उद्देश...purpose. तो असला की मन त्या विचारात रमून जातं. जसं लहान मुलांना एखादं नवीन खेळणं मिळालं की ती त्यात हरवून जातात तसंच आपल्या मनाचं. मग इतर कुठले विचार मनाला देण्यापेक्षा, आजूबाजूला संगीत असलं की मन आपोआप त्यात हरवून जातं, आपल्याही नकळत.

प्रत्येक सूर मग आपल्याच भावनांचा आविष्कार असतो. गाण्यातील शब्दाशी आपले विचार, अनुभव जोडलेले असतात. एखादया गान कोकिलेचा भावमधुर आवाज कधी- कधी आत्म्याला जाऊन भिडत असतो तर एखादी लय कधी आपोआप आपल्या शरीराच्या हालचालीची गती ठरवत असते.

शरीर, मन, विचार आणि आत्मा या चारही पातळ्यांवर जगण्याची अनुभूती द्यायचे सामर्थ्य संगीतात आहे. म्हणूनच निसर्गाचा प्रत्येक घटक कुठल्या ना कुठल्या रूपात संगीताचे दर्शन घडवत असतो. चिमण्यांचा चिवचिवाट असो किंवा समुद्राच्या लाटांची धीरगंभीर गाज असो, वेळूच्या बनातील वाऱ्याची साद असो किंवा रात्रीच्या नीरव शांततेमध्ये ऐकू येणारी पानांची सळसळ. सारे काही संगीताचे आविष्कार. एकदा हे संगीत अनुभवायची मनाला सवय झाली की मग लहान-सहान सुखदुःखाची जाणीव राहत नाही. आत-आत खोल एक समाधान, शांतता जाणवायला लागते. हे समाधान क्षणिक नसते. हीच music therapy.

संगीत ऐकणे, निर्माण करणे, व्यक्त करणे किंवा केवळ अनुभवणे.



या music therapyने होते काय, तर भावनांना व्यक्त करणे सोपे जाते, एकटेपणा जाणवत नाही, मनःशांती मिळते, स्ट्रेस कमी होतो. एवढेच नव्हे तर याने हृदयाचे ठोके नियंत्रित होतात, वेदनेची जाणीव कमी होते, झोपेची तक्रार संपते. बुद्धिभ्रम कमी होतो, स्मृतिदोष कमी होतो आणि cognitive skills निर्माण होतात. शरीर आणि मन एकात्म झाले की लोकांशी जोडले जाणे आपोआप सोपे जाते. संगीत हा लोकांना एकत्र आणणारा फार मोठा दुवा असतो. आपले वैयक्तिक आणि सामाजिक नातेसंबंध संगीत अधिक दृढ बनवते.

जगातील अनेक शोधनिबंधांमध्ये आता वैज्ञानिक दृष्ट्या हे सिद्ध झाले आहे की संगीताचा मेंदूर अनेक प्रकारे परिणाम होत असतो. वैज्ञानिकांनी हे सिद्ध केले आहे की संगीतामुळे शरीरातील immunoglobulin A या antibodyची निर्मिती वाढते आणि परिणामी प्रतिकार शक्ती सुद्धा वाढते. संगीतामुळे तणाव निर्माण करणाऱ्या cortisolची पातळी नियंत्रित होते. स्मृतीभ्रंशाचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तींना एका विशिष्ट पातळीवरील कंपने असलेले संगीत ऐकवल्यास त्यांच्या स्मृती काही अंशी जाग्या होतात असाही प्रयोग यशस्वी झाला आहे. थोडक्यात वैज्ञानिक दृष्ट्या संगीताचे आपल्या शरीरावर होणारे परिणाम आता बऱ्याच अंशी सिद्ध झाले आहेत.

शेवटी आपण सगळेच जगण्याची लढाई लढत आहोत. कधी शारीरिक तर कधी मानसिक पातळीवर प्रत्येक जण कुठल्या ना कुठल्या स्वरूपात असमतोल, अपूर्णत्व अनुभवतो आहे. प्रत्येकाची कथा वेगळी व्यथा वेगळी. साथीला कुणी आपलं

असेल तर प्रश्नच नाही पण कुणी नसलं तरी कलेची, संगीताची साथ मनाला उभारी देते, जगण्याचा मार्ग सुकर होतो. आणि मग 'मन आनंद आनंद छायो' अशा अवस्थेत प्रत्येक दिवस समाधानाने आनंदात जातो. म्हणूनच बालकवीं त्यांच्या गाण्याबद्दल लिहून जातात ---

सर्व जगाचे मंगल, मंगल माझे गाणे

या विश्वाची एकतानता हे माझे गाणे

आशेच्या वीणेचा चढवून सूर भौतिकात

हे गाणे हे प्रियकर माझे गाणे मी गाते

आपण सारेही असाच आशेच्या वीणेचा सूर सोबतीला घेऊन संगीताच्या सहाय्याने आपल्या जगण्याचा मार्ग सुरेल आनंदी करूयात.



डॉ. गिरीजा लगड

## सजगता

आपण ज्या वेळेस स्वस्थ बसतो तेव्हा आपल्या मनात जरा डोकावून पाहूया. बहुतांश वेळा आपले मन भविष्यकाळात काय घडणार याचे मनात आडाखे बांधण्यात गुंतलेले असते आणि चिंताक्रांत होते. काही वेळा ते भूतकाळात घडून गेलेल्या गोष्टींचा विचार करत असते आणि त्याने दुःखी होते. या दोन्ही विचारांनी भविष्य घडत नाही, कारण घडून गेलेल्या गोष्टी किंवा भविष्यात होणाऱ्या गोष्टी बदलणे माझ्या हातात नाही. माझ्या हातात फक्त 'आत्ता' म्हणजेच वर्तमान आहे.



'आत्ता' वर लक्ष केंद्रित करायचे म्हणजे नक्की करायचे तरी काय? त्यासाठी दोन मार्ग वापरता येतात. एक आतला मार्ग म्हणजे मनाला वळण लावून. दुसरा बाह्य मार्ग म्हणजे आपल्या ज्ञानेंद्रियांचा वापर करून. आधी पहिल्या मार्गाचा कसा वापर करता येतो ते पाहू. जेव्हा जेव्हा आपले मन भूतकाळात गुंतलेले वा भविष्याची चिंता करताना सापडेल तेव्हा सजग होऊन आपल्यातला साक्षीभाव जागा करायला हवा. साक्षीभावाने बघणे म्हणजे त्रयस्थपणे घडून गेलेल्या गोष्टींकडे बघणे. त्यासाठी डायरीलेखन मदत करते.

डायरीमध्ये भूतकाळातील तुम्हाला त्रास देणाऱ्या प्रसंगाची नोंद करावी. त्यातील कुठल्या गोष्टी तुम्हाला भविष्यात मदत करणार आहेत (बोध), त्या गोष्टी अधोरेखित कराव्या व उरलेला भाग पेनाने खोडून टाकता येईल. तो भाग खोडताना या भागावर मी विचार केला आहे आणि हा भाग मला उपयोगाचा नाही म्हणून मी इथेच खोडून टाकत आहे असे मनाला सांगावे. असे करून आपण आपल्या मनाला, आपल्याला निरुपयोगी असलेली घटना विसरून जाण्यासाठी स्वयंसूचना करत असतो.

भविष्याचे नियोजन हवे पण चिंता नसावी. यासाठी देखील डायरीचे महत्त्व आहे. आपल्याला कुठल्या गोष्टी, केव्हा व कशा करायच्या आहेत, त्यासाठी काय तयारी लागेल याची नीट नोंद (नियोजन) केली तर मनातली चिंता कमी होते. मन एकाच गोष्टीवर अडकून न राहता पुढच्या गोष्टींचा विचार करण्यास मोकळे होते, कार्यक्षमता वाढते.

आता दुसऱ्या मार्गाने म्हणजे ज्ञानेंद्रियांचा वापर करून 'आत्ता' मध्ये कसे राहता येईल ते पाहू. आपल्या ज्ञानेंद्रियांचा म्हणजेच डोळे, कान, नाक, जीभ, त्वचा यांचा जाणीवपूर्वक वापर केल्यास, आपण वर्तमानात म्हणजेच 'आत्ता' मध्ये राहू शकतो. ज्या वेळेस एखादी अस्वस्थ करणारी घटना घडते, त्यावेळेस ती विसरण्याचा, बाजूला ठेवण्याचा कितीही प्रयत्न केला तरी ती घटना पुन्हा-पुन्हा आठवत राहते. अशा वेळेस आपण आपल्या कोणत्याही एक/अनेक ज्ञानेंद्रियांचा वापर करावा. उदा. आपण खिडकीत उभे राहिलो आणि समोर दिसणाऱ्या दृश्याविषयी, त्याच्या

वैशिष्ट्यांविषयी स्वतःशी मनात बोलायला लागावे. जसे समोरचे झाड किती जुने आहे, नुकताच शिशिर ऋतू संपला, सगळी पाने झडून गेली, आता नवीन पालवी आली आहे, कोवळी पाने लालसर दिसतात, हळूहळू त्यांचा रंग हिरवा होत जातो,...इ. समोर रस्ता असेल तर ठराविक रंगाची वाहने मोजावीत. काय बघायचे ते आपले आपण ठरवू शकतो.

दुसरे उदाहरण म्हणजे फुल किंवा एखादी वस्तू न्याहाळावी. स्पर्श (texture) कसा आहे, रंग कसा आहे, वास आहे का - याविषयीही स्वतःशी संवाद करता येईल. एकाच वेळी, एकापेक्षा जास्त ज्ञानेंद्रियांचा वापर करता येईल. खाण्याचा पदार्थ असेल तर तो न्याहाळत, त्याचा स्वाद डोळे मिटून जाणीवपूर्वक घेता येईल.

ही पद्धत साधीसोपी आणि सहजी करण्याजोगी दिसते. पण तिचा परिणाम दिसण्यासाठी ती जाणीवपूर्वक करावी लागते. आपण ही पद्धत वापरत राहिलो तर मन वर्तमानात म्हणजेच 'आत्ता' मध्ये स्थिर होते. मनाला स्वस्थता मिळते.



ओजस कुलकर्णी

(एकलव्य उपक्रम समन्वयक)

## अध्यात्मिक विचारपद्धती – Self Careचे साधन

आपल्याकडील वैदिक काळापासूनच्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये (वेद, उपनिषदे), तसेच नंतरच्या काळात प्राचीन ग्रंथांवर आधारलेल्या संतसाहित्यामध्ये 'मन आणि त्याची कार्यपद्धती' यावर विचार केलेला आढळतो. त्यात मुख्यतः स्वस्थ जीवन कसे जगावे,

जीवनाचा स्तर कसा उंचावत न्यावा व मानवी जीवनाचा अंतिम हेतू - मोक्षप्राप्ती, तो स्वस्थ शरीर आणि मन यांच्या सहाय्याने कसा साध्य करावा याविषयी लिहिले आहे. ते आपण समजावून घेतले तर आपण स्वतःला मानसिक अस्वास्थ्यापासून रोखू (preventive) शकतो, स्वतःची काळजी घेऊ शकतो.

श्रीमद्भगवद्गीता हा असाच एक ग्रंथ आहे ज्यात प्रत्येकाच्या स्वभावानुसार भक्ती, कर्म, योग, ज्ञान मार्ग अंतिम हेतू प्राप्तीसाठी दिलेला आहे. यात अर्जुन भगवान श्रीकृष्णाला प्रश्न विचारतो. श्रीकृष्णानी दिलेली उत्तरे वाचताना आपल्याला आपल्या मनातल्या प्रश्नांचीही उत्तरे मिळत जातात. वाचणाऱ्याच्या दृष्टिकोनानुसार ती उत्तरे अध्यात्मिक अर्थही सांगतात व त्याचवेळेस सर्वसामान्य माणसाच्या प्रश्नांनाही उत्तरे देतात. अर्जुनाच्या मनातील 'युद्ध करू की नको' या conflict बरोबरच आपल्या मनातल्या conflicts ना सुद्धा उत्तरे मिळतात. मनातला गोंधळ शमला की मन स्वस्थ होते.

या लेखापुरते श्रीमद्भगवद्गीतेतील दुसऱ्या अध्यायातील दोन श्लोक घेतले आहेत.

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।  
सङ्गत्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।  
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति

मराठी :

विषयांचे करी ध्यान त्यास तो संग लागला । संगतूनि फुटे काम क्रोध कामात ठेविला ॥

क्रोधातूनि जडे मोह मोहाने स्मृति लोपली । स्मृति लोपे बुद्धिनाश म्हणजे आत्मनाशचि ॥

मानवी मनात असणाऱ्या षड्-रिपु (सहा शत्रू भावना) - काम(इच्छा), क्रोध, लोभ, मोह, मद व मत्सर - या भावना मानसिक आरोग्याच्या शत्रू आहेत. यातील काही भावना कशा निर्माण होतात व त्या आपल्याला कशा अहितकारक असतात त्याविषयी या श्लोकांमध्ये सांगितले आहे. त्याविषयी थोडेसे :

माणूस हा नेहमी आनंदाच्या शोधात असतो. प्रत्येक व्यक्तीचा आनंद वेगवेगळ्या गोष्टीत असतो. आपण आपल्या ज्ञानेन्द्रियांच्या माध्यमातून (डोळ्यांनी पाहणे, नाकाने वास घेणे, जिभेने चव घेणे, कानांनी ऐकणे, त्वचेने स्पर्श अनुभवणे) आपल्याला आनंद देणाऱ्या गोष्टीच्या, व्यक्तीच्या (विषयाच्या) संपर्कात येतो. त्यातून आनंद घेण्याची इच्छा (आसक्ती) मनात तयार होते. उदा. हॉटेलमध्ये जाऊन खाणे. स्वाभाविकपणे ती इच्छापूर्ती कशी होईल याचा सारखा विचार केला जातो (ध्यास घेतला जातो). काही वेळा परिस्थितीमुळे, काही वेळा कोणीतरी काही कारणाने अडवल्यामुळे इच्छा पूर्ण करण्यास अडथळा येतो. इथे राग (क्रोध) भावना आकार घेते. अशा वेळेस परिस्थिती वा कोणीतरी का अडवले यामागची कारणे रागात असलेल्या व्यक्तीला समजू शकत नाहीत (स्मृतीविभ्रम). राग भावनेने मन व्यापल्याने चांगले वाईट यामधला फरक ओळखण्याची तर्कबुद्धी काम करेनाशी होते. त्यामुळे राग वाढत जातो व बुद्धिनाश (सर्वांगीण विचार करण्याची क्षमता नाहीशी होते) होतो. बुद्धिनाश झाला की भावनेच्या भरात हातून चुका होतात, अविवेकी कृती होते, नाते बिघडते इ. म्हणजेच ही साखळी वारंवार चालू राहिली तर सर्वनाश होतो. अशा घटना राग ओसरला की पश्चात्ताप देतात पण तोपर्यंत अविवेकी कृतीने परिस्थिती बिघडलेली असते.

एखादा म्हणेल की इच्छापूर्ती होत राहिली तर राग येणारच नाही. पण असे होत नाही. इच्छापूर्ती पुढच्या इच्छेला बळकट करते. 'अजून अजून' वृत्ती 'लोभ' उत्पन्न करते. त्यामुळे आपल्या भावनांवर नियंत्रण, संयम, रास्त इच्छा ठेवणे हाच मार्ग योग्य ठरतो.

ही झाली श्लोकांमधून मूळ कारणांची मांडणी. कारणे टाळून आपण स्वतःची काळजी घेऊ शकतो. त्यातूनही अहितकारक भावना अनावर झाल्या की कारणे दूर करणे/मानसिक पथ्य करणे हा झाला उपाय. त्यासाठी आपल्याला विविध तंत्रे वापरता येतात. त्यातली काही :

- विवेकी विचारसरणीचा (rationality)चा वापर करून आपल्या भावना योग्य पातळीवर राखू शकतो. हेच आपण डॉ. लो यांच्या रिकव्हरी तत्त्वांद्वारे शिकतो.
- ज्यावेळेस अपेक्षापूर्ती होणार नाही असे कळू लागते तेव्हा सजगपणे आपल्या मनाचे आणि शरीराचे निरीक्षण (४ टप्प्यांच्या पद्धतीतली शारीरिक व मानसिक लक्षणे) करत राहिले तर भावनांची तीव्रता समजू शकते. तेव्हा भावनांवर नियंत्रण आणू शकतो.
- आपल्या भावना अनावर होत आहेत असे दिसले तर त्या परिस्थितीपासून स्वतःला दूर करणे (त्या खोलीतून उठून थोड्यावेळासाठी दुसरीकडे जाणे, मनामध्ये उलटे अंक मोजणे (विचारांनी दूर जाणे) करू शकतो. हे तंत्र तर आपण आजी-आजोबांकडूनही ऐकले असेल.
- हळूहळू नंतरच्या प्रसंगांमध्ये तिथेच थांबून 'अडथळा आणणाऱ्या' व्यक्तीच्या भावना, कारणे समजून घ्यायचा प्रयत्न करू शकतो (coping).
- आपले म्हणणे बरोबर वाटत असेल तर ते सुसंस्कृतपणे बोलून किंवा लिहून (डायरी) मांडू शकतो.

मग करणार का स्वतःचे निरीक्षण आणि वापरणार का ही तंत्रे स्वतःची काळजी घेण्यासाठी?



प्राची बर्वे

## कुठलेही काम टप्प्या-टप्प्याने करा : शुभार्थी अनुभव

त्या दिवशी घरात आनंदाचे वातावरण होते. गुढीपाडवा होता. मी सकाळी रिकव्हरी टूल्स वाचली. मी ठरवलं की आज आपण पेपरचे काम सुरू करायचे. १५ दिवसांपूर्वीच शाळेने वार्षिक परीक्षेचे पेपर काढायला सांगितले होते पण मला मानसिक ताण आल्याने थकवा होता की आळस माहीत नाही, मी पेपर काढले नव्हते. गुढीपाडव्याच्या दिवशी मी पेपर उत्साहात काढायला सुरुवात केली. घरातले पण मला त्यांच्या परीने मदत करत होते. भाचीने मला रूममध्ये आईस्क्रीम आणून दिले. कामाला सुरुवात केल्यावर, बघता-बघता मी पाच पेपर काढले. पेपर टाइप करून २७ तारखेला शाळेत द्यायचे होते. मी २५ तारखेला दुसरे मदततत्व 'commanding your muscles to move transforms the vicious cycle of helplessness into the vitalizing cycle of self-confidence' वापरले. मी दोन दिवसात पेपर टाइप केले. काम पूर्ण केल्याने माझा आत्मविश्वास वाढला.

खरंतर मला पूर्वी अधूनमधून नोकरीच्या ठिकाणावरच्या लोकांचा राग यायचा. माझे इतरांशी पटायचे नाही. त्यासाठी मी नोकऱ्याही बदलल्या. घरी जंक फूड खायचे, त्याने वजन वाढायचे.

स्वमदत गटात आल्यावर इतरांचे अनुभव ऐकल्यावर, नोकरीच्या ठिकाणी सगळेच वरिष्ठ खूप प्रॅक्टिकल असतात व तिथे राग येऊन चालत नाही हे लक्षात आले. आपल्याला आपल्या रागावर, बोलण्यावर, खाण्यावर कंट्रोल ठेवावा लागतो हे कळले. मला माझ्या रागावर कंट्रोल ठेवण्यासाठी :

Controlling your speech muscles

Excuse rather than accuse

तसेच इतरांशी जुळवून घेण्यासाठी

Be group minded

या रिकव्हरी टूल्सची मदत झाली

- साची



## सोचो जरा हटके!

मला लहानपणापासूनच पुस्तके वाचायची खूप आवड होती. मला सगळ्यात जास्त आवडायचं ते म्हणजे 'अकबर बिरबल' च्या गोष्टींचं पुस्तक. बिरबलाची चतुराई बघून थक्क व्हायचे मी. आता मोठं झाल्यावर त्याच गोष्टी काही वेगळं पण शिकवून जातात.

आता एक गोष्ट आपल्या सगळ्यांच्या माहितीची. अकबर बिरबल बागेत फिरत असताना राजा काडीने एक रेघ जमिनीवर काढतो. त्यावर बिरबलाला सांगतो की रेघेला हात न लावता ही रेघ लहान करून दाखव. बिरबल पण वस्ताद असतो बरं का! विचार करतो आणि त्याच्या बाजूला एक मोठी रेघ काढतो. त्या दिवशी हीच गोष्ट माझ्या छोट्या भाचीला वाचून दाखवत होते. आणि एकदम क्लिक झालं की जवळपास सगळ्या समस्यांबद्दल असंच नाही का? म्हणजे असं बघा, आपली समस्या म्हणजे छोटी रेघ आणि आपल्या क्षमता म्हणजे दुसरी रेघ. आपल्या क्षमता वाढवत नेल्या की समस्या लहान वाटायला लागते.

कुठल्याही समस्येचा प्रत्येक जण सकारात्मक किंवा नकारात्मक दृष्टीने विचार करत असतो. परंतु हे सकारात्मक किंवा नकारात्मक विचार तरी कसे तयार होतात? समस्येला तोंड देण्यासाठी आपली क्षमता नसेल, आपल्याला मदत मिळणार नसेल, आपल्याला मार्गदर्शन करणारे कोणी नसेल, किंवा समस्येचे स्वरूप देखील माहित नसेल तर आपण ठरवतो की समस्या आपल्या आवाक्यापेक्षा मोठी आहे आणि नकारात्मक विचार सुरू होतात. पण तीच समस्या आव्हानात्मक असेल आणि प्रयत्न करून, मार्गदर्शन मिळवून, माहिती मिळवून, आधार मिळवून समस्या आटोक्यात आणता येत असेल तर मात्र आपण सकारात्मक विचार करतो.

आता मानसिक आज्ञारामध्ये काही क्षमता कमी झालेल्या असतात हे खरं आहे पण आपण त्यांना प्रयत्नपूर्वक वाढवू शकतो. लोकांशी संवाद साधणे,

व्यायाम करणे, डायरी लेखन करणे, आपल्या भावना स्वमदत गटात व्यक्त करणे, गटात इतरांना प्रोत्साहन देणे, छोटी-छोटी कामे करणे ह्या लहान वाटणाऱ्या गोष्टींनीही आपली क्षमता वाढू शकते. ह्याच्यासोबत आपण डॉ. किंवा इतर तज्ज्ञांचं मार्गदर्शन देखील घेऊ शकतो.

आता आपल्याकडे समस्येशी लढण्यासाठी ही साधने उपलब्ध आहेत ह्याचा विचार केला आणि त्याचा उपयोग केला तर नक्कीच आपण सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगू शकतो. सकारात्मक दृष्टिकोन, विवेकनिष्ठ विचारसरणी आणि प्रयत्नवादी कृती ह्यांनी समस्या सोडवायला मदत होते हे नक्की.

चला तर आपण सगळे बिरबल होऊयात आणि समस्येची रेघ कमी करण्याचा प्रयत्न करूया !!



मंजिरी चव्हाण

## मानसिक आरोग्याबद्दल जे जाणवलं ते:

### एकलव्य स्वयंसेवकाचे मनोगत

व्ही आर एस घेतल्यानंतर मी आणि माझी धाकटी बहीण एखाद्या चांगल्या कामाच्या शोधात होतो. एके दिवशी माझ्या मुलीच्या मैत्रिणीने 'एकलव्य'ला वॉलेंटियर्स पाहिजेत असं निवेदन मला दाखवलं.

'एकलव्य'च्या ऑफिसवर गेल्यानंतर तिथलं अनौपचारिक वातावरण मला फार आवडलं. विशेषतः वर्तक सरांबरोबर गेली अनेक वर्षे निरपेक्षपणे आणि निष्ठेने काम करणाऱ्या त्यांच्या सहकाऱ्यांचे विशेष कौतुक वाटले. सरांनी आम्हाला एकलव्य ग्रुपची माहिती दिली आणि त्या संदर्भातील साहित्य पाठवलं.

‘देवराई’ आणि ‘कासव’ हे दोन्ही सिनेमे मी पाहिले होते. स्क्रिओफ्रेनिया आणि नैराश्य ह्या मनोविकारांची तोंड ओळख या सिनेमांमधून झाली होती मात्र या विषयाची व्याप्ती आणि गांभीर्य फारसे जाणवले नव्हते.

वर्तक सरांशी चर्चा करताना लक्षात आलं की मेंदूतील रसायनांच्या असंतुलनामुळे मनोविकार होतात. डायबेटीस या व्याधीमध्ये जसा इन्सुलिन स्रवणे या शारीरिक कार्यात बिघाड होतो किंवा जन्मतः असतो त्याप्रमाणेच मानसिक आजारात मेंदूतील हार्मोन्सचे प्रमाण कमी जास्त होणे हा ही खरंतर शारीरिक बिघाडच असतो, ज्याचा परिणाम व्यक्तीच्या विचार, भावना व कृतीवर होतो. तरीही मनोविकारांविषयी समाजात असलेलं अज्ञान, अंधश्रद्धा आणि गैसमजुतींमुळे मनोरुग्णांना फार मोठ्या प्रमाणात उपेक्षा आणि तिरस्काराचा सामना करायला लागतो. मनोरुग्णांना सहन करायला लागणाऱ्या प्रत्यक्ष आजारापेक्षाही समाजाने त्यांच्याकडे कलंक भावनेने बघितल्यामुळे होणारा त्रास जास्त वेदनादायक असतो.



आणखी एक वैशिष्ट्य लक्षात आले ते असे की भारतात दारिद्र्य, अज्ञान, बेरोजगारी अशा अनेक समस्या असून सुद्धा भारतातील बळकट कुटुंब व्यवस्था मनोरुग्णांना फलदायी ठरते. प्रख्यात मनोविकार तज्ञ डॉक्टर रूकडीकर यांनी घेतलेल्या दोन दिवसांच्या वर्कशॉपमधून ही गोष्ट आणखी प्रकर्षाने जाणवली. मनोरुग्णांवर उपचार करताना डॉक्टरांना लक्षात आले की रुग्णाबरोबर आलेल्या रुग्णांच्या कुटुंबीयांना, रुग्णाच्या आजाराची, लक्षणांची व उपचारांची व्यवस्थित माहिती दिली तर रुग्णाला आजारातून बाहेर पडायला फार मोठी मदत मिळते. या विचाराने डॉक्टर रूकडीकरांनी आपल्या

हॉस्पिटलमध्ये रुग्णांचे आणि त्यांच्या नातेवाईकांचे मदत गट स्थापन केले. डॉक्टरांनी केलेल्या मार्गदर्शनामुळे ह्या मनोरुग्णांच्या आणि त्यांच्या कुटुंबीयांच्या आयुष्याच्या दर्जात मोठी सुधारणा झाली.

मध्यंतरी, स्नेहालय तर्फे डॉक्टर भरत वटवानी यांच्या हस्ते वर्तक सरांना ‘बापू’ पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. डॉक्टर भरत वटवानी यांचा प्रेरणादायी प्रवास या निमित्ताने ऐकायला मिळाला. साखळदंडाने बांधून जंगलात सोडून दिलेल्या एका मनोरुग्णाला डॉक्टर स्वतःच्या हॉस्पिटलमध्ये घेऊन आले आणि उपचार देऊन त्यांनी त्याला बरेही केले. हा प्रसंग डॉक्टरांच्या आयुष्याला कलाटणी देणारा ठरला. आतापर्यंत डॉक्टर वटवानींनी बारा हजार पेक्षा जास्त मनोरुग्णांना योग्य उपचार देऊन बरे केले आहे आणि त्यातील कित्येक लोकांना त्यांची हरवलेली कुटुंबेही शोधून दिली आहेत.

लॅन्सेट या जगविख्यात वैद्यकीय जर्नलने २०२२ हे वर्ष मानसिक आरोग्यासाठीचे वर्ष म्हणून जाहीर केले. यानिमित्त जगभरातील मनोरुग्णांना कविता पाठवायचे आवाहन केले होते. या कवितांमधून व्यक्त झालेल्या मनोरुग्णांच्या वेदना आणि व्यथा, समाजाने त्यांची केलेली अवहेलना, त्यांच्या कुटुंबीयांना होणारा त्रास वाचून मन उदास होते पण त्याचबरोबर कलंकभावनेशी आपल्या अंतापर्यंत लढा देण्याचा त्यांचा निश्चय आपल्याला प्रेरित करतो.

नुकत्याच एकलव्यने हाती घेतलेल्या फिनिक्स ह्या उपक्रमाद्वारे आजाराशी आणि कलंकभावनेशी लढा देत पूर्णपणे बरे झालेल्या रुग्णांच्या स्फूर्तीदायक कथा सांगितल्या आहेत.

माझ्या आयुष्यात, माझा परिचय मनोविकाराशी सामना करणाऱ्या दोन व्यक्तींशी झाला. डॉक्टर असलेल्या माझ्या एका मैत्रिणीने स्वतः बायपोलर डिसऑर्डर या मनोविकाराशी सामना केला. स्वतः डॉक्टर असल्यामुळे तसेच तिच्या सासरच्या आणि माहेरच्या लोकांनी केलेल्या सहकार्यामुळे अनेक वर्षे योग्य उपचार घेत ती सर्वसामान्य जीवन जगू शकली.

दुसरे एक उदाहरण आमच्या मित्राच्या बायकोचे आहे. तिच्या सांगण्यानुसार, आमच्या या मित्राने तिच्या आईच्या निधनानंतर वडिलांना वृद्धाश्रमात ठेवायची सक्ती तिच्यावर केली व तिला आपल्या वडिलांची भेट घेण्याससुद्धा सक्त मनाई केली. दुदैवाचा भाग हा की त्यानंतर जवळजवळ वीस वर्षांनी हा मित्र आमच्याकडे येऊन त्याच्या बायकोला स्किझोफ्रेनिया आहे हे सांगेपर्यंत आम्ही तिच्या बोलण्यावर विश्वास ठेवला.

एकलव्य ग्रुपची ओळख झाल्यानंतर आमच्या या मित्राला केअरगिव्हर या नात्याने स्वमदत गटात येण्याची मी विनंती केली. वर्तक सरांच्या लेखांमधून आणि रुकडीकर सरांच्या पुस्तकांमधून तसेच डॉ. अब्राहम लो यांच्या पुस्तकातून स्किझोफ्रेनियाविषयी मला मिळालेली बरीचशी माहितीही त्याला पाठवली.

वर सांगितल्याप्रमाणे बायपोलर डिसऑर्डर असलेल्या आणि त्यातून बऱ्या झालेल्या आमच्या मैत्रिणीने एकलव्यच्या कामाबद्दल मनापासून उत्साह दाखवला. वर्तक सरांचे लेख वाचल्यानंतर आणि एकूणच एकलव्य ग्रुपची संकल्पना ऐकल्यानंतर, एकलव्य ग्रुपच्या कामात सहभागी होण्याचा तिचा दृढनिश्चय ऐकून मला मनापासून आनंद झाला.

एकंदरीतच एकलव्य ग्रुपशी ओळख झाल्यानंतर, मनोविकारांविषयी असलेले माझे अज्ञान, समाजातील अनेक सुशिक्षित लोकांमध्ये असलेला भयगंड आणि कलंक भाव फार प्रकर्षाने जाणवू लागले. दीपिका पदुकोणसारख्या प्रसिद्ध व्यक्तीने आपल्याला झालेल्या नैराश्याच्या त्रासाचा जाहीर उच्चार करणे ही किती धाडसाची गोष्ट आहे हे समजले.

एकलव्य ग्रुपचे काम अनेक मनोरुग्णांपर्यंत पोहोचावे, स्वमदत गटातील सहभागातून या रुग्णांना दिलासा मिळावा यासाठी काम करण्याची मनापासून इच्छा निर्माण झाली.



मृणाल कुलकर्णी मुजुमदार

### *Healing Depression: My experience – Chennai Group Shubharthi*

I lost my mid-20s to, what was diagnosed at the time as, schizophrenia. I have recovered almost completely, and medication has gone down from powerful tranquilizers to mild mood stabilizers. Before I go any further, I would like to say: if you're suffering from mental health issues, seek medication. Medication supports the healing process, and modern medicine works surprisingly well. However, only the medication will not heal you: it's up to your body to heal, whether it's fighting bacteria, or fighting a mental disorder. Therapy is supposed to help too, although it didn't help me personally.

You will heal once you see a continuous scale between "normal behavior" and "batshit psychotic". Normal insecurities are exaggerated, and moods swing to the extremes. At its highest points, you believe you're a God (yes, you're atheistic), and at its lowest points, you have no motivation to do anything.

Many animals also experience depression during their lifetime, so it's a very fundamental disease, not unique to the

neocortex. Good mood must always balance out bad mood, so the more extreme your highs, the worse are your depressive phases. People who have highs with psychotic features are the ones who have to struggle through depression the most.

A mood stabilizer will reduce the extreme variations in the mood, which could mean that your mood is flat all the time, in high dosages. Life would be boring without mood swings, the question is how do you optimize the mood fluctuations into general sleepiness without any antagonistic emotions?

Stress has been identified over and over as the most important factor contributing to poor mental health. Chronic stress usually arises due to deep-seated insecurities and paranoia. Sure, go to work at a place that's less stressful, but repair your foundations over time. Beating yourself up over not being able to get better is one of the worst things you can do. Be patient.

Be observant. Meditation isn't so much sitting in a quiet place, plugged into Headspace, but about practicing it on the live stage, the real world. Restlessness is a marker of poor mental health, even doing the dishes should not annoy you.

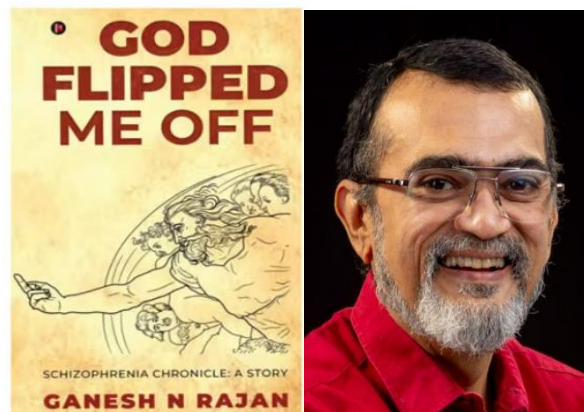
A Netflix-spiral, diving into work, or constantly talking to friends might be a good distraction, but you've got to spend a lot of time introspecting if you want to get back serious energy. Identify your insecurities and paranoia, and reason about them, whether it's about your physical appearance in public places, or

worry that people are making incisive remarks about you. Depression is a good opportunity to learn about yourself and strengthen your friendships.

### **Chennai Support Group – Shubharthi**

.....

#### *Book review: God flipped me off*



*The Book and Mr. Ganesh Rajan*

The book 'God flipped me off' by Ganesh Rajan is an eye-opener for anyone who reads it. In the plethora of movies and books which mislead the audience about the reality of mental illnesses, which spread stigma and stereotypes among already unaware people, it is rare that we actually get to read about what a person suffering from schizophrenia is exactly feeling or what his/her thought process is and how it affects the person and the people around him, in this book we get just that.

The book follows the story of a boy from a typical Indian conservative family who is affected by schizophrenia and gives the readers an in-depth description of the innermost thoughts of a person with schizophrenia. Mr. Rajan gives profound information about the illness, its



symptoms, its treatment, and problems that arise with it through the journey of Uttam in simple words and without using complicated scientific terms which makes this book more accessible for everyone to read. As Mr. Ganesh Rajan himself overcame schizophrenia, the book is inspired by true events which makes it realistic and gives us a real picture of the illness.

Uttam is a fairly intelligent person from the beginning and starts experiencing hallucinations, the first issue that Mr. Rajan addresses is the delay in identifying symptoms itself. The stigma and ignorance are still so prevalent in India towards mental illness is so problematic that the possibility of having a mental illness is completely discarded until the symptoms go out of hand control. The author proceeds to address many other problems including the challenges faced by people with mental illnesses at the workplace or while getting married, how they still have to hide their illness even when they do not want to, because of society's ignorance and the constant fear of getting judged by them.

As we read Uttam's story, we realize that illnesses like schizophrenia affect the person throughout their life, we see him struggling at the lowest point in his life where his entire world completely falls apart, but despite that, the way he overcame that devastating period, proves to be inspiring for everyone who reads the book, even the people who don't have any mental illness can learn a lot from this book.

The book is laced with humour and the plot is intricately woven with twists and turns which makes it hard to put down, the part that I liked the most in the book was that the author ends the book on a positive note which gives hope to all the people struggling with mental illnesses that they also can lead a normal and accomplished life with proper support system and treatment. In the closing notes, he gives a brief insight into his experience with schizophrenia, the causes and consequences of the illness, and also a few measures as to how one can overcome the illness.

Mr. Rajan is working towards reducing the gaping void in India when it comes to the efficiency of mental health treatment and lack of organizations in national-network-level, self-help support.

This book helps the readers realize that people with mental illnesses are not any less competent or intelligent than people who don't, the book helps us to get over prejudices and biases against them, it humanizes them.

Everyone should read this book to become more aware of the importance of mental well-being.



**Nikita Rajpurohit**

**(Internship student of SP College)**

.....

## रिक्व्हरी मेथडचे जनक डॉ. अब्राहम लो



डॉ. अब्राहम लो

सुमारे ९० वर्षापूर्वी अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकार तज्ञाने मानसिक आजारी व्यक्तींना स्वतःला अस्वस्थता आणणारी लक्षणे हाताळता यावीत या दृष्टीने 'रिक्व्हरी पद्धत' विकसित केली. ज्या वेळेला रिक्व्हरी पद्धत विकसित झालेली होती त्या वेळेला कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थेअरी अधिकृतपणे विकसित झालेली नव्हती. परंतु रिक्व्हरी पद्धत 'कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थेअरीच्या' तत्वांवरच आधारित आहे. आजारी व्यक्तीला अस्वस्थता आणणाऱ्या प्रसंगांचे भान यावे, स्वतःमध्ये होत असलेले शारीरिक व मानसिक बदल कळावेत आणि रिक्व्हरी पद्धतीमधील कोणते विचार किंवा तत्त्वे अशा परिस्थितीत उपयोगी पडतील याचे कौशल्य प्राप्त व्हावे हा हेतू या पद्धतीमागे आहे. या पद्धतीनुसार समस्या असलेली व्यक्ती चार टप्प्यांच्या आराखड्यानुसार किंवा स्ट्रक्चरनुसार स्वतःचे अनुभव शेअर करते. अस्वस्थतेच्या अशा अनुभवांवर आधारित उदाहरणे वारंवार ऐकून व शेअर करून रिक्व्हरीची तत्त्वे समस्या असणाऱ्या व्यक्तीच्या विचारांचा एक भागच होऊन जातात. त्यातील दोन उदाहरणे पुढील प्रमाणे:

### प्रसंग १

\* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता?  
परवा आमच्या घरातले लाईट गेले. म्हणून मी सिक्युरिटीला २/३ वेळा फोन केले. त्याने एकदाच फोन उचलला नंतर उचलले नाहीत.

\* त्यावेळी कुठली शारीरिक किंवा मानसिक लक्षणे जाणवली?

तो मुद्दामच दुर्लक्ष करत आहे असे वाटले. त्याचा खूप राग आला व माझी चिडचिड व्हायला लागली. आता माझी ऑफिसची कामे कशी होणार याचा ताण वाढू लागला.

\* ही अस्वस्थता कमी करण्यासाठी कुठली मदततत्त्वे वापरली?

- १) माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते
- २) बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण माझ्या स्वतःच्या मनावर मी ताबा ठेवू शकतो
- ३) आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे

\* ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर याच प्रसंगाला कसा प्रतिसाद दिला असता व आता माहीत झाल्यामुळे काय बदल झाला?

ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर मी खूपच संतापलो असतो व तावातावाने जाऊन सेक्युरिटीशी भांडलो असतो. बराच वेळ वादावादी झाली असती. पण आता बदल असा झाला की मी मदत तत्त्व वापरल्यामुळे लवकर शांत झालो व नीट विचार केला की माझ्यासारखेच त्याला इतरही फोन करत असतील आणि तो प्रयत्न करतही असेल. माझी लक्षणे लवकर आटोक्यात आली .

\* प्रसंग चांगल्या तऱ्हेने हाताळल्याबद्दल स्वतःला शाबासकी दिली का?

“हो दिली व लवकरच लाईट आल्यामुळे मला दुप्पट शाबासकी मिळाल्यासारखे वाटले.

\* इतर शुभार्थींनी सुचवलेली अन्य मदततत्त्वे कुठली?

- १) माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे
- २) सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा
- ३) जुनाट सवयी देखील प्रयत्नाने घालवता येतात.



## प्रसंग २

\* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कुठला होता? परवा गुरुवारची मीटिंग संपल्यानंतर मी प्रसंग लिहायला बसले तर आतून कोणीतरी ओरडून म्हणाले – “आज काही स्वयंपाक वगैरे करायचा आहे की नाही?”

\* त्यावेळी कुठली शारीरिक किंवा मानसिक लक्षणे जाणवली?

मी एकाग्रतेने लिहित आहे आणि कोणीतरी मला उठवतंय याचा खूपच राग आला. वही बंद करून आपटून बाजूला ठेवली व रागारागाने पाय आपटत स्वयंपाकघरात गेले.

घरात कोणीच नव्हते हे लक्षात आले व पाणी पिऊन जरा बसले.

\* ही अस्वस्थता कमी करण्यासाठी कुठली मदततत्त्वे वापरली?

१) भावना किंवा मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.

हे एकच मदततत्त्व आठवलं व लक्षात आलं की मला भास होत होते.

\* हे मदततत्त्व आठवलं नसतं तर कशा पद्धतीने प्रसंग हाताळला असता व आता काय बदल झाला? मदततत्त्व माहित नसतं किंवा आठवलं नसतं तर मला ते आवाज खरेच आहेत असं वाटून भांडण सुरू केलं असतं व काहीबाही बोलत तिथेच बसून राहिले असते.

पण त्यादिवशी असे झाले नाही. लवकर भानावर आले. वस्तुस्थितीची जाणीव झाली व निरर्थक वेळ वाया घालवला नाही याचे समाधान वाटले. लवकरच शांत वाटले व परत लिहायला बसले.

\* प्रसंग चांगल्या तऱ्हेने हाताळल्याबद्दल स्वतःला शाबासकी दिली का?

हो, आणि ती देताना खूपच छान वाटत होते.

\* इतर शुभार्थींनी सुचवलेली अन्य मदत तत्त्वे ---

१) मेंदूला पुन्हा पुन्हा प्रशिक्षण द्या

२) भीती मुळे लक्षणे व लक्षणांमुळे भीती निर्माण होते

३) सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा

४) स्वतःच्या भावना व कृतींवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते

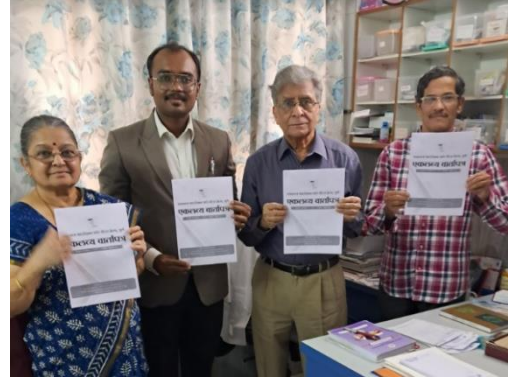
५) कृती करण्याने स्नायूंची हालचाल आपल्यातील असहाय्यपणाची भावना दूर करते. आपल्याला उत्साह व आत्मविश्वास वाटू लागतो.

उषा



## घडामोडी

१)



वार्तापत्राचे प्रकाशन करताना स्मिता गोडसे, डॉ. सनद पवार, डॉ. विद्याधर वाटवे आणि प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

पुण्यातील जेष्ठ मनोविकार तज्ञ आणि इंडियन सायक्रिअट्रिक सोसायटीचे माजी अध्यक्ष डॉक्टर विद्याधर वाटवे यांच्या हस्ते जानेवारी - फेब्रुवारी २०२३ अशा या वर्षातल्या पहिल्या वार्तापत्राचे प्रकाशन झाले. त्यावेळी सांगली येथील मनोविकारतज्ञ डॉ. सनद पवारही उपस्थित होते.

२) पुण्यातील ज्येष्ठ मनोविकारतज्ञ डॉ. प्रफुल्लता नेलीकर, भारतीय सैन्य दलातील अधिकारी कॅप्टन अतुल कुलकर्णी व लेफ्टनंट कर्नल (निवृत्त) अरुण कुलकर्णी, पुण्याच्या सर परशुरामभाऊ महाविद्यालयातील मानसशास्त्राच्या प्राध्यापिका डॉ. प्रज्ञा कुलकर्णी, माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात कार्यरत असलेले न्यू जर्सी येथील श्री. आनंद चौथाई, डी. वाय. पाटील कॉलेजमधील कम्युनिटी मेडिसिनचे निवृत्त प्राध्यापक देविदास खेडकर यांनी संस्थेला भेट देऊन संस्थेचे कार्य, आगामी योजना इत्यादींविषयी सविस्तर माहिती घेतली.

३)



नील, डॅनियल, अँड्र्यू व डीलन



या मुलांसमवेत एकलव्य फाउंडेशनचे अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे व मंजिरी चव्हाण

अमेरिकेतील रिकवरी इंटरनॅशनल या संस्थेतील एक ज्येष्ठ सभासद व सहसंस्थापक श्री. इवान मार्क्स यांनी कामाच्या ठिकाणी रिकवरी पद्धत या संकल्पनेवर एक कोर्स - स्पॉट इट नावाचा -

विकसित केला आहे. त्यांची तीन मुले व त्यांचा एक मित्र भारत दौऱ्यावर आले होते. सहा जानेवारी रोजी या मुलांनी एकलव्य फाउंडेशनच्या ऑफिसला आवर्जून भेट दिली. त्यांनी विकसित केलेल्या कोर्सचे स्वरूप काय आहे, कंपन्यांना आणि कंपनीतील कर्मचाऱ्यांना तो कसा उपयुक्त आहे याविषयी अत्यंत माहितीपूर्ण असे सादरीकरण त्यांनी एकलव्य कार्यकारिणीच्या काही सदस्यांसमोर केले.

४) पुण्याच्या फर्ग्युसन महाविद्यालयातील काही विद्यार्थ्यांनी एप्रिलमध्ये त्यांची इंटर्नशिप पूर्ण केली. एकलव्य फाउंडेशनच्या जनजागृती उपक्रमांसाठी काही चार्टर्स तयार करणे, तसेच शुभकरांच्या काही मीटिंग्सना उपस्थित राहून त्यासंबंधी नोंदी करणे आणि त्याचा अहवाल तयार करणे अशा काही महत्त्वाच्या गोष्टी त्यांनी या कालावधीत पूर्ण केल्या.

५) एकलव्य स्वमदत गटाच्या नेहमीच्या सभा या मुख्यतः मानसिक समस्या असणाऱ्या व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी असतात. सर्वसामान्य लोकांना देखील एकलव्य गटाची आणि एकलव्य फाउंडेशनची माहिती व्हावी या हेतूने ३० एप्रिल रोजी एकलव्य फाउंडेशनची ऑनलाईन सभा आयोजित केली होती. फाउंडेशनच्या उपाध्यक्षा सौ. प्राची बर्वे आणि सचिव सौ. स्मिता गोडसे यांनी प्रामुख्याने या मीटिंगमध्ये सादरीकरण केले. या मीटिंगला खूप मोठ्या प्रमाणात प्रतिसाद मिळाला!

पुढील महिन्यात म्हणजेच मे महिन्यात २४  
तारखेला जागतिक स्कीझोफ्रेनिया  
जनजागृती दिवस साजरा केला जातो.  
आपल्या संस्थेतर्फेदेखील विविध उपक्रम  
राबवले जाणार आहेत!

## EKLAVYA SELF HELP GROUP

Are you a person with mental health issue or a family member? Then self help support group might be of great help to you.



Eklavya self help  
group provides :-

- 1.Information
- 2.Support
- 3.Coping skills
- 4.Positive attitude

Contact Us -  
Eklavya Foundation for Mental  
Health, Pune.  
<https://www.eklavyamh.org/>  
<https://youtu.be/SqSpUvJUEuE>  
eklavayafoundationmh@gmail.com  
Give a missed call to 9096827953.  
We will get in touch with you soon.



## प्रार्थना

जे टाळणे अशक्य  
दे शक्ती ते सहाया  
जे शक्यसाध्य आहे  
निर्धार दे कराया

मज काय शक्य आहे  
आहे अशक्य काय  
माझे मला कळाया  
दे बुद्धी देवराया

\*\*\*\*\*

## Prayer

God, grant me the serenity  
to accept the things I cannot change,  
the courage to change the things I can,  
and the wisdom to know the difference.

\*\*\*\*\*

## एकलव्यचे सुहृद

* मंजुषा श्रीरंग कोगेकर	२५०००/-
* संध्या वर्तक.	१६०००/-
* विजया मणेरीकर	१००००/-
* भूपेंद्र केतकर	११०००/-
* संगीता दामले.	५००१/-
* वासंती रामकृष्णन.	१९००/-
* मंदार अळवणी.	१०००/-
* विजया विरकर.	१०००/-

## Bank Details:

### Bank of India

Shanipar Branch, Bajirao Road, Pune – 411002

IFSC Code: **BKID0000515**

MICR Code: **411013007**

A/C Name: **Eklavya Foundation for Mental Health**

A/C No.: **051510110006683**

संस्थेत देणगी किंवा सभासदत्वाची फी आपण GPay ने भरू शकता अथवा संस्थेच्या बँक अकाउंटमध्ये भरू शकता:

**80 G (कर सवलत सुविधा) उपलब्ध**

**GPay साठी फोन नं.: ९०९६८२७९५३**



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे  
द्वारा: प्रा. डॉ. अनिल वर्तक. अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स  
३१२, शनिवार पेठ, पुणे – 411030

ई-मेल ॲड्रेस:

[eklavyaoundationmh@gmail.com](mailto:eklavyaoundationmh@gmail.com)

संपर्क क्रमांक: ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

वेबसाईट: <https://www.eklavyamh.org/>

सोसायटी ॲक्ट खाली रेजिस्ट्रेशन नंबर -

**महा / १२४६ / २०२१ / पुणे**

आणि

ट्रस्ट ॲक्ट खाली रेजिस्ट्रेशन नंबर -

**एफ - ५७९७८ / पुणे**

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