



एकलव्य

सा - मुखपत्र

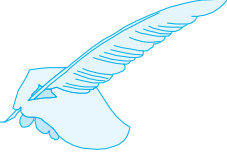
एप्रिल-सप्टें., २००३

वर्ष २ रे

अंक ४ व ५

स्क्रिझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (SAA)

संपादकीय



प्रत्येकाने निदान एकापर्यंत तरी पोहोचावे

‘ए ब्यूटिफुल माइंड’ हा चित्रपट दाखवणे, त्यानंतर ‘स्क्रिझोफ्रेनिया’ या मानसिक आजारवर आणि त्या चित्रपटावर चर्चा असा ‘सा’ने आयोजित केलेला कार्यक्रम होता. त्यादिवशी विश्वचषकाचा अंतिम सामना असूनही फिल्म अर्काइव्हे सभागृह पूर्ण भरले होते. चित्रपट पाहिल्यानंतर आणि कार्यक्रमातील चर्चा ऐकल्यानंतर उपस्थित असलेल्या बहुतेकांच्या मनातील स्क्रिझोफ्रेनियाबद्दलच्या बऱ्याच शंका दूर झाल्या आणि रविवारची सकाळ सार्थकी लागल्याचे समाधान लाभले.

या कार्यक्रमात बोलताना एका वक्त्याने असे मत मांडले होते की, येथे जमलेल्या प्रत्येकाने किमान एका मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीसाठी आणि तिच्या कुटुंबासाठी बहुमोल वेळ दिला तरी पुण्यातील किमान ३०० कुटुंबात आनंद निर्माण होऊ शकेल.

एकाकी पडलेल्या मानसिक आजारी व्यक्ती व तिचे कुटुंबीय यांच्यापर्यंत पोचण्याचे अनेक मार्ग उपलब्ध आहेत. मानसिक आजारांवर उपचार होऊ शकतात ह्याची जाणीवच पुष्कळांना नसते किंवा उपचारासाठी काय करावं, कोणाला विचारावं, कुठल्या संस्था हे काम करतात हे माहिती नसतं. अशा कुटुंबातल्या लोकांना आपण ही सर्व माहिती देऊ शकतो, त्यांना वाचण्यासाठी या संदर्भातलं विश्वासार्ह साहित्य, पुस्तकं पुरवू शकतो. अशा गरजू लोकांना मानसोपचार तज्ज्ञ, मनोविकार तज्ज्ञ, समुपदेशक, पुनर्वसन केंद्र, हाफ-वे-होम्स या गोष्टींची माहिती दिल्यास ते त्याचे स्वागतच करतील.

केवळ अशी माहिती पुरवणे हे पुरेसे होणार नाही. ही क्षतिग्रस्त कुटुंबे भावनिक स्तरावर ढासळून गेलेली असतात आणि परिणामी त्यांचा कशावरही विश्वास राहिलेला नसतो. ते फक्त नशिबावर हवाला ठेवून असतात. यासाठी मदत करण्यास कटिबद्ध असणाऱ्यांनी ते कुटुंब दिलेल्या माहितीचा योग्यप्रकारे व झटपट उपयोग करून घेत

आहेत की नाही हे पाहिले पाहिजे. यासाठी पाठपुरावा केला पाहिजे. जेव्हा हे घडेल तेव्हा आपला बहुमोल वेळ सत्कारणी लावण्यात आपल्याला यश आले असे म्हणता येईल.

आजच्या छोट्या कुटुंबाच्या जमान्यात रोजच्या रामगाड्याच्या घाईगर्दीत प्रत्येकजण आपलं शरीर व मन तंदुरुस्त कसं राहिल हेच पाहण्यात गुंतलेला असतो. त्यामुळे स्वाभाविकपणे प्रत्येकाने निदान एका व्यक्तीपर्यंत पोहोचावे हे तत्त्व व्यवहारात उतरवणे शक्य आहे का नीट विचार केला तर असं लक्षात येईल की किमान एका व्यक्तीला आपली मदत झाली तर जे मानसिक समाधान मला मिळेल त्यातून माझा स्वार्थच साधत नाही का, असा प्रश्न पडतो.

प्रत्येकाने आपल्यासारख्या एकाला तरी मदत करावी. हा संदेश अचूकपणे पोचला आहे हे पाहून आम्हाला, ‘सा’च्या एकलव्य स्व-मदत गटाला, अतिशय आनंद होत आहे. कारण जास्तीत जास्त कुटुंबे आपणहून पुढे येऊन मोकळेपणी बोलताहेत, स्वतःच्या निर्णय क्षमतेचा आणि वर्तन कौशल्यांचा योग्य उपयोग करून घेऊन

या अंकात...

❖ संपादकीय	१
❖ शुभार्थी शुभमंगल सावधान!	२
❖ स्व-मदतीच्या पलिकडे	३
❖ मी माझा	३
❖ रिकव्हरी पद्धती - व्यक्तिगत अनुभव	४
❖ याचा अर्थ असा की...	५
❖ मी असे सांगतो की...	६
❖ एकाच बोटीचे प्रवासी	८
❖ औषधांचा बागुलबुवा	८
❖ ‘ए ब्यूटिफुल माइंड’चा संदेश	९
❖ परिणामकारक परस्पर संपर्काचा सराव	१०
❖ थोडक्यात ‘सा’च्या घडामोडी	११
❖ भक्तिरूपाने गणपती	१२

लक्षणांना अनुलक्षून नव्हे तर स्वतःला अनुलक्षून वागण्याचा सहाय कसा.

स्वतःवरचे मानसिक ताण कमी करत आहेत. तरीसुद्धा अजूनही व्यक्ती व संस्थांनी बरंच काही करण्याची गरज आहे याची आम्हाला जाणीव आहे. म्हणूनच निदान एकापर्यंत तरी पोचण्याची छोटी मोहीम आपण चालू ठेवू या.

सामुदायिक सुश्रूषा अधिक प्रभावी

तुम्हाला दिलेला पातळ दौरा घ्या आणि त्याला एक पक्की गाठ मारा. मारलीत? आता ती सोडण्याचा प्रयत्न करा. असे प्रशिक्षकांनी सांगितल्याबरोबर त्या ३० सहभागी व्यक्ती आपल्या हातातील दोऱ्याच्या गाठी सोडण्याचा प्रयत्न करू लागल्या. त्यात कोणालाच फारसे यश आले नाही. मग प्रशिक्षकांनी पुढे सांगितले - बदल म्हणून दुसरा दोरीचा तुकडा घ्या आणि त्याला गाठ मारा. आता काय करायचं माहित आहे? आता ही गाठ सोडण्याचा प्रयत्न करा. यावेळेला क्षणात यश मिळाल्याने सर्वांचे चेहेरे आनंदाने खुलले. दुसऱ्या वेळेला गाठ सोडवण्यात यश का मिळाले, यावर थोडी चर्चा झाल्यावर प्रशिक्षकांनी सांगितले - एकच पातळ धागा होता त्यावेळेस गाठ सोडवणे कठीण होते. परंतु दोरीला अनेक धागे असल्याने गाठ सोडण्याचे काम विनासायास पूर्ण झाले.

कुटुंबाकडून शुभार्थींची घेतली जाणारी काळजी आणि त्यांच्या आजाराचे व्यवस्थापन याबाबतीत असेच म्हणता येईल. जेव्हा कुटुंब सामूहिक जबाबदारीने शुभार्थींची सुश्रूषा करते तेव्हा आजारातील त्याची प्रगती समाधानकारक असते. त्याचा काळजी घेणाऱ्या सर्वानाच फायदा होतो. वाटून घेतलेल्या जबाबदारीचे फायदे अनेक असतात.

जर का आजाराचे ओझे फक्त कुटुंबप्रमुखालाच सहन करावे लागले तर थकवा आणि नैराश्यामुळे त्याचीच काळजी घ्यावी लागण्याची शक्यता अधिक आहे. स्किझोफ्रेनियामुळे मानसिक आजाराची आयुष्यभर काळजी घ्यावी लागते. यासाठी कुटुंबातील प्रत्येकाने त्याच्या क्षमतेनुसार आणि सोयीनुसार आजारी व्यक्तीच्या सुश्रूषेशी संबंधित एखाद्या कामाची जबाबदारी स्वीकारावी.

कुटुंबातील प्रत्येकाच्या क्षमतांचा जास्तीत जास्त उपयोग होण्यासाठी संपूर्ण कुटुंबाने या बहुआयामी समस्येशी जमवून कसे घ्यावे याचे प्रशिक्षण घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. कुटुंबियांचा असा हा सक्षम संघ संकट काळात उत्तम कामगिरी करू शकतो. याहीपेक्षा कुटुंबियांच्या दयाशील वृत्तीने आणि कर्तव्यबुद्धीने वागण्याचा शेजारी-पाजारी नातेवाईक यांच्यावर अपरिहार्य परिणाम होऊन त्यांच्या उत्स्फूर्त मदतीचा हात पुढे येईल. कुटुंबातील संघकार्यामुळे घरादारांच्या सीमा न राहता, हा आजार एक 'कलंक' मानण्याची वृत्ती नाहीशी होऊन खिलाडू वृत्तीने इतरांचे सहकार्य मिळेल. या कामातील आपण आपला खारीचा वाटा उचलूया म्हणजे सामुदायिक काळजी घेण्याचा एक अवर्णनीय असा आनंद अनुभवायला मिळेल!



शुभार्थी शुभमंगल सावधान!

अलिकडेच पालकांच्या एका बैठकीतील चर्चेत असे मुद्दे मांडण्यात आले की विवाहामुळे शुभार्थीला पुनर्वसनाची एक संधी मिळते. यासंबंधात पुढील कारणे सांगण्यात आली.

- त्याच्या भावनिक समस्या समजावून घेणारे त्याला कोणीतरी जवळचे भेटल्याने त्याच्या मनावरचा ताण हलका होईल.
- वैवाहिक जीवनाच्या फायद्यामुळे शुभार्थीला शांत होण्यास मदत मिळेल.
- जीवनात जोडीदार मिळाल्याने आपले म्हणणे सहानुभूतीपूर्वक ऐकणारे कोणी तरी आहे, असा विश्वास वाटून त्याला मोकळेपणाने बोलता येईल.
- कुटुंबाची जबाबदारी घेण्याची भावना ही त्याच्यातील आत्मविश्वास वाढवणारी ठरू शकते, इत्यादी.

याबाबतीत माझा व्यक्तीगत दृष्टीकोन असा आहे :

- विवाहाचे अनेक फायदे आहेत हे नक्की. परंतु विवाहात जोडीदाराबरोबर अनेक तडजोडीही कराव्या लागतात. ते तणाव निर्माण करणारेही होऊ शकते. ज्या शुभार्थींची मनोवस्था अतिशय नाजूक आहे ते हे नवे ताण कितपत पेलू शकतील? अशा परिस्थितीचे काय परिणाम होऊ शकतील हे कोणीच निश्चित सांगू शकणार नाही. बेभरवसा हे मानसिक आजारांचे एक लक्षण आहेच.
- जोडीदाराला आजाराविषयी पूर्वकल्पना दिली असेल तर ती व्यक्ती कदाचित काहीवेळेला जोडीदाराचे भावनिक चढउतार नीट हाताळू शकेल. पण पुन्हा पुन्हा उद्भवणाऱ्या या भावनिक अडथळ्यांमुळे ती व्यक्ती थकेल कां? आणि त्यातून तिला औदासिन्य तर येणार नाही ना?
- वरील सर्व शक्याशक्यतांचा विचार करून तसेच दुसऱ्या बाजूच्या कुटुंबाला आजाराबद्दलची माहिती देऊन मगच शुभार्थींनी विवाह करण्यासंबंधी पूर्ण पारदर्शकतेने हा निर्णय घ्यावा. खरे तर असे सुचवावेसे वाटते की एखाद्या मानसोपचार तज्ज्ञांशी चर्चा करून संबंधित व्यक्तीच्या आजारातील बारकावे जाणून घेऊन मगच अंतिम निर्णय करावा.
- मानसिक आजार हा मेंदूचा एक आजार असल्याने तो अनुवंशिकतेने पुढच्या पिढीत उतरण्याची शक्यता संभवते. आपल्याला माहित आहे की शारीरिक वैशिष्ट्ये आणि स्वभावविशेष बहुतांशवेळा एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत परावर्तीत होतात. तेव्हा धोका पत्करण्यापेक्षा, अशा जोडप्याने मूल न होण्याचीच दक्षता घेतलेली बरी नाही कां?

या विषयाच्या संदर्भात या लेखाकाची आणि पालकांची जी चर्चा झाली त्यातून पुढे आलेले मुद्दे येथे मांडलेले आहेत. एक पालक म्हणून

स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्याची प्रत्येक कृती व्यक्तीला आत्मसन्मानाकडे घेऊन जाणारी असते.

माझे असे मत आहे की शुभार्थीनी विवाह टाळला पाहिजे. सुरुवातीला ही सूचना त्यांना निष्ठूर अशी वाटेल पण अशा अनेक विवाहांचा शेवट हा घटस्फोटत झालाय. विवाहाचा तथाकथित उपाय हा अनेकांसाठी समस्येचे कारण ठरू शकतो. असो. आपण प्रत्येकाच्या दृष्टीकोनातून पुन्हा विचार करू.

रघुनाथ आचार्य
२२

तुमचे अनुभव पाठवा

काही शुभार्थींचे विवाह हे यशस्वी झाले असतील आणि ते आपल्या जीवनात सुखी असतील. याबद्दल संबंधित कुटुंबाकडून माहिती करून घ्यायला अनेक वाचकांना आवडेल. आम्हाला सुद्धा या स्तंभातून अशा काही यशकथा प्रसिद्ध करायला निश्चितच आवडेल. 'शुभार्थी शुभमंगल सावधान' या शीर्षकाखाली त्यांनी आपले अनुभव आमच्याकडे पाठवावेत.

संपादक

स्व-मदतीच्या पलिकडे

१९९८ पर्यंत माझे जीवन हे अत्यंत व्यवस्थित चालले होते. १९९९ च्या सप्टेंबर महिन्यात मात्र माझे भावविश्व चिरडले जाऊ लागले. माझ्या चित्तवृत्तीतील बदलांचे कारण मेंदूतील लिथियमची कमतरता असे निदान केले गेले. या विकृतीचे नाव 'द्विध्रुवीय चित्तविकृती' (bipolar disorder) असून त्यामुळे एका नशीबवान आनंदी व्यक्तीचे आत्मकेंद्री आणि विनाकारण काळजी करणाऱ्या व्यक्तीत रूपांतर झाले. अनिश्चित काळापर्यंत औषध घ्यावे लागणार आणि दुसऱ्यांवर अवलंबून रहावे लागणार या विचाराने मी पार झपाटून गेलो. दोन वेळा आजार बरा होऊनही तो पुन्हा उद्भवलाच.

बरेच दिवस मला बरे वाटण्याच्या कालावधीत अल्कोहोलिक ॲनॉनिमससारख्या एखाद्या यंत्रणेच्या आधाराची गरज वाटू लागली. सुदैवाने इंडियन एक्सप्रेसमधील 'सा' बद्दलचा एक लेख माझ्या वाचनात आला. 'सा'च्या 'एकलव्य' या स्वमदत आधारगटाच्या पहिल्या बैठकीत डॉ. अब्राहम लो यांच्या एका बोधवचनाने मी भारावून गेलो ते म्हणजे 'मानसिक आजार हा स्वयंनिर्मित नसतो तर तो नशिबाचा भाग असतो.' त्यामुळे माझा आजाराकडे बघण्याचा दृष्टीकोन पूर्ण बदलला आणि माझ्यातील विकृती मी स्वीकारली. केवळ तुमच्या आजाराचे निदान स्वीकारण्यामुळेच त्या समस्येतून बाहेर पडणे तुम्हाला शक्य होते. 'रिकव्हरी' या पद्धतीची गुणवत्ता जरी मला सुरुवातीला पटली नसली तरी नंतर मी तिची तत्त्वं आणि पद्धती यांचा अतिशय प्रामाणिकपणाने वापर करू लागलो. 'रिकव्हरी' या विषयाचे सार समजेपर्यंत मी त्या विषयावरील साहित्याचे पुन्हा पुन्हा वाचन केले.

दहा महिन्यांच्या कालावधीनंतर मी माझ्या वागणुकीत जो संपूर्ण बदल केला त्याबद्दल माझ्या कुटुंबियांनी आणि मित्रांनी माझे खूप कौतुक केले. अखेर माझ्या प्रयत्नांना यश आले. माझे सूझ वागणे ही आता सर्वांच्या दृष्टीने एक स्वागतार्ह बाब बनली आहे.

अशा कितीतरी गोष्टी आहेत की जिथे मला सुधारण्याची संधी आहे. त्यामुळे माझे जीवन नेहमीप्रमाणे चालू आहे. रिकव्हरी पद्धतीत शिकल्याप्रमाणे मी भूतकाळात केलेल्या चुकांबद्दल कोणतीही खंत वाटून घेणार नाही, तसेच भविष्यकाळाबद्दल भीती बाळगणार नाही. असहाय्यतेची भावना हा माझ्या भूतकाळाचा भाग झालेला आहे. कारण भविष्यकाळाबाबत मी आशावादी आहे.

रिकव्हरी पद्धतीचे प्रशिक्षण घेतल्यानंतर सुव्यवस्था आणि शांतता हे माझ्या जीवनाचे मुख्य तत्त्वज्ञान बनले आहे. आत्मिक शांततेवर मी सर्वाधिक लक्ष केंद्रीत केले असून माझी पूर्वीची चुकीचा विचार करण्याची पद्धती बदलून आता माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीची मी पुनर्रचना केलेली आहे. माझे बोलणे आणि माझ्या शारीरिक हालचाली यांवर नियंत्रण मिळवून मी सकारात्मक ऊर्जा आणि कृती यांची उच्चपातळी पुन्हा एकदा प्राप्त केलीय.

अर्थात काही माघार घेण्याच्या घटना घडतातच. परंतु त्या तर जीवनाचा एक भागच नाहीत कां? मग आत्मपरीक्षण करून किंवा झालेल्या गोष्टींचे विश्लेषण करून मी माझ्या वागणुकीत सुधारणा करतो आणि झालेल्या चुका पुन्हा होणार नाहीत याची दक्षता घेतो. स्वमदत आधारगटाच्या ज्या साप्ताहिक बैठका होतात त्यांना उपस्थित राहिल्याने माझ्याप्रमाणेच ज्या इतर व्यक्तींना त्रास होतात त्यांच्याशी परस्पर संवाद साधण्यास मदत मिळते. त्यातून अशा अनेकांशी माझे संबंध दृढ होण्यास मदत झाली आहे.

माझ्या जीवनात अमूलाग्र बदल घडवून आणला आणि मला भविष्यकाळासाठी पुरेसा आत्मविश्वास दिला याबद्दल मी डॉ. लो यांच्या रिकव्हरी पद्धतीचा ऋणी आहे. त्यातून थोडे तरी मुक्त होता यावे यासाठी डॉ. लो यांची ही पद्धती लोकप्रिय व्हावी आणि ती अनेक गरजू आणि आवश्यकता असलेल्या व्यक्तींपर्यंत पोहोचावी म्हणून माझ्या क्षमतेनुसार जी काही मदत करणे शक्य आहे ती मी स्वेच्छेने करेन.

मनिष माधवन
२२

मी माझा

मी एक काटेरी गुलाब
इतर गुलाबाच्या फुलांसारखा ॥धृ॥

मग मलाच फक्त नाक मुरडून बाजूला का काढता?
जणू मस्तवाल बोचरा निवडूंग असल्यासारखा ॥धृ॥

खरंच! निवडूंग असणं जास्त चांगलं
जगातलं ते एक आश्चर्यच!

ओल्या आणि सुक्या दुष्काळात
फोफावतं एकसारखंच ! ॥धृ॥

ते काही असो,
मी हा असा आहे,
आणि आहे तसाच
प्रवाहाला भिडणार आहे ॥धृ॥

मूळ कवि - गुरुदत्त कुंदापूरकर
भाषांतर - निलिमा बापट

भीतीमुळे लक्षणे वाढतात आणि वाढलेल्या लक्षणांमुळे आणखी भीती निर्माण होते.

रिक्दरी पद्धती : व्यक्तिगत अनुभव

आमच्या 'एकलव्य' स्वमदत आधारगटात आम्ही रिक्दरी पद्धतीचा वापर करतो. गटामध्ये बरोबर मुद्यांवर लक्ष केंद्रीत करून आखीव पद्धतीने अनुभवांची देवाणघेवाण होते. जरी अनुभवांच्या आदानप्रदानाचा भाग हा शनिवारच्या साप्ताहिक बैठकीत होत असला तरी ही पद्धती दैनंदिन जीवनक्रमात अनुसरल्याने गेली जवळपास तीन वर्षे तिचा फायदा सभासदांना होत आहे.

या बैठकांमधून सांगितले गेलेले अनुभव आमच्या वाचकांना उपलब्ध करून देण्यास गटातील सभासद स्वखुषीने तयार झालेले आहेत.

तुमच्या माहितीसाठी रिक्दरी पद्धतीचे चार टप्पे देत आहेत. ते असे-

१. ज्या प्रसंगाशी जमवून घेतले तो प्रसंग थोडक्यात सांगायचा.
२. प्रसंग घडत असतानाची भावनिक व शारीरिक लक्षणे.
३. प्रसंगांशी जमवून घेण्यास उपयुक्त ठरलेली डॉ. लो यांची सूत्रे
४. रिक्दरी पद्धती माहिती नसतानाच्या आधीच्या काळात त्या सभासदांच्या या प्रसंगातील प्रतिक्रिया काय झाल्या असत्या? याच्या जोडीने सभासदांचे स्वतःचे स्वतः कौतुक करणे, स्वतःच्या प्रयत्नांना दाद देणे आणि गटसभासदांच्या त्याबद्दलच्या प्रतिक्रिया.

प्रसंग - १

पायरी पहिली - मी नेहमीप्रमाणे माझ्या सकाळच्या चित्रकलेच्या वर्गाला जात असे. तेथून दुपारी ऑफिसच्या कामात मदत करण्यासाठी मी 'सा'च्या ऑफिसला येत असे आणि संध्याकाळी परत घरी जात असे. याप्रमाणे दोन ते तीन महिने मी रोज दिवसातील ५-६ तास स्वतःला व्यवस्थित गुंतवून ठेवले होते. एक दिवस अचानक मी हा दिनक्रम थांबवला.

पायरी दुसरी - एकाएकी या पद्धतीने माझा दिनक्रम थांबवल्याबद्दल मला अपराधी वाटू लागले. मी स्वतःचा द्वेष करू लागले. हा फक्त आळस आहे याचे भान मला होते. वस्तुस्थिती अशी होती की, मी या दिनचर्येपासून दूर जाऊ पाहत होते आणि नकारात्मक विचार माझ्या मनात यायला सुरुवात झाली होती.

पायरी तिसरी - 'शारीरिक हालचाल' करण्यासाठी मी दूरवर चालू लागले. त्याने मला बरे वाटू लागले. असे करत राहिल्याने असहाय्यतेच्या दुष्टचक्राला छेद जाऊन आत्मविश्वासाचे रचनात्मक चक्र चालू झाले.

'अस्वस्थता सहन करा. स्वस्थता आपोआपच लाभेल.' या सूत्राचा मी वापर केला. 'प्रयत्न-अपयश, प्रयत्न-अपयश, प्रयत्न-यश' या सूत्राचासुद्धा मी वापर केला. याशिवाय

'प्रयत्न करण्याची इच्छा' हे आणखी एक सूत्र मला आठवले.

पायरी चौथी

रिक्दरीच्या स्वमदत आधारगटात मी नियमितपणाने आले नसते तर माझी परिस्थिती आणखी वाईट झाली असती आणि मी दिवसभर झोपा काढणे चालू ठेवले असते.

आळसावर विजय मिळवण्यात यश आल्याबद्दल मी स्वतःला शाबासकी देते.

सरोज

प्रसंग - २

पायरी पहिली - मला चटकमटक खायची आवड होती. गेल्या सोमवारी जेव्हा मी कामावरून परतत होते त्यावेळेस मला असा भास झाला की, माझ्यासारखे अनेक चेहरे असं म्हणताहेत की, त्यांना रस्त्यावरील स्वीट मार्टमधील कचोरी अथवा वडापाव खायचा आहे.

पायरी दुसरी - असे तळलेले मसालेदार पदार्थ खाल्ल्याने माझे वजन वाढते म्हणून मी हे पदार्थ खाण्याचे टाळते. परंतु मला दिसणाऱ्या त्या चेहऱ्यांनी पुन्हा पुन्हा शेरबाजी करून मला त्रास दिला. माझे मानसिक स्वास्थ्य बिघडवले आणि ते असे म्हणू लागले की मी ते झणझणीत मसालेदार पदार्थ खाल्ले नाही तर ते माझा नाश करतील.

पायरी तिसरी - माझ्या आतील शांतता टिकवून ठेवणे हे माझे सर्वोच्च ध्येय होते आणि मला मनःशांती हवी होती. त्यामुळे माझ्या डोक्यात आता कसलाही आवाज ऐकू येत नव्हता. मी माझी झणझणीत पदार्थ खाण्याची सवय मोडली. स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्याच्या या कृतीने मला स्वसन्मान मिळवून दिला. तसेच मसालेदार पदार्थ न खाण्याबद्दल माझ्या शरीरावर नियंत्रण मिळवून दिले.

पायरी चौथी - ही स्वमदतीची पद्धती माहिती नसती तर, मला मोह झाला असता आणि मी स्वीट मार्टमध्ये जाऊन ते पदार्थ खाल्ले असते. ज्याने माझे वजन वाढले असते आणि जास्त झोप येण्यासारखे इतर परिणामही झाले असते.

माझ्या यशस्वी प्रयत्नांबद्दल मी स्वतःचे कौतुक केले.

माधवी

प्रसंग - ३

पायरी पहिली - मला भास होण्याचा त्रास आहे. गेल्या शनिवारी सकाळी काम करून परत येत असताना मी माझ्या मनात माझ्यासारखा चेहरा असलेल्या मुली पाहिल्या. त्याने मला खूप त्रास झाला. या मुली मला असे सांगत होत्या की, मी माझ्या सव्या वर्षाच्या मुलीची काळजी घ्यायची नाही. त्या असेही म्हणत होत्या की, घरी गेल्यानंतर मी काहीही काम करू शकणार नाही. मला माझ्या मुलीला भरवायचे होते. तिला आंघोळ घालायची होती आणि तिला दूधही द्यायचे होते. मात्र ते चेहरे मला असे सांगत होते की, ते मला माझ्या मुलीसाठी हे सर्व काम करू देणार नाहीत.

चारचौघात मिसळायला शिका.

पायरी दुसरी - या सर्व प्रकाराने ताबडतोब माझ्या मनावर अतिशय ताण आला. मला खूप उदास वाटू लागले. मला हे माहित होते की, आई घरातील सकाळचे काम करून दमलेली असल्याने माझ्या मुलीकडे लक्ष दे, असे मी आईला सांगू शकत नव्हते.

पायरी तिसरी - 'भास म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे' या सूत्राचा उपयोग केल्याने मला माहित होते की जे चेहेरे मला दिसताहेत ते खरे नाहीत. त्यामुळे मी त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले. 'माझ्या आतील शांतता टिकवणे माझे सर्वोच्च ध्येय आहे' असे स्वतःला बजावत मी माझ्या शारीरिक हालचालींवर नियंत्रण आणले आणि माझ्या मुलीला भरवणे, आंगोळ घालणे अशा सर्व जबाबदाऱ्या व्यवस्थित पार पाडल्या. 'विचार दाबून टाकता येतात, नाकारता येतात किंवा दूर सारता येतात' या तत्वाचा मी वापर केला. 'प्रयत्न-अपयश, प्रयत्न-अपयश, प्रयत्न-यश' या सूत्राने मला नकारात्मक विचार मनाच्या बाहेर ठेवण्यास आणि माझ्या

मुलीसाठीची सर्व किरकोळ कामे करण्यात यशस्वी केले.

पायरी चौथी - मला रिकव्हरीची स्वप्नदतीची पद्धती माहिती नसती तर मी माझ्या मनातील विचारांनाच अधिक महत्व दिले असते. मला अधिक उदास वाटू लागले असते. मी तुझ्या मुलीचे काही करणार नाही असे आई म्हणण्यापूर्वीच मी रडून गोंधळ घातला असता आणि तिनेच हे सर्व केले पाहिजे असा आग्रह धरून मी झोपी गेले असते. ज्यामुळे आई आणखी चिडली असती आणि मी माझे काम करत नाही याबद्दल ती मला रागावली असती. तू मला समजावून घेत नाहीस अशापद्धतीने मी माझ्या आईशी वाद घातला असता.

चांगले काम केल्याबद्दल मी स्वतःला शाबासकी दिली.

माधवी
२२

याचा अर्थ असा की...

'चूक करण्याचे धैर्य अंगी असू द्यात,' हे डॉ. लो यांचे एक सूत्र शुभार्थीकडून नेहमी वापरले जाते. सर्वसामान्य व्यक्तीला तिच्या नित्यक्रमांमध्ये वाचणे, संवाद करणे, बाजारहाट, स्वयंपाकपाणी, धुणीभांडी आणि कामाच्या ठिकाणचे काम इत्यादी गोष्टी कराव्या लागतात. ज्या व्यक्तीच्या मनात आपण सर्वसामान्य आहोत ही भावना रुजलेली असते त्याच्या हातून कोणताही विचार करण्यात वेळ न घालवता, घाईगडबड अथवा काळजी न करता तसेच अपयशाच्या शक्यतेची भीती वाटू न देता ही सर्व दैनंदिन किरकोळ कामे केली जातात. हा ठरलेला दिनक्रम आहे हे माहित असल्याने तो अथवा ती ही कामे करण्यात कोणताही धोका नाही हे ओळखून शांत व उत्स्फूर्तपणाने ती कामे करत असतात. उत्स्फूर्तपणे याचा अर्थ असा की, ती करत असताना तुम्हाला स्वतःचे भान नसते. ते करताना चुका होण्याची भीती नसते. दैनंदिन कामात होणाऱ्या चुका या किरकोळ असतात आणि त्यांचे परिणामही किरकोळ असतात. याप्रकारे त्यांची भीती बाळगण्याचे काही कारण नसते. जेव्हा मनातून भीती काढून टाकली जाते तेव्हा निर्णय सहजतेने होतात आणि कृती करताना विनाकारण कोणतीही घाईगडबड होत नाही. या सगळ्याचा परिणाम स्वयंस्फूर्ततेत होतो. त्यामुळे व्यक्तीचा विकास आणि वाढ होते.

काही व्यक्ती या परिपूर्णतेच्या ध्यासाने भारावून गेलेल्या असतात. तिला अथवा त्याला प्रत्येक किरकोळ काम हे त्याचे इतरांपासूनचे वेगळेपण सिद्ध करण्याचे आव्हान वाटत असते. त्याचे अथवा तिचे जीवन हे त्यांचे वेगळेपण सिद्ध करण्याची कसोटी असते. ती व्यक्ती कायम प्रत्येक गोष्ट ही स्वतःची कसोटी आहे असे मानून वागत असल्याने समतोल, निवांतपणा आणि उत्स्फूर्तता प्राप्त करू शकत नाही. अशा व्यक्तीजवळ चुका करण्याचे धैर्य नसते.

वस्तुनिष्ठ, बुद्धिवादी आणि स्वप्नरंजनवादी असे तीन प्रकारचे तत्वज्ञान स्वीकारणाऱ्या लोकांबद्दल डॉ. लो यांनी सांगितले आहे. म्हणजे बुद्धिवादी लोक त्यांच्याजवळ तर्कशुद्धतेची श्रेष्ठ क्षमता असल्याचा दावा करतात. तर स्वप्नरंजनवादी भावना, जाणीवा आणि प्रेरणा यासंबंधातील त्यांच्या क्षमतांविषयी बढाया मारतात. हे दोघेही सर्वसामान्य माणसांपासून स्वतःला वेगळे सिद्ध करण्यासाठी धडपडत असतात. स्वतःला सर्वसामान्य ठरवले जाण्याबद्दलची भीती अथवा तिरस्कार त्यांच्या मनात असतो. याउलट वस्तुनिष्ठवादी सर्वजण फक्त सर्वसामान्य असतात. ते कोणत्याही अर्थाने परिपूर्ण नसतात किंवा इतरांपेक्षा अपवादात्मक किंवा वेगळे नसतात. तर फक्त सर्वसामान्य असतात. ती व्यक्ती भावना, विचार आणि कृती या सर्वांमध्ये सर्वसामान्य असते. तसेच ती कोणतीही चमकधमक, वलय, सर्वोत्कृष्टता अथवा वेगळेपण यापैकी कशाचाही दावा करत नाही.

बहुसंख्य लोक हे एक अथवा अन्य प्रकारे स्वतःला इतरांपेक्षा श्रेष्ठ अथवा वेगळे मानत असतात. ते इतरांपेक्षा आपण वेगळे आहोत असं मनात असले तरी त्यांना हे माहित असते की ते सर्वसामान्यच आहेत. या अवास्तववादी कल्पना मनात गोंधळ निर्माण करतात. कृती गुंतागुंतीच्या होतात आणि सरतेशेवटी निराशा पदरी येते.

जर आपण सर्वांनी फक्त किरकोळ गोष्टींमध्ये चुका करण्याचे धैर्य अंगी बाळगून आपले सर्वसामान्यपण स्वीकारले तर आपले जीवन हे अधिक आनंदी, आरामदायी व सुखी-समाधानी होईल.

श्रीमती निशरीन पुनावाला
२२

भीतीकारक अटकळ ही वस्तुस्थितीपेक्षा वाईट असते.

मी असे सांगतो की...

अ) डायरी लिहित चला

मानसिक आजाराचा अनुभव घेत असताना खूप मोठ्या प्रमाणावर गोंधळ, अस्वस्थता, राग इ. भावना मनात सातत्याने उचंबळत असतात. अशा विविध भावनांची संख्या व तीव्रता इतकी मोठी असते कि त्यातून जीवनाची एखादी नवीन शैली चालू करणे खूपच अवघड असते. अशा वेळेला गर्दी करून बसलेल्या या भावनांचा काही प्रमाणात का होईना निचरा होणे अत्यंत आवश्यक असते. मनातील ही सर्व खळबळ डायरीमध्ये उतरवत गेल्यास मनावरील ताण काही प्रमाणात हलका झाल्याचा अनेकांचा अनुभव आहे.

डायरीमध्ये काय लिहावयाचे हा प्रश्न अनेकांना पडतो. आपल्यामनातील खळबळ, अस्वस्थता, गोंधळ यांचे स्वरूप, त्यांच्यातील चढ-उतार इ. संबंधी अगदी तपशिलात लिहावयास शिका. या व इतर भावना सातत्याने मनात नसतात. मग त्या कशा उद्भवतात, त्यांचा कसा विकास होतो, त्यांची तीव्रता कमी केव्हा होते, कोणते घटक त्यांची तीव्रता कमी जास्त करण्यास कारणीभूत आहेत यासंबंधी स्वतःचे निरीक्षण करून तपशीलासकट लिहा.

तुमच्या आयुष्यात घडणारे प्रसंग, येणाऱ्या व्यक्ती, त्यांच्याकडून तुमच्या अपेक्षा, त्या अपेक्षांची पूर्ती आणि त्यातून निर्माण होणारी मनातील खळबळ इ. संबंधी लिहा. तुम्ही स्वतः ठरवलेली उद्दिष्टे, ती साध्य करण्याची पद्धत, त्यात मिळालेले यशापयश, अशा प्रयत्नातून काय शिकावयास मिळाले ते, प्रयत्नात, पद्धतीत बदल करण्याची आवश्यकता, पुन्हा त्याचा अनुभव अशा सर्व गोष्टी डायरीत लिहिता येतील. डायरीत कोणता विषय घ्यावा यावर बंधन नाही. स्वतःच्या विकासाशी, भाव-भावनांशी संबंधित असा कोणताही विषय डायरीत आपणाला घेता येईल.

अर्थात डायरी लिहिताना काही गोष्टी लक्षात ठेवायला पाहिजेत. पहिली गोष्ट म्हणजे डायरी लिहिताना आपण लिहित असलेल्या गोष्टी अगदी प्रामाणिकपणे लिहिणे आवश्यक आहे. आपल्याला त्या त्या गोष्टी जशा भावलेल्या असतील तशा तशा त्या लिहित जाणे आवश्यक आहे. मग स्वतःची चूक काही बाबतीत दिसत असेल तर ती लिहिणे आवश्यक आहे. आपल्या स्वतःच्या बाबतीत काही ठिकाणी बदल आवश्यक वाटत असेल परंतु तो प्रत्यक्षात जमत नसेल अशा सर्व गोष्टी या डायरीत लिहिणे आवश्यक आहे. थोडक्यात डायरी ही तुमच्या मनात उठणाऱ्या भाव-भावनांचा आरसाच असायला हवा, ते तुम्हाला आवडणाऱ्या लोकांना दाखवायच्या भावनांचे प्रतिबिंब नव्हे - अशामुळे तुमच्या मनाच्या कानाकोपऱ्यात उमटणाऱ्या विचारांचा, भावनांचा ठावठिकाणा आपल्याला लागू शकतो. त्यांच्या अस्तित्वाचा स्वीकार आपण करू लागतो. नाहीतर एरवी मनाच्या सांदी सपाटीत उठणारे विचार / भावना आपल्याला वर्तमानकाळात अनुकूल नसल्यामुळे झटक्याच्याच मागे लागलो व बऱ्याच वेळेला अशा कानाकोपऱ्यात

उमटणाऱ्या शक्यतेतूनच आयुष्याला मिळणारी महत्त्वाची दिशा गमावून बसतो. ही गोष्ट मानसिक संतुलन गमावलेल्या लोकांसाठीच आहे असे नाही तर सर्वसामान्य लोकांसाठी देखील आहे. विचाराचा जो मुख्य प्रवाह असतो तो आयुष्यात सातत्य आणतो. पण आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आणि ती म्हणजे बदल, तो सांदी - सपाटीत उमटणाऱ्या विचारातूनच येत असतो.

हे वाचल्यावर काहीजण लगेच म्हणतील की आम्ही डायरी लिहिली आणि त्यात असे खरेखरे लिहिले आणि इतरांनी / कुटुंबियांनी ती वाचली तर आम्ही उघडे पडणार नाही का?

नीटपणे पाहिल्यास या भीतीत फारसे तथ्य नाही हे आपल्या लक्षात येते. मुळात आयुष्याचे रहस्यच अशा घटनात बंदिस्त आहे. स्वतःची केस एक अतिअवघड, तिरस्करणीय अशी गोष्ट आहे ही भावनाच आपल्या पुढील सुधारणेला मर्यादा घालते. प्रामाणिकपणे डायरी लिहिणे म्हणजे या मर्यादांच्या पलिकडे जाणे, सुधारणेच्या एका नवीन पर्वाला सुरुवात करणे. आजारी व्यक्तींच्या जीवनात खरोखरच ही एक मोठीच अगदी क्रांतीकारकच म्हणा ना गोष्ट असू शकते.

आपली डायरी तुम्हाला कोणाच्याही सहज हाताला लागणार नाही अशी निश्चित ठेवता येईल. अत्यंत खाजगी असे लिखाण नावात, तपशिलात थोडा फेरफार करून फक्त स्वतःला समजेल अशा पद्धतीने ठेवता येईल. या सर्व गोष्टी करून देखील जर तुमची डायरी कोणाच्या हाती लागली तरी त्यात लाज वाटण्यासारखे काय आहे? प्रत्येकाच्या मनात खळबळ असतेच त्याप्रमाणे तुमच्या मनातील खळबळ तुम्ही डायरीमध्ये उतरवलेली आहे.

थोडक्यात मानसिक आजारातून स्वतःच्या बळावर, स्वतःतील जागृत करून बाहेर येण्याचे एक क्षितिज जर तुम्हाला खुले होत असेल तर त्याच्यापुढे ही संभाव्य भीती किती अयोग्य आहे हे तुम्हाला लक्षात येईल.

डायरी लिहित असताना काही प्रमाणात का होईना विषयात सातत्य असावयास पाहिजे. उदा. तुम्हाला चटकन राग येतो आणि त्याची सावट संपूर्ण दिवसावर पडते आणि कित्येक दिवस यातच वाया जातात. हा जर तुमच्यातील महत्त्वाचा दोष तुम्हाला वाटत असेल तर त्या प्रतिमेचे सातत्याने निरीक्षण करा, डायरीत लिहा, प्रयत्नांची दिशा ठरवा, प्रयत्नातून यश-अपयश, आलेल्या अनुभवातून नवीन काय शिकलो हे सातत्याने लिहा असे केल्यास आपले प्रयत्न एका विशिष्ट दिशेने होतील.

डायरीसंबंधी आणखी काही लिहिणे उचित नाही कारण डायरी ही मुळात स्वतःतील मानसिक व्यवहारांची, संतुलित विकास स्वतःच्या प्रयत्नातून वाढवण्याची गोष्ट आहे. हे करून पाहू या.

ब) स्वतःच्या आजाराचा द्वेष करण्यापेक्षा

मैत्री करायला शिकू या.

मलाच हा आजार का झाला? मी आयुष्यात या आजारामुळे मागे पडलो! लग्न, नोकरी आणि सर्वसामान्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या इतर गोष्टी या आजारामुळे मी करू शकलो नाही! या आजारामुळे

तुमचे यशाबद्दलचे निकष कमी करा म्हणजे कामगिरी सुधारेल.

माझे आयुष्य बरबाद झाले! माझ्या आयुष्यात कधीही भरून न येणारी पोकळी निर्माण झाली आहे.

अशाप्रकारचे विचार मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तींच्या मनात येत असतात. आणि अशा विचारातून या आजाराचा तिरस्कार करण्याची, आपल्या आजाराचा द्वेष करण्याची प्रवृत्ती वाढत जाते. अशाप्रकारे तिरस्कार करण्याची खरंच का आवश्यकता आहे? अशा तिरस्कारातून खरंच का आपल्याला काही मिळणार आहे? आपल्या आजारातून बाहेर येण्यासाठी बळ मिळणार आहे, का मार्गदर्शन मिळणार आहे? जर तसे नसेल तर मग या आजाराचा आपण का बरे तिरस्कार करायचा? आता मला असे सांगा की कोणत्याही प्रकारे तिरस्कार केल्याने माणसाचा फायदा होतो का? त्याला शांती लाभते का? प्रत्यक्षात असे दिसून येते की - उलट तिरस्कारामुळे आपणाला सतत असुरक्षित वाटत राहते, आपली अस्वस्थता वाढत राहते. तिरस्कार करणाऱ्या व्यक्तींच्या मनात या भावना सतत खदखदतच असतात. आणि म्हणून तिरस्कार करण्यापेक्षा प्रत्येकाच्या आयुष्यात न टाळता येणाऱ्या गोष्टी येतातच तशीच ती माझ्या आयुष्यात आलेली एक न टाळता येणारी, माझ्या आवाक्याबाहेरची अशी एक गोष्ट होती अशा दृष्टिकोनातून मानसिक आजाराच्या अनुभवाचा स्वीकार केला तर! अशाप्रकारे आपण विचार केला तर ही सतत वाढणारी अस्वस्थता, असुरक्षितता हळूहळू कमी होऊ लागते आणि त्याची जागा आनंद / शांती घेऊ लागते. पूर्वी घडलेल्या गोष्टींचा तिरस्कार करण्याची प्रवृत्ती कमी होऊ लागते, निरनिराळ्या गोष्टी, व्यक्ती, अनुभव आहेत तसे स्वीकारण्याची प्रवृत्ती वाढू लागते. सुख-शांती मिळाल्यामुळे मनावरचा ताण कमी होतो. आताच्या आयुष्यातील इतर गोष्टी करण्याचा उत्साह, एकाग्रता वाढत जाते.

मानसिक आजारातून बाहेर पडणे म्हणजे काय? आजारातून बाहेर पडून आपले मागे पडलेले आयुष्य सुरक्षित कसे करायचे? आजारातून स्वतःचा विकास साधताना निरनिराळ्या गोष्टींना नवा अर्थ, नवा दृष्टिकोन द्यावा लागतो की जो दृष्टिकोन आपल्याला शांत ठेवेल, समाधान देईल, पुन्हा पुन्हा कार्यान्वित होण्यासाठी उत्साह देईल, उमेद देईल. शेवटी कोणता दृष्टिकोन बरोबर किंवा चूक हे सांगता येणे अवघड आहे. जो दृष्टिकोन आपल्याला या गोष्टी देईल तो बरोबर!

स्वतःच्या मानसिक आजाराच्या अनुभवाकडे देखील अशाच पद्धतीने बघता येईल का? नवीन काही अर्थ लावता येईल का?

अनेकांच्या बाबतीत मानसिक आजाराचा अनुभव कित्येक वर्षांचा असेल. काहींच्या बाबतीत ५ वर्षांचा असेल तर काहींच्या बाबतीत १५/२० वर्षे किंवा त्याहून जास्त कालावधीचा असेल मग जो आजार इतकी वर्षे आपणाबरोबर आहे, ज्याच्या सोबतीतच आपण वाढलो, मोठे झालो, आयुष्यातील अनेक खाचखळगे, वळणे ज्या आजाराने माझ्या बरोबरच पाहिली, कोणत्याही प्रिय व्यक्तीपेक्षा देखील आजार आपल्याबरोबर जास्त काळ राहिला त्या आजाराचा मी द्वेष का करायचा? न आवडणाऱ्या व्यक्ती / गोष्टी देखील जर अनेक वर्षे आपणाबरोबर असल्या तर आपणाला त्या आवडायला लागतात

मग मानसिक आजाराच्या बाबतीतच वेगळा दृष्टिकोन का? कोणी म्हणेल होय कारण या आजाराने माझे आयुष्य होरपळवले आहे. हे खरे आहे. आजाराने आपल्या आयुष्याची बाग होरपळली गेली आहे पण मग त्याच आजारात ती बाग पुन्हा फुलवण्याची क्षमता नसेल का?

आजाराचा अनुभव द्वेषरहित दृष्टिकोनातून मान्य केल्यास अनेक फायदे मिळू शकतात. पहिला आणि लगेचच मिळणारा फायदा म्हणजे आपल्या मनाला शांतता लाभते आणि त्यामुळे इतर गोष्टी करण्यास आवश्यक असणारा उत्साह, एकाग्रता लाभते. परंतु त्याहून महत्त्वाचा फायदा म्हणजे पूर्वयुष्यात घडलेले प्रसंग, झालेल्या चुका, आपली त्यावेळची वर्तणूक यांच्यात तर्कसंगती लावता येते. अर्थात त्यासाठी मनाचा अलिप्तपणा आवश्यक आहे. मानसिक आजाराचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तींना उत्तर आयुष्यात देखील आजाराचा कमी जास्त त्रास होऊ शकतो. अशा वेळेला हा पूर्वीचा अनुभव उपयोगी पडू शकतो. त्याच त्याच चुका पुन्हा - पुन्हा होऊ नयेत याची काळजी या अनुभवाच्या गाठोड्यामुळे आपणाला घेता येते. काहींना तर या गाठोड्याचा इतका फायदा होईल की ते सर्वसामान्य माणसांपेक्षा जास्त गुणवत्ता, कार्यक्षमता दाखवू शकतील. शेवटी असे आहे की आयुष्यात अत्यंत कठीण प्रसंगातून जी व्यक्ती गेलेली आहे, त्या व्यक्तीकडे काहीतरी खास गुण असणारच की नाही? पण त्या गुणांचा फायदा करून घेण्यासाठी त्या व्यक्तीला त्याची जाणीव पाहिजे. तसे नसेल तर मग व्यक्ती दोन्हीही बाजूंनी कमनशिबी ठरेल - ते अनुभवांचे गाठोडे तयार होताना देखील आणि आजारातून बाहेर पडून ते गाठोडे वापरण्याची पाळी येईल तेव्हा देखील. आजारातून बाहेर पडू इच्छिणाऱ्या व्यक्तींना हे निश्चितच टाळता येईल.

मानसिक आजाराच्या अवरथेतून स्वप्रयत्नाने बाहेर येऊ इच्छिणाऱ्या व्यक्तींसाठी स्वप्रयत्नाद्वारे स्वतःमध्ये सुधारणा करू इच्छिणाऱ्या कोणाहीसाठी -

१. डायरी लिहित चला.
२. स्व-मदत गटात सामील व्हा.
३. रोजचा व्यायाम व आहार सांभाळा.
४. कोणत्या ना कोणत्या कामात / उपयुक्त छंदात स्वतःला गुंतवून ठेवा. जमतील ती कौशल्ये शिका (मोठ्याने वाचणे, चालणे, मुलांना गोष्टी सांगणे) मग ती तुमच्या व्यावसायिक पात्रतेपेक्षा किती का भिन्न असेनात.
५. स्वतःच्या अपेक्षेपेक्षा कमी दर्जाचे काम करण्यात लाज बाळगू नका.
६. स्वतःतील गमावलेले गुण, कौशल्ये मिळवण्यासाठी प्रयोगशील / उपक्रमशील वृत्ती ठेवा.
७. स्वप्रयत्नातून मिळालेल्या यशाचे कौतुक करायला शिका. मग ते कितीका छोटे असेना.
८. स्वतःतील चुटी घालवायच्याच या जिद्दीबरोबरच त्या चुटीकडे विनोदाने बघायला शिका.
९. सुधारण्याच्या कलावधीत आपली स्वतःची सुधारणा हेच प्रमुख उद्दिष्ट ठेवावे लागते. मग त्यासाठी काही तडजोडी स्वीकाराव्या लागतात.

एकूणाचे अवलोकन करा.

औषधांचा बागुलबुवा

स्क्रिडोफ्रेनिया या आजारावर विविधलक्षी उपचार पद्धती प्रभावी ठरतात. त्या अशा -

- १) औषधोपचार
- २) मानसोपचार
- ३) सामाजिक पुनर्वसन.

औषधोपचार हा त्यातील एक अतिशय महत्त्वाचा भाग आहे. ही औषधे गोळ्या किंवा लिक्विड स्वरूपात मिळतात. मनोविकार तज्ज्ञांनी लिहून दिलेलीच औषधे घ्यावीत, ती नियमितपणे घ्यावीत, मध्येच बंद करू नयेत. अनियमितपणे औषधांचे सेवन करणे किंवा मनाला वाटेल तेव्हा ती थांबवणे धोक्याचे असते ही महत्त्वाची गोष्ट लक्षात घ्यायला पाहिजे. त्यामुळे कदाचित आजार उलटण्याचीही शक्यता असते.

मेंदूचे कार्य नीट चालावे म्हणून औषधे महत्त्वाची असतात. औषध योजना सुरु केल्यावर पूर्ण करणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. त्याचप्रमाणे आजार उलटू नये म्हणून ही काळजी घेणे जरूरीचे आहे.

नावाप्रमाणे ही औषधे आजार-विरोधी (anti - psychotic) असतात. त्या झोपेच्या गोळ्या नसतात. घेतल्यामुळे झोप येते तेव्हा डॉक्टर फक्त झोपवून ठेवण्यासाठी गोळ्या देतात असा लोकांचा गैरसमज होतो. परंतु हा गैरसमज मनातून काढून टाकून हा औषधांचा एक साईड-इफेक्ट आहे हे लक्षात घ्यावे. औषध कसं घ्यावं, किती घ्यावं, केव्हा घ्यावं व केव्हा बंद करावं या सर्व गोष्टी डॉक्टरांनी सल्ल्यानेच केल्या पाहिजेत. जोपर्यंत डॉक्टर सांगत नाहीत तोपर्यंत औषधे थांबवू नयेत. डॉक्टर हीच त्या आजारातील तज्ज्ञ व्यक्ती आहे, त्यांच्या सल्ल्यानुसार नियमितपणे औषधे घेणे फायद्याचे ठरते.

या औषधांमुळे रुग्णाच्या मेंदूवर परिणाम होत नाही. किंवा दारूसारखी याची सवयही लागत नाही. काही रुग्णांना क्वचित हातपाय ताठ होणे, अतिशय थकवा येणे, अस्वस्थ वाटणे, हालचालीत मांद येणे, गोंधळलेली मनःस्थिती, शरीराच्या काही भागांची थरथर होणे, खूप झोप येणे, वजन वाढणे असे साईड इफेक्ट्स दिसून येतात. असे साईड-इफेक्ट्स दिसून आल्यास ताबडतोब आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. ते यावर लगेच उपचार करतात. अशी लक्षणे दिसल्यावर घाबरून न जाता डॉक्टरांना भेटावे, औषधे बंद करू नयेत.

बऱ्याच पालकांचा असा अनुभव आहे की आपला रुग्ण आपल्याला काही मानसिक आजार झाला आहे हे मान्य करायलाच तयार नसतो त्यामुळे अर्थातच औषधे घ्यायलाही तयार नसतो. अशावेळी काही डॉक्टर्स रोजच्या जेवणातून, चहा-कॉफीतून मिसळून औषधे देण्याचा सल्ला देतात. काहीवेळेला पालक स्वतःच हा मार्ग स्वीकारतात. चहा-कॉफी, फळांचे रस, पोळी, भाजी यातून औषधे

१०. वाया गेलेल्या आयुष्याचा हिशोब करून हताश व्हायचे काहीच कारण नाही. आयुष्य जगण्याची कला कळणे, शिकणे हे सर्वात महत्त्वाचे.
 ११. आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यात गतिमान होता येते. आयुष्य कोणत्याही क्षणाला विकसित करता येते.
 १२. आपल्या मनाची, मेंदूची बदलण्याची कुवत अफाट आहे हे लक्षात ठेवा.
 १३. राग / लोभ / मत्सर टाळायला शिकूया.
 १४. चांगले मित्र जोडा.
 १५. छोट्या - छोट्या गोष्टीत आनंद मिळवायला शिका.
 १६. इतरांना मदत करायला शिका.
- याही गोष्टी लक्षात ठेवूया.**

१. सुरुवातीला सुधारणा कणाकणाने होणार आहे.
२. सर्वच गोष्टी एका दमात कशा बरे सुधारतील?
३. तुमच्या भोवतालच्या व्यक्ती तुम्हाला कदाचित लगेच मदत करायला तयार होणार नाहीत हे लक्षात ठेवा पण त्यांच्याशी सलोख्याचे वर्तन ठेवा.
४. आपल्या भोवतालच्या इतर व्यक्तीदेखील परिपूर्ण नाहीत. त्यांनाही मर्यादा आहेत हे लक्षात घ्या.
५. जीवनाचा आनंद घेण्यासाठी जीवनात कोणताही कलंक अजिबात नको असा आग्रह का बरे बाळगायचा?
६. जीवनशैलीत बदल होत असताना अस्वस्थ व्हायचे कारण नाही. योग्य ती काळजी घ्या.

अनिल वर्तक



एकाच बोटीचे प्रवासी

डॉ. लो हे त्यांच्या काळाच्या कितीतरी पुढे होते. मानसिक आजार हा मानस मज्जासंस्थीय आजार असल्याबद्दलचे भान त्यांच्यापाशी होते. तसेच या आजाराला मानसशास्त्रीय आधार असल्याचे त्यांना माहीत होते. मज्जासंस्थेतील जन्मतः असलेल्या कमतरतेमुळे हे आजार होतात. दोषपूर्ण मज्जासंस्थेमुळे घातक अशी लक्षणे निर्माण होतात.

सर्वांच्या बाबतीत ही लक्षणे सारखीच आढळून येतात. त्यांच्याकडे आलेल्या मानसिक आजाराच्या रुग्णांनी वर्णन केलेल्या प्रत्येक लक्षणांची त्यांनी स्वतःच्या शरीराच्या प्रतिसादाच्या बाबतीत अतिशय सूक्ष्म अशी पाहणी करून या वर्णनांची सत्यता पडताळून पाहिली. यात त्यांना काही अंशांचाच फरक दिसला.

आधार - माय डिअर वन्स -
लेखक - नेहील आणि मार्गरेट राजू - रिकव्हरी इन्क.



अस्वस्थता सहन करण्याची तयारी ठेवली तर स्वस्थता लाभेल.

मिसळून देतात. त्यायोगे रुग्णाला आवश्यक ती औषधे रुग्णाच्या नकळत शरीरात पोचतात आणि त्याच्या आजारावर उपचार व्हायला सुरुवात होते.

परंतु अशाप्रकारे औषधे देणे योग्य आहे का? नेहमीच अन्नात मिसळून औषधे देणे शक्य आहे का असे अनेक प्रश्न निर्माण होतात.

१. पालक काही कारणाने शुभार्थीपासून दूर गेले आणि तो एकटा असला तर औषधं अन्नात मिसळून कोण देणार?
२. एखाद्या पॅर्नॉईड स्किझोफ्रेनिया झालेल्या व्यक्तीला जर कळलं की त्याला अन्नातून औषधं दिली जातात तर अन्न प्राशन करणंच तो बंद करून टाकू शकतो. त्यामुळे त्याचं शारीरिक व मानसिक आरोग्य धोक्यात येण्याचा संभव असतो.
३. काही वेळेला असं घडलेलं आहे की औषधे मिसळून शुभार्थीसाठी केलेली पोळी चुकून त्याच्या आईनेच खाल्ली आणि तिला हॉस्पिटलला अॅडमिट करावं लागलं. एकदा त्यांच्या गाडीच्या ड्रायव्हरने प्रवासात अशी औषधमिश्रित पोळी चुकून खाल्ली, त्याला झोप यायला लागली, नीट गाडी चालवता येईना त्यामुळे कदाचित अपघातही होऊ शकला असता.

औषधे अन्नातून मिसळून देण्यामागचा पालकांचा उद्देश निश्चितच चांगला असतो. शुभार्थी स्वतः औषधं घेत नाही, दिली तर फेकून देतो, तेव्हा त्याच्या आजारावर उपचारांना लवकरात लवकर सुरुवात व्हावी या एकमेव उद्देशाने पालक हा मार्ग स्वीकारतात. दुसरा कुठला पर्याय नसल्याने या मार्गाने नाईलाजाने जावे लागते असं पालक म्हणतात.

मला असं वाटतं, पालकांनी हळूहळू शुभार्थीला त्याच्या आजाराची कल्पना देऊन त्याला 'आपल्याला आजार आहे आणि त्यासाठी मदतीची गरज आहे' हे मान्य करायला लावायचा प्रयत्न करावा आणि त्यामध्ये औषधांनी कसा फरक पडू शकतो हे समजावून सांगावे.

शुभार्थीने स्वतःचे उपचार, सुधारणा स्वतःच करून घ्यायला पाहिजे. बरे होण्याची जबाबदारी त्याची त्यानेच स्वीकारायला हवी. त्यासाठी नीट माहिती करून घेऊन औषधेही नियमितपणे स्वतःची स्वतःच घ्यायला हवीत. त्यासाठी शक्यतो कुणावर अवलंबून राहू नये.

अर्थातच आज समाजाचा हा यक्ष पश्र आहे - आपण फारतर त्याला आढान म्हणू या - जर पालकांच्या पटवण्याने शुभार्थीला पटले नाही आणि औषधांना तो नकारच देत राहिला तर अन्नातून मिसळून औषधे देण्याशिवाय पर्याय राहणार नाही. अशावेळी पालकांनी फक्त वर सांगितलेल्या काही धोक्यांकडे दुर्लक्ष करू नये व ते कसे टाळता येतील याकडे आवर्जून लक्ष द्यावे.

सौ. नीलिमा बापट



‘ए ब्यूटिफुल माइंड’चा संदेश

स्किझोफ्रेनिया या आजाराबद्दल हा आजार झालेल्या व्यक्तीच्या चिंतातूर नातेवाईकांच्या मनात जे गैरसमज आहेत ते दूर करणाऱ्या ‘ए ब्यूटिफुल माइंड’ या चित्रपटाबद्दल ५ एप्रिल २००३ रोजीच्या शनिवारी मानसोपचारतज्ज्ञांनी केलेल्या विश्लेषणात्मक विवेचनामुळे मनाचा एक अंधारा कोपरा आपली प्रतिक्रिया व्यक्त करण्यास उत्सुक झाला. तो एक संस्मरणीय आणि प्रबोधनात्मक असा कार्यक्रम होता. हा चित्रपट पाहून सामान्य माणसाची जाण अधिक सखोल व्हायला पाहिजे. चित्रपटाचा नायक प्राध्यापक जॉन नॅश हा वास्तवावरची त्याची पकड पुन्हा मिळवण्यासाठी भ्रम आणि भास यांच्याशी कसा लढा देतो याबद्दलची ही कथा आहे.

डॉ. उल्हास लुकतुके, डॉ. शिरीषा साठे आणि डॉ. रत्नपारखी या मनोविकार व मानसोपचार तज्ज्ञांनी या संबंधात तेथे काही विचार मांडले. त्या चर्चेतून जे मुद्दे पुढे आले ते असे -

‘स्किझोफ्रेनिया’ असलेल्या व्यक्तींची काळजी घेण्यात आणि त्यांच्यावर उपचार करण्यात गुंतलेल्या ज्या व्यक्ती आहेत त्यांनी सर्वप्रथम सर्वात महत्त्वाची अशी वस्तुस्थिती लक्षात घेतली पाहिजे ती अशी की, या चित्रपटाचा नायक असलेल्या प्राध्यापक जॉन नॅश या गणितज्ञांना १९९४ साली जो नोबेल पुरस्कार मिळाला तो त्यांना ‘स्किझोफ्रेनिया’ हा मेंदूचा आजार होण्यापूर्वी त्यांनी केलेल्या कामाबद्दल आहे. हा महत्त्वाचा पुरस्कार हा त्यांनी स्किझोफ्रेनियाचा रुग्ण झाल्यानंतर मिळवला हे गृहीत धरणे चुकीचे होईल.

डॉक्टरांनी पुढे असे सांगितले की, हा विशिष्ट मुद्दा समजावून घेणे गरजेचे आहे. कारण या चित्रपटामुळे असे मत निर्माण होण्याची शक्यता आहे की, असा आजार असलेली व्यक्ती विक्रमी गुणवत्ता दाखवण्याइतकी त्याची मानसिक क्षमता विकसित करू शकते आणि याप्रकारे रुग्ण आणि मानसोपचार तज्ज्ञांकडून अशा अपेक्षांचा फुगा फुगवला जाऊ शकतो.

- प्राध्यापक नॅश हे इतरांपेक्षा वेगळे असलेले स्किझोफ्रेनियाचे रुग्ण आहेत आणि त्यांचे उदाहरण हे नेहमीसारखे नाही. भावनिक कमतरता ही प्रत्येक रुग्णानुसार वेगळी असते.

डॉ. लुकतुके यांचे असे निरीक्षण आहे की, स्किझोफ्रेनियाच्या बागेतील ही एक प्रेमकथा आहे आणि तो या आजाराबद्दलचा माहितीपट नाही. रसेल क्रो याने प्राध्यापक नॅश यांची भूमिका केलेली आहे. भ्रम ही गोष्ट आजार असलेल्या रुग्णांसाठी वस्तुस्थिती असते. त्याबद्दल जीवनातील अनुभवांच्या वेगवेगळ्या सूक्ष्म छटा या अभिनेत्याने व्यवस्थित दाखवलेल्या आहेत. भासामुळे त्याच्या जीवनाला उतरती कळा लागली आहे त्याच्याशी प्रा. नॅश यांचा संघर्ष चालू आहे. त्याच्यापाशी जी बुद्धिमत्ता आहे त्याची याप्रकारच्या प्रत्येक रुग्णाकडून अपेक्षा करता येणार नाही. म्हणूनच त्यांच्याकडून अवाजवी अपेक्षा धरू नका.

- सकारात्मक प्रेम, आधार आणि वैद्यकीय उपचार हे रुग्णाला सुधारण्यास बरीच मदत करू शकतात हे समजण्याची गरज

भावना या सुसंस्कृतपणाने आणि संयमाने व्यक्त करता येतात.

आहे. जसे प्रा. नॅश यांच्या पत्नी अलिकिया यांनी धैर्याने प्रा. नॅश यांच्या आजाराचा स्वीकार केला. अगदी अखेरीस जेव्हा ते लक्षणांपासून स्वतःला दूर करून भ्रमावर विजय संपादन करण्यासाठी संघर्ष करत असतात तेव्हासुद्धा हे भ्रम प्रा. नॅश यांचा पाठलाग करत असतात. स्किझोफ्रेनियाच्या रुग्णाचे पालक किंवा रुग्णाची काळजी घेणारे यांच्यापाशी वस्तुनिष्ठ व आजाराशी जुळवून घेणारा असा दृष्टीकोन पाहिजे. मेंदूतील रासायनिक समतोल बिघडल्यामुळे ज्या समस्या अथवा मर्यादा निर्माण होतात किंवा मानसिक क्षेत्रात जो न्हास होतो तो नाकारून त्यांनी स्वतःची दिशाभूल करून घेऊ नये. अलिकिया हिने दिलेला आधार आणि उपचार यामुळे प्रा. नॅश यांची पुढील अधोगती रोखली गेली. तसेच प्रा. नॅश यांचा आजार हा त्यांचे

वाढते वय आणि त्यांच्या सुकर सामाजिक परस्परक्रिया यांमुळे नियंत्रणात आला असा मुद्दा डॉ. शिरीष रत्नपाखी यांनी मांडला.

मग 'ए ब्यूटिफुल माइंड' हा चित्रपट स्किझोफ्रेनिया झालेल्या रुग्णांसाठी आशेचा किरण दाखवणारा आहे काय? तो एकीकडे चुकीच्या अपेक्षा निर्माण करतो तर दुसरीकडे प्रेम आणि दया यांच्या विजयाचे महत्व अधोरेखित करतो. याचे प्रतिबिंब प्रा. नॅश चित्रपटाच्या शेवटी जे उद्गार काढतात त्यात दिसते. ते म्हणतात, 'गणिती समीकरणे ही व्यावहारिक तात्पर्याने विकसीत करण्याबद्दल मला नोबेल पुरस्कार मिळालेला आहे. परंतु मी हृदयात बाळगलेले समीकरण हे मला मिळालेले प्रेमाचे समीकरण असून ते सर्व बौद्धिक व्याप्तीच्या पलिकडे आहे.'

हरिष जोशी, मुक्त पत्रकार
२२

परिणामकारक परस्पर संपर्काचा सराव

विचारपूर्ण परस्पर संपर्काचा परिणाम नेहमीच चांगला होत असतो. ज्या घरांमध्ये शुभार्थी आहेत त्या कुटुंबांना हे प्रामुख्याने लागू होते. काही तरी क्षुल्लक आणि बेफिकीर बोलण्यापेक्षा मित्रत्वाने आणि मृदूभाषेत एखाद्या गोष्टीचा पाठपुरावा केला असता त्यात यश मिळण्याची शक्यता जास्त असते.

शुभार्थी औषध घेत नाही, घरकामात मदत करत नाही अथवा सार्वजनिक समारंभात सहभागी होत नाही. असे दैनंदिन जीवनातील परंतु महत्वाचे असे हे प्रसंग आहेत.

साधा मार्ग

१. तू औषध का घेत नाहीस?
तुला प्रत्येक वेळेला आठवण करायलाच पाहिजे का?
तू आता मोठा झालायस. तुझे तूच का नाही घेत?
डॉक्टरांनी तुला सांगितलय. आम्हीसुद्धा शंभरवेळा सांगितलं की तू औषध घेतलेच पाहिजे.
२. दिवसभर तू टीव्ही काय पाहत असतोस?
तू आईला कामात मदत का करत नाहीस?
नुसती आळशासारखी बसून वजन वाढवण्यापेक्षा जरा हालचाल कर.
३. मी म्हणतो काय अडचण आहे?
ज्योत्सनाच्या पार्टीला तू का येत नाहीस?
लोकं तुझ्याकडे लक्ष देत नाहीत? तुला बोलावत नाहीत?
तू असा वागणार असशील तर,
तू आमच्याकडून चांगले वागण्याची अपेक्षा कशी करतोस?

परिणामकारक मार्ग

- अरे समीर, औषधाचा डोस तुझी वाट पहातोय. तुला ते कसे घ्यायला आवडेल? पाण्याबरोबर की दुधाबरोबर हो, खरंच की तू मला सांगितलयस की तुला ते दुधाबरोबर घ्यायला आवडेल. अगदी नियमित औषध घेतले की तुला आणखी बरं वाटेल.
- सीता, आई मस्त सामोसे करतेय.
मला माहीत आहे तुला ते चटणीबरोबर खायला आवडतात. मग तू चटणी करून आईला आश्चर्याचा सुखद धक्का का देत नाहीस? मागच्या वेळेस सॅण्डवीच करताना तू छान हिरवी चटणी केली होतीस? ती तू फार छान करतेस.
- अरे आज ज्याचा वाढदिवस आहे त्याला भेट देण्यासाठी आणलेले हे पेन जरा तू रंगीत कागदात गुंडाळतोस का?
मागच्या वेळेस मकरंदला आणलेल्या भेटीला तू इतका छान कागद लावला होतास की सगळ्यांना तो फार आवडला. प्रत्येकाने त्याचे कौतुक केले. आज तूच ही भेट त्याला दे. आता साडेपाच वाजलेत. आपल्याला सहा वाजेपर्यंत निघायला हवे.

अशाप्रकारे संभाषण करायला सहानुभूती, युक्ती आणि संयम पाहिजे. म्हणजे संपूर्ण कुटुंबात शांतता नांदेल आणि वातावरण आनंदी राहील. प्रयत्न-अपयश, प्रयत्न-अपयश, प्रयत्न-यश असे डॉ. अब्राहम लो यांच्या रिकव्हरी पद्धतीने सुचवलेले एक सूत्र आहे. त्याचा अवलंब केल्याने तुम्हाला खरोखर यश मिळाले तर तसे आम्हाला कळवा. तुमचे अनुभव आम्ही प्रसिद्ध करू. त्यामुळे इतर पालकांना स्फूर्ती मिळू शकेल.

डॉ. अविनाश वाघ यांनी पालकांसाठी परस्पर संपर्कातील कौशल्याबद्दल व्याख्याने दिली होती. त्यातील आंतरक्रिया या सत्रात दिलेल्या सूचनांची अंमलबजावणी करण्यास कदाचित तुम्हाला आवडेल. तुम्ही त्यांचा जितका जास्त सराव कराल तितके तुमचे शुभार्थीबरोबरचे संभाषण अधिक परिणामकारक होईल आणि तुमच्यातील नाते अधिक दृढ होईल. यासंदर्भात मदत तेरेसा यांच्या एका वचनाची आठवण येते. दया दाखवणारे शब्द हे छोटे व उच्चारस सोपे असू शकतात परंतु त्यांचे प्रतिध्वनी हे दीर्घकाळ दुमदुमणारे असतात.

गुरुदत्त कुंदापूरकर
२२

मी माझ्या अपेक्षा कमी ठेवल्या पाहिजेत.

थोडक्यात 'सा'च्या घडामोडी

- ५ एप्रिल २००३ रोजी आपटे प्रशाला येथे 'ए ब्यूटिफुल माइंड' हा चित्रपट आणि स्किझोफ्रेनिया या आजाराच्या संदर्भात प्रश्नोत्तरांचे एक सत्र आयोजित करण्यात आले होते. त्यात ६० हून अधिक शुभार्थी, पालक आणि मानसोपचार तज्ज्ञांनी भाग घेतला होता. डॉ. उल्हास लुकतुके, डॉ. शिरीष रत्नपाखी आणि डॉ. शिरीषा साठे यांचा सहभाग असलेल्या या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी डॉ. जगन्नाथ वाणी हे होते.
- 'सा' चे कार्यालय आता १८२७, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३० या भाड्याच्या जागेत सुरु करण्यात आले असून त्यामुळे मानसिक आजारी व्यक्तींची सेवा करण्याच्या संस्थेच्या कार्याचा विस्तार करणे शक्य झाले आहे.
- १९ एप्रिल २००३ रोजी स्वयंसेवक, पालक आणि काही सामाजिक कार्यकर्त्यांच्या पहिल्या गटाचे प्रशिक्षण सुरु झाले. स्किझोफ्रेनिया आणि त्याचे व्यवस्थापन यासंबंधीच्या दहा सत्रांचे संयोजन डॉ. शिरीषा साठे आणि डॉ. नितीन दलाया यांनी केले होते.
- नाशिकच्या मानसोपचारतज्ज्ञांच्या संघटनेचे प्रमुख डॉ. शिरीष सुळे यांच्या मदतीने जनजागृतीसाठी आणि पालकांना असा गट चालवण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी नाशिक येथे एका जाहीर कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. डॉ. विद्याधर वाटवे, डॉ. मोहन आगाशे, डॉ. हेमंत चांदोरकर, डॉ. संज्योत देशपांडे आणि डॉ. शिरीषा साठे इत्यादी तज्ज्ञांचा त्यात सहभाग होता. श्रीयुत ओक, श्रीमती बापट आणि श्री. आचार्य यांनी सा च्या वतीने कार्यक्रमात भाग घेतला. २६ एप्रिल ०३ रोजी परशुराम साईखेडकर सभागृहात झालेल्या या कार्यक्रमाला चारशेहून अधिक लोक उपस्थित होते.
- ३१ मे ०३ रोजी नाशिक मानसोपचार तज्ज्ञांच्या संघटनेच्या मदतीने मानसिक आजारी व्यक्तींच्या पालकांचा आधारागट निर्माण करण्यासाठी नाशिकच्या इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या हॉलमध्ये एका सभेचे आयोजन करण्यात आले होते. त्याला समाजाच्या विविध स्तरातील शुभार्थी, पालक, स्वयंसेवक आणि मानसोपचार तज्ज्ञ उपस्थित होते. नाशिकच्या मानसोपचार तज्ज्ञांच्या संघटनेचे सचिव डॉ. जयंत ढाके यांचे भाषण झाल्यानंतर शुभार्थी आणि पालकांचा 'एकलव्य' गट कसा चालवला जातो यासंबंधात डॉ. साठे, श्रीयुत वर्तक, श्रीमती बापट आणि श्रीयुत गुरुदत्त यांची 'सा'च्या वतीने भाषणे झाली.
- शुभार्थी आणि पालक यांच्यातील परस्परसंबंध अधिक दृढ करण्यासाठी १४ जून ०३ रोजी एका संमेलनाचे आणि विविध

गुणदर्शनाच्या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये शुभार्थींच्या अनेक चांगल्या गुणांचे दर्शन झाले. जवळपास ३५ शुभार्थी, पालक आणि स्वयंसेवकांनी यात भाग घेऊन अतिशय नीटनेटका आनंदायक असा कार्यक्रम सादर केला.

- २४ जून ०३ रोजी आरोग्यकेंद्र पुणे येथे जनरल फिजिशियन्ससाठी स्किझोफ्रेनिया आणि त्याच्या विविध बाजू यासंबंधातील एक कार्यक्रम डॉ. उल्हास लुकतुके आणि डॉ. निलेश नाफडे यांच्या मदतीने 'सा' ने प्रायोजित केला होता. १७ जनरल फिजिशियन्सनी याचा लाभ घेतला. 'सा'च्या मधुरा भाटवडेकर यांनी आभार प्रदर्शन केले.
- असाच एक कार्यक्रम १२ ऑगस्ट ०३ रोजी परिणय मंगल कार्यालय येथे आयोजित करण्यात आला होता. ज्यामध्ये डॉ. हेमंत चांदोरकर आणि डॉ. नाफडे हे मुख्य वक्ते होते आणि श्रीमती मधुरा भाटवडेकर यांनी कार्यक्रमाचे संयोजन केले. सौ. नीलिमा बापट यांनी अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांची आवश्यकता का आहे यावर भाष्य केले.
- अमेरिकेच्या रिकव्हरी इन्ककडून आलेल्या पुस्तकांमुळे या आजाराचे व्यवस्थापन अधिक कार्यक्षम आणि सोपे कसे करावे याबद्दल शुभार्थी आणि पालक यांच्या जाणिवेची पातळी अधिक उंचावण्यास मदत होणार आहे.
- १७ ऑगस्ट ०३ रोजी गोखले अर्थविज्ञान संस्थेमध्ये 'स्किझोफ्रेनिया - एक नवी जाणीव' या कल्याणी गाडगीळ यांनी मराठीत रूपांतर केलेल्या पुस्तकाचे दैनिक सकाळचे मुख्य संपादक अनंत दिक्षित यांच्या हस्ते प्रकाशन झाले. यावेळी मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींवरील उपचार आणि त्यांचे पुनर्वसन याबद्दल नवा आणि मानवी दृष्टीकोन असलेले विचार प्रमुख वक्ते डॉ. सौमित्र पाठारे यांनी मांडले. महाराष्ट्रातील या आजाराने पीडित झालेल्या कुटुंबाची गरज या मराठी पुस्तकामुळे भागेल असा विश्वास डॉ. जगन्नाथ वाणी यांनी यावेळी व्यक्त केला.
- 'स्किझोफ्रेनिया एक नवी जाणीव' या पुस्तकाचा एक कार्यक्रम २४ ऑगस्ट ०३ रोजी मुंबईतील नेहरू विज्ञान केंद्रात झाला. त्यात विजय तेंडुलकर हे प्रमुख पाहुणे होते तर प्रमुख वक्त्या डॉ. जान्हवी केदारे या होत्या. अनेक शुभार्थी, पालक, मानसोपचार तज्ज्ञ आणि पत्रकार या कार्यक्रमाला उपस्थित होते. यावेळी 'सा'च्या वतीने श्रीयुत ओक यांनी संस्थेमार्फत कोणत्या सेवा दिल्या जातात ते सांगितले आणि हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात डॉ. हरिश शेट्टी यांच्या 'मैत्री' या आधारागटाने जी मदत केली त्याबद्दल आभार मानले.
- २३ व २४ ऑगस्ट ०३ रोजी सर्जन आणि वर्तनतज्ज्ञ डॉ. अविनाश वाघ यांची पालकांसाठी परस्परसंपर्काची कौशल्ये आणि समस्या सोडवण्याची तंत्रे या विषयावर दोन स्वतंत्र

राग हा आपला सर्वात मोठा शत्रू आहे. तर विनोद हा उत्तम मित्र आहे.

व्याख्याने झाली. स्काउट हॉलमध्ये झालेल्या या कार्यक्रमात जवळपास ६५ पालकांनी भाग घेऊन समाधान व्यक्त केले.

- मानसिक आजारासाठी ज्या पर्यायी उपचारपद्धती आहेत त्यासंबंधात बापूज ट्रस्टने आयोजित केलेल्या कार्यशाळेत पाच कार्यकर्त्यांनी 'सा'चे प्रतिनिधित्व केले होते. २८ ऑगस्ट ०३ रोजी झालेल्या या कार्यक्रमात श्रीमती निशरीन, श्रीयुत वर्तक आणि श्रीयुत गुरुदत्त यांनी रिकव्हरी पद्धतीबद्दलचे व्याख्यान दिले आणि शुभार्थींनी त्याबद्दलची प्रात्यक्षिके करून दाखवली. सौ. बापट व सौ. गोडसे यांनी कार्यशाळेत भाग घेतला. या तीन दिवसांच्या कार्यशाळेत रिकव्हरी पद्धती व्यतिरिक्त होमीओपथी, नृत्य, ढोलक, संगीत, नाटक याबद्दलही व्याख्याने झाली.
- ११ सप्टेंबर, २००३ ला एस.एन.डी.टी. मधील मानसशास्त्राच्या पहिल्या, दुसऱ्या व तिसऱ्या वर्षाच्या विद्यार्थिनींसाठी 'सा' ने कार्यक्रम आयोजित केला होता. त्यामध्ये सुमारे ६० विद्यार्थिनी सहभागी झाल्या होत्या. मानसिक आजार, 'सा'चे कार्य, सेल्फ हेल्प गट, रिकव्हरी पद्धती यावर सौ. नीलिमा बापट बोलल्या, सौ. स्मिता गोडसे यांनी रिकव्हरी पद्धतीचे डेमॉन्स्ट्रेशन दिले.
- डॉ. शिरीषा साठे यांच्या आधीच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमानंतर अशा कार्यक्रमाबद्दल जी उत्सुकता दाखवली गेली ती लक्षात घेऊन पालकांसाठी सुधारित प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम डॉ. साठे यांनी २७ सप्टेंबर, २००३ रोजी चालू केला. या कार्यक्रमाचा पंधराजणांना लाभ झाला आणि त्यांच्याकडून पुढील अशाच काही कार्यक्रमांसाठी सूचना मिळाल्या.

- 'सा'च्या उपक्रमांना आणि संस्थेकडून दिल्या जाणाऱ्या सेवांना स्थानिक वर्तमानपत्रांमधून जी प्रसिद्धी मिळत आहे त्यामुळे 'सा'च्या नियमित होणाऱ्या बैठकांना शुभार्थी आणि पालकांची उपस्थिती वाढली आहे. त्याबरोबरच 'सा'ची सभासद संख्याही वाढत आहे.



भक्तिरूपाने गणपती

भक्तिरूपाने गणपती
सदा राहे माझ्यापाशी,
हाकेला माझ्या धावे
मनोरथ सारे पुरवे
कार्याला पूजन करिती
भक्तिरूपाने गणपती

सुंदर लंबोदर मूर्ती
डोळ्यांची पारणेही फिटती
सजावटी आपण करू
भक्तिरूपाने गणपती

मायेची कहाणी सारी
सागर किती एक तरती
गणपतीचा हात धरती
भक्तिरूपाने गणपती

कुणी चित्र सुंदर काढी
कुणी मूर्ती ही कोरी
त्याचीच कलाकुसर ती
भक्तिरूपाने गणपती

माझे जे ते मला मिळे
सर्वांना अगदी सारखे
परका द्वारी आला नाही
भक्तिरूपाने गणपती

नको करू तू याचना
नको पसरू तू पदर
मोहात पडणे आवड
भक्तिरूपाने गणपती

आहेत सगळे जवळ
गणपतीही प्रेमळ
क्षणाचेच हे दर्शन
भक्तिरूपाने गणपती

भक्तिरूपाने गणपती
सदा राहे माझ्यापाशी
सदा राहे माझ्यापाशी
सदा राहे माझ्यापाशी

डॉ. मिलिंद कुलकर्णी

Published for SAA by Prof. Anil Vartak,
A-14, Siddhant Apts. 312, Shaniwar Peth, Pune 411 030, MS, India.

The publisher does not necessarily subscribe
to the personal views expressed by the authors.

Printed for SAA by Shree J Printers
1416 Sadashiv Peth, Pune 411 030, Tel. : 2447 4762

The Editorial Board
EKALAVYA NEWSLETTER
C/o, Prof. Anil Vartak
312, A-14 Siddhant Apts.,
Shaniwar Peth, Pune 411 030

Book-post

To, _____

From

Prof. Anil Vartak
312, A-14 Siddhant Apts.,
Shaniwar Peth, Pune 411 030