



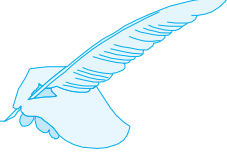
एकलव्य

सा - मुखपत्र

जाने. - मार्च, २००३
वर्ष १ ले
अंक २

स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (SAA)

संपादकीय



ऑक्टोबर महिन्यातला महत्वाचा एक दिवस म्हणजे १० ऑक्टोबर. हा दिवस संपूर्ण जगात मानसिक आरोग्य दिन म्हणून साजरा केला जातो. या दिवशी जगभर परिषदा भरतात. कार्यशाळा, प्रदर्शने भरवली जातात. चित्रपट, पुस्तके प्रदर्शित होतात. काही देशांमध्ये मोफत मानसिक आरोग्य तपासणी व माहिती प्रदर्शनेही भरवली जातात. या उपक्रमांमुळे मानसिक आजारांविषयीचे गैरसमज दूर होण्यास व समाजमानसातली प्रतिमा बदलण्यास मदत होते. आजारी व्यक्तींच्या व कुटुंबीयांच्या मनातली भीती, संकोच दूर होतो व उपचार सुविधांचा लाभ घेण्यास ते प्रवृत्त होतात. तरीही प्रश्न उरतोच की ३६५ दिवसांच्या वर्षातला केवळ एक दिवस या विषयाला देणे पुरेसे आहे का?

एखाडी गावात साखळीने बांधल्यामुळे जळून गेलेल्या ११ आजारी व्यक्ती अजूनही डोळ्यापुढून हालत नाहीत. कोर्टाचे आदेश झुगारून आजही तेथे साखळीने बांधण्याची पद्धत वापरात आहे. काय असेल याचे कारण? अपुऱ्या वेतनामुळे येणारे असमाधान, की एकूणच हरवलेली संवेदनशीलता? प्रशासकही अगतिक व्हावेत व ही पायमल्ली तटस्थपणे पहात रहावेत अशी असहायता कशामुळे येत असेल? त्या साखळ्यांची खळखळ कानात घुमत रहाते. तो आवाज मला स्वस्थ बसू देत नाही. जणू सांगतो की “ऊठ, यांना माणसासारखी वागणूक मिळावी यासाठी प्रयत्न कर” असो. तर एकूण या क्षेत्रातील कामाचा परिघ फार मोठा आहे व आम्हांनांचे स्वरूप विराट आहे. मानसिक आजार व समाज यांमध्ये सामंजस्याचा पूल निर्माण करणे ही प्रभू रामचंद्रांच्या सेतूबंधाइतकीच अवघड व मोठी कामगिरी आहे. समाजाचा एक घटक या नात्याने प्रत्येकाने आपला खारीचा वाटा उचलावा हीच आजच्या दिवशी विनंती. या ठिकाणी एक गोष्ट मुद्दाम नमूद करणे आवश्यक वाटते, ती म्हणजे कुटुंबीयांचे कष्ट आणि सहनशीलतेची जाणीवही प्रत्येकाने ठेवली पाहिजे. एका लेखावर प्रतिक्रिया देताना एका पालकाने केलेली टिप्पणी मोठी बोलकी आहे. ते म्हणाले “मृत्यू येणार असेल तरच तो आजार महत्वाचा मानायचा का? आम्ही देत असलेला वेळ, खर्च

होणारा अतोनात पैसा व परिश्रम याची कुणालाही जाणीव दिसत नाही. नाहीतर कॅन्सर व एड्स साठी थो-थो पैसा ओतणारा हा समाज मानसिक आरोग्यासाठी सेवा वाढवण्याच्या बाबतीत इतका उदासीन कसा? आमचे पेशंट्स उपचार सुरू करताना, स्थिरावताना, बरे होतांना व बरे झाल्यावरही त्रासच त्रास सोसत असतात. जणू काही काळ्यापाण्याची जन्मटोपेची शिक्षाच त्यांना भोगायला लागते. कॅन्सर किंवा एड्ससाठी उपलब्ध होणाऱ्या निधीच्या निम्म्याइतका निधीही त्यांच्यासाठी उपलब्ध होत नाही. त्यांच्यासाठी दिवस कार्यशाळा नसल्याने बहुसंख्य व्यक्तींना हॉस्पिटल सोडल्यावर घरात कैद्यासारखे कोंडून एकाकी जीवन घालवावे लागते. त्यांच्या पालकांना क्षणभरासाठीही तणावापासून मुक्तता मिळत नाही. आपत्काली मदत करणारी कोणतीही यंत्रणा अस्तित्वात नसल्याने अनेक वृद्ध पालक रात्री खोलीला कडी लावून किंवा जीव मुठीत धरून रहातात. हे आपल्यापैकी कितीजणांना माहित आहे?” तर सांगायाचा मुद्दा म्हणजे या क्षेत्रात अनेक मूलभूत सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी काम करण्याची गरज आहे. आपण आपला वेळ श्रम किंवा पैसा अशा स्वरूपात या कार्याला हातभार लावू शकता. जागतिक मानसिक आरोग्यदिनी यापेक्षा चांगले दुसरे काही करणे शक्य होईल काय?

२२२

या अंकात

- संपादकीय
- स्व-मदतीतून संकटमुक्ती
- मानसिक आजारांमुळे दिसणारे बदल
- कविता
- एकलव्य आणि मी
- हसा आणि लट्टू व्हा
- पालकांची प्रतिक्रिया
- पाऊलखुणा
- प्रयत्नांचीही प्रशंसा करा
- लहरीपणा - एक उपचार योग्य विकार
- ‘सा’ आणि त्यांचे कार्य
- एकलव्य सभासदत्वाबद्दल, संपादक मंडळ, पत्ता.

माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्वाची आहे

स्व-मदतीतून संकटमुक्ती

‘सा’च्या बोधचित्रात दाखवल्या प्रमाणे आजारी व्यक्ती, कुटुंब उपचारक व समाज या मानसिक आजाराच्या उपचारातील चार घटकांपैकी शुभार्थी या घटकावर ह्या अंकाचा भर आहे. इतर तीन घटक आपला वेळ, आपले कौशल्य व निष्ठा शुभार्थीवर केंद्रीत करतात ते योग्यच आहे. तरी शुभार्थीनी स्वतः पुढाकार घेऊन स्व-मदतीतून मिळवलेल्या यशाची सर इतर कोणत्याही प्रयत्नातून मिळालेल्या यशाला येत नाही हेही खरेच आहे. म्हणूनच यशस्वी शुभार्थीनी आपल्या वाटचालीबद्दल सांगितलेल्या गोष्टींचा सारांश पुढे देत आहे.

१. जेव्हा मला माझ्यात काही अस्वस्थ करणारी लक्षणे आढळतात तेव्हा मी त्यांच्याबद्दल माझे जवळचे नातेवाईक / मित्र / फॅमिली डॉक्टर यांच्याशी बोलून लक्षणांपासून सुटका वाटण्यासाठी त्यांची मदत घेतो. त्यांना विश्वासात घेतले नाही आणि अस्वस्थता तशीच सहन करत राहिल्यास माझ्या आरोग्याला इजा पोहोचेल.
२. समुपदेशक, मानसशास्त्रज्ञ, मज्जाविकारतज्ञ किंवा मानसोपचार तज्ञांचा सल्ला घेण्यास (कोणी) सुचवले, तर मी वेळ न दवडता ताबडतोब त्यांच्या भेटीची वेळ ठरवून घेतो. (कारण मला माहित आहे की जितक्या लवकर निदान होईल तितक्या लवकर उपचार सुरु होतील, व मला बरे वाटेल.)
३. मी तज्ज्ञ व्यावसायिकाशी मोकळेपणाने बोलतो व माझ्या आजाराची खरी व पुरेशी माहिती मिळवतो. आजाराच्या उपचारांची शक्यता, औषधे, त्यांचे दुष्परिणाम, बरे होण्याची व पुनर्वसनाची शक्यता व त्यासाठी लागणारा वेळ अशी सर्व माहिती मी घेतो.
४. मी कोणताही कमीपणा न मानता किंवा कुणालाही दोष न देता डॉक्टरांचे निदान जसेच्या तसे स्वीकारतो. ज्याप्रमाणे डायबेटीस किंवा ब्लडप्रेसरच्या निदानाचा आपण सहज स्वीकार करतो तसे. काही राखीव गोष्टींविषयी डॉक्टरांशी चर्चा करतो. जितक्या लवकर मी आजाराचे निदान स्वीकारीन तितक्या लवकर माझा उपचार सुरु होऊन मी बरा होऊ लागेन.
५. एकदा तज्ज्ञांचे उपचार सुरु झाल्यावर मी त्यांनी सुचवलेल्या औषधोपचारांविषयी सूचनांचे तंतोतंत पालन करण्यात पूर्ण सहकार्य देतो; कारण मला माहित आहे की ते माझ्या स्वतःच्याच हितासाठी व फायद्याचे आहेत.
६. अगोदर ज्यांची कल्पना दिलेली नाही असे औषधांचे काही त्रासदायक दुष्परिणाम / दुय्यम परिणाम जाणवले तर मी माझे पालक व डॉक्टर यांना सांगतो. काही झाले तरी मी तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्लाशिवाय औषध घेण्याचे थांबवत नाही, किंवा

त्यात काही बदल करत नाही. असे करणे माझ्या आरोग्यासाठी जास्तच घातक ठरू शकते.

७. व्यक्ती किंवा परिस्थितीशी जुळवून घेण्यात काही गुंतागुंतीच्या समस्या आल्या तर मी सरळ व्यावसायिक समुपदेशकाचा सल्ला घेतो. अशा मदतीमुळे मी मला कराव्या लागणाऱ्या शिक्षण, करियर आणि जीवन यातील बदलांना अधिक चांगल्या प्रकारे स्वीकारू शकतो.
८. उपचाराकांच्या उपचारांना पूरक ठरावा म्हणून लवकरच मी एक चांगला स्व-मदत गट शोधून त्याचा अवलंब करीन. त्यासाठी कदाचित माझे उपचारक मला मदत करतील. इतरांप्रमाणेच मलाही स्व-मदत गटात सहभागी होऊन लाभ मिळवणे आवडते.
९. मी तत्परतेने सकारात्मक पावले उचलत असल्याने नक्कीच माझे मानसिक आरोग्य परत मिळवून जीवन पूर्वस्थितीत येण्याविषयी आशावादी आहे.
१०. माझा आशावाद जागृत व्हावा म्हणून मी सकारात्मक मानसिकता व आशावादी दृष्टीकोन असलेल्या मित्रांचा सहवास शोधतो. यामुळे आजाराला उतार पडण्याची क्रिया लवकर होते असे मला सांगण्यात आले आहे. त्यामुळे तणावाखाली असणाऱ्या माझ्या पालकांनाही योग्य तो दिलासा मिळतो.
११. सांगितल्याप्रमाणे आहारावर नियंत्रण ठेवून मी माझ्या वजनावर काळजीपूर्वक लक्ष ठेवतो. त्यामुळे प्रकृतीत आणखी काही गुंतागुंत होण्याचे टळते असे आश्वासन मिळते.
१२. मला पुरेशा झोपेची आवश्यकता आहे. कमीही नाही किंवा जास्तही नाही. माझ्या शारीरिक हालचालींना अनुसरून योग्य अशी. कंटाळा येण्यावर झोपणे हा उपाय नाही हे मला माहित आहे.
१३. माझ्या सध्याच्या प्रकृती विषयक गरजा लक्षात घेऊन डॉक्टरांनी किंवा ‘योगा तज्ज्ञाने सुचविल्याप्रमाणे मी नियमितपणे व्यायाम करतो.
१४. नीटनेटके दिसावे यासाठी मी प्रसाधने वापरतो व स्वच्छता आणि आरोग्याच्या सवयींचे पालन करतो. त्यामुळे केवळ माझी तब्येत चांगली रहाते एवढेच नव्हे तर माझी स्व-प्रतिमा व अस्मिता वाढते.
१५. स्व-मदत गटाच्या प्रोत्साहक वातावरणात मी जी काही कौशल्ये शिकलो त्यामुळे मला राग, भीती, चिंता यांसारख्या भावना नियंत्रणपूर्वक व सुसंस्कृतपणे व्यक्त करता येऊ लागल्या आहेत. तरी पण त्यांचे निर्माण होणे व त्यांची तीव्रता वाढणे याबाबत मी सावध असतो.

अस्वस्थतेची लक्षणे त्रासदायक असली तरी धोकादायक नसतात

१६. छंद जोपासतो. जुना छंद वाढवणे किंवा नसल्यास नव्याने लावून घेतो आणि त्यात मग्न राहतो.
१७. पुस्तके, मासिके किंवा टी.व्ही. प्रोग्रॅम्स यांची चोखंदळपणे, काळजीपूर्वक निवड करतो. ज्याच्यामुळे मला चांगले व आनंदी वाटते त्याच्यातच मी रस घेतो.
१८. वास्तव व शक्य असणारे असेच माझे ध्येय व उद्दिष्ट आहेत. यासाठी मी माझे हितचिंतक व समुपदेशक यांचे मत घेतो.
१९. फक्त हळुवार व तणाव नाहीसे करणारे अशाच संगीताला माझ्या जीवनात स्थान आहे. कर्कश आणि उत्तेजक संगीताला मी दूर ठेवतो.
२०. माझ्यासाठी उत्तम असे काय आहे ते ठरवण्यासाठी मी स्वतःला परमेश्वराच्या स्वाधीन करतो. माझी त्याच्यावर पूर्ण श्रद्धा असून मी माझे काम करताना त्याच्या कृपेची अपेक्षा करतो.
२१. माझा स्वतःवर आणि माझ्या पूर्वीच्या सशक्त स्थितीवर झेप घेण्याच्या शक्तीवर विश्वास आहे. मी नम्रपणे माझा काही वेळ माझ्या सहशुभार्थीच्या मदतीसाठी अर्पण करीन. मला वाटते स्व-मदत व आधार या संकल्पनांचा हा सोन्याचा कळस आहे.

खुले आमंत्रण

वरील विधानांबद्दल कोणा शुभार्थीला काही शंका असेल किंवा मत मांडायचे असेल तर आमच्याशी जरूर बोला किंवा लिहा. कदाचित उत्तरही (एखाद्या) शुभार्थीकडूनच येईल.

Tea Garden

I grow in gardens
Lush and green,
Which you may not have
Around miles seen.

And, when it rains on
Slopes and plains,
The water around me
Quickly drains.

And, when I sprout,
I am plucked out
By men and women,
Lean and stout.

They're dressed in colours
Gay and bright,
And altogether it's a
Picturesque sight !

- Saroj Acharya

मानसिक आजारामुळे दिसणारे बदल

- लोकांना टाळणे किंवा नजर मिळवणे टाळणे
- अयोग्य वेळी अयोग्य प्रमाणात हसणे किंवा रडणे
- वैयक्तिक आरोग्य व स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष
- सततचे नैराश्य
- अभ्यासात किंवा नोकरी-व्यवसायात उत्तरोत्तर खालावत जाणारी कामगिरी
- अचानक होणारा तीव्र स्वरूपाचा उद्रेक
- उत्साह व निष्क्रीयता याचे आलटून पालटून येणारे झटके
- स्वतःला शिक्षा करण्याची किंवा संपवून टाकण्याची तीव्र इच्छा
- नाते संबंध दुरावत जाणे
- दुसऱ्यांना दोष किंवा शिब्या देण्याची अनावर तीव्र इच्छा
- अतिउत्साह, अत्यानंद किंवा भन्नाट कल्पना मनात येणे
- वस्तुस्थिती आणि मोजमाप प्रमाण यांचे भान न रहाणे.
- वारंवार हमरीतुमरीवर येणे
- भावनिक शुष्कता
- कमालीचा निरुत्साह व झोपून राहण्याची इच्छा
- भावना व विचार यांच्यावर ताबा नसणे
- सतत वाटणारे वैफल्य, सतत वाटणारे खोल नैराश्य
- दुसऱ्याच्या वागण्यावर अति संवेदनशीलता
- थोड्या वेळासाठी सुद्धा कशात लक्ष न लागणे
- प्रिय वस्तू किंवा व्यक्ती यांचा वियोग असाह्य होणे
- सतत संशय वाटणे
- इतरांना न दिसणाऱ्या गोष्टी दिसणे व ऐकू न येणारे आवाज ऐकू येणे
- निर्णय घेता न येणे किंवा घेतलेला निर्णय वारंवार बदलणे
- इतरांनी मदत किंवा सल्ला देऊ केल्यास त्याचा स्वीकार न करणे



तुझ्या आठवणीने नयनी येते पाणी

जीव होतो कासावीस

ना उमजे तुझी चाल

तुझ्या अंतरी कधी दया येते

हेच पाहणे जीवनी उरले

- मनीषा

स्वतःच्या भावना व कृतींवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.

एकलव्य आणि मी

मी आजारातून बाहेर पडलेली एक व्यक्ती आहे. औषधांच्या नियमित सेवनाने माझा आजार नियंत्रणाखाली आहे. मी मुद्दाम सांगितले, नाहीतर माझ्या आजाराची कोणाला शंकाही येत नाही. याचे बरेच श्रेय माझ्या 'एकलव्य' गटाला जाते. मला गटातले सुरुवातीचे दिवस आठवतात.

मानसिक आजार असूनही माझे दैनंदिन व्यवहार तसे ठीक चालले होते. फक्त इतरांशी जुळवून घेणे मला जमत नसे. मला त्याचे विशेष काही वाटतही नसे. माझ्या कोषात मी सुखी असे. पुढे 'एकलव्य' गटात गेल्यावर मला समाजात मिसळण्याचा आनंद अनुभवण्याची पहिली संधी मिळाली. स्व-मदतीच्या संकल्पना शिकताना समुदायात रहाण्याचे व एकत्र काम करण्यातील आनंद अनुभवण्याचे वस्तुपाठही मला आपोआप मिळत गेले. त्यातूनच समाजात मिसळण्याची इच्छा परत आली व संवाद-कौशल्ये आत्मसात करण्यात रस वाढू लागला. एखादी व्यक्ती भेटली तर काय करायचे, काय बोलायचे हा आम्हां शुभार्थीपुढे एक गहन प्रश्न होता. आम्हाला तो इतका कठिण वाटे की समोरून ओळखीचे कोणी येताना दिसले तर आम्ही न पाहिल्या सारखे करून पुढे जात असू. त्यामुळे लोक आम्हाला माणुसघाणे समजत. आम्हाला वाईट वाटे, पण उपाय सापडत नसे. एकदा निलीमाताईंनी या प्रश्नाला वाचा फोडली. इतकेच नव्हे तर आमची नेमकी अडचण जाणून घेतली व आम्हाला चार-पाच सामान्य विचारपूस करण्याची वाक्येही शिकवली. आमच्यात आलेला बुजरेपणा घालवण्यासाठी त्यांच्या सूत्रनेवरून आम्ही दर वेळी भेटल्यावर एकमेकांशी शिकलेली वाक्ये बोलायला सुरुवात केली. त्यामुळे दुसऱ्याने आधी बोलायला सुरुवात केली तर काय करायचे या दुसऱ्या समस्येचेही आपोआप उत्तर मिळू लागले. पुढे आम्हीही आम्हाला सुचलेल्या वाक्यांची त्यात भर घालत राहिलो. आज मी जेव्हाजेव्हा बाहेर पडते तेव्हा मनात इच्छा असते की कोणीतरी ओळखीचे भेटावे व मी त्याच्याशी हवापाण्याच्या चार गोष्टी बोलाव्यात. माणसाला भेटण्याचा आनंद 'एकलव्य' मुळेच मला लाभला आहे म्हणून मला 'एकलव्य' माझा सांगाती वाटते.

टीप : ('एकलव्य' हा एक व्यक्तीमत्व विकासासाठी मार्गदर्शक स्व-मदत गट आहे). मुख्यतः मानसिक आजारांमुळे व्यक्तीमत्वातील पुसल्या गेलेल्या काही विभागांच्या पुनर्निर्माणासाठी तसेच वागणे, बोलणे व विचार यांमध्ये रेंगाळणारी आजाराची अवशेषरूप लक्षणे पुसून टाकण्यासाठी एकमेकांच्या सोबतीने प्रयत्न करणाऱ्यांचा हा गट आहे. यात आजारी नसलेले पण विकासासाठी प्रयत्नशील असलेले काही स्वयंसेवकही आहेत. मानसिक आजारांच्या व्याप्तीची त्यांना यथार्थ जाणीव असल्याने त्यांची संगत आजारी व्यक्तींना सुखदायक व उत्साहवर्धक वाटते.



चूक होईल या भीतीने प्रयत्न करण्याचे टाळू नये. कृती करण्याचे साहस जरूर दाखवावे

हसा आणि लट्टू व्हा

अशक्तपणाचा संबंध पूर्वीपासून लोक मनाच्या त्रासाशी जोडत आले आहेत. म्हणून मनाचा त्रास घालवा या अर्थी 'लट्टू व्हा' असे म्हणतात. घरात एक आजारी मनाची व्यक्ती असली तर घरातले वातावरण उदास होते. आनंदी रहाण्याला जणू बंदी आहे अशा तऱ्हेने प्रत्येकजण गंभीर चेहऱ्याने वावरू लागतो. वास्तविक अशी गंभीरता अनेक आजारांना निमंत्रण देणारी ठरू शकत असल्याने ही अतिशय अयोग्य गोष्ट आहे, म्हणून तिला वेळीच पायबंद घातला पाहिजे. पालकांचे मनोवैयर्थ टिकवणे व मनाला उभारी देण्यासाठी समाजात मिसळणे आणि नर्म विनोदाचा शिडकावा असलेल्या संभाषणात सहभागी होणे यांचा आश्चर्यकारक परिणाम दिसून येतो. पुढे दिलेल्या विश्रामाच्या काही पद्धती पालकांनी व संस्थेत काम करणाऱ्यांनी वापरून पहाण्यासारख्या आहेत.

- दिवसातल्या ठराविक वेळा साऱ्या चिंता मनातून काढून टाकण्यात व ध्यान धारणा, छंद म्हणजे संगीत, गायन, नृत्य, चित्रकला, वाचन, व्यायाम, गप्पा, फिरणे, पदभ्रमण अशा आवडत्या विषयात मन गुंतवावे. हे आचरणे सुरुवातीला अवघड वाटले तरी प्रयत्न केल्यानंतर जमू लागते.
- काम करताना सुद्धा अधूनमधून सहकाऱ्यांशी हास्यविनोद करावा. आपल्यातले दोष शोधून स्वतःवरच एखादी कोटी केल्यास वातावरणातला ताण एकदम सैल होतो.

आमच्या 'एकलव्य' गटात आम्ही असे अनुभव नेहमी घेतो. उदाहरणादाखल दोन प्रसंग सांगता येतील. एकदा 'मनोविकारांमुळे व्यक्तीवर बसणारा शिक्का' या विषयावरचे चर्चासत्र बरेच लांबल्याने उरलेला भाग पुढच्या वेळी चर्चेस घ्यायचे ठरले. तेव्हा आमच्यातले एक शिक्षक घाईघाईने म्हणाले 'आजची टिपणे नीट ठेवा आणि पुढच्या वेळेस वाचून या बर का' त्यावर एकाने उत्तर दिले 'शाळेबरोबर गृहपाठ संपला असे मी समजत होतो. पण आपल्यात सर आहेत हे माझ्या लक्षातच नव्हते' सगळे मनापासून हसले.

दुसऱ्या एका प्रसंगी आम्ही प्रदर्शनासाठी चित्रे लावत होतो. दुगडुगणाऱ्या टेबलावर उभे राहून चित्रे टाचताना होणारी तारांबळ पाहून एकजण म्हणाला 'चिंता नको, तुला अँक्युपॅक्चरचे सुवर्णपदक नक्की मिळणार' आजही खिळा किंवा पेपरपिन टाचताना आम्हाला ते वाक्य आठवून हसू फुटते. असले विनोद मनात दीर्घ काळ रेंगाळत रहातात. कठिण काम करताना येणारा थकवा किंवा कंटाळा घालवण्यासाठी अशा हास्य विनोदांसारखे दुसरे रामबाण औषध नाही.

एका पालकाची प्रतिक्रिया

पुण्यामध्ये नुकतीच मानसिक आजारी व्यक्तींच्या पालकांसाठी डॉ. शिरीषा साठे यांची (प्रख्यात मानसशास्त्रज्ञ व समुपदेशक) एक व्याख्यानमाला आयोजित करण्यात आली होती. या व्याख्यानमालेचे आयोजन 'सा' संस्थेच्या एकलव्य या स्व-मदत गटातर्फे करण्यात

आले होते. १० ऑगस्ट ते २३ नोव्हेंबर या काळात ही व्याख्याने डेक्कन जिमखान्यावरील आपटे प्रशाला या मध्यवर्ती ठिकाणी झाली. 'सकाळ' या दैनिकात दोन लेख व स्थानिक कार्यक्रमात आलेली माहिती यामुळे बारामती, बाशी, नगर, नाशिक अशा दूरच्या ठिकाणांवरूनही येऊन पालकांनी भरघोस प्रतिसाद दिला. प्रत्यक्ष कार्यक्रमांपूर्वीच शेकडो फोन आल्याने कार्यकर्त्यांची तारांबळ उडाली.

डॉ. शिरीषा साठे यांची माहितीपूर्ण व्याख्याने अनेक आजारी व्यक्तींच्या पालकांना उपयुक्त अशीच होती. अतिशय वास्तवाजवळ जाऊन माहिती देणारी असल्याने मलाही ही व्याख्याने फार आवडली. पालक स्वतःच आजारांमुळे एक गांजलेली व्यक्ती बनत असल्याने त्यांना उपयोगी पडणारी व्याख्यानमाला आयोजित केल्याबद्दल 'सा'चे मनःपूर्वक आभार.

जसजसा काळ जात असतो तशीतशी आजाराबद्दल बरीचशी माहिती पालकांकडे आपोआप साठत रहाते. पण ही माहिती विविध ठिकाणाहून आलेली असल्याने तुकड्यातुकड्याने गोळा होत असते. आजार, त्यावरील उपचार, त्यासाठी लागणारा कालावधी, पुनर्वसन अशा विविध विषयांवरील माहितीबरोबरच काही गैरसमजही गोळा होतात. ह्या व्याख्यानांमुळे काही शंका व असे गैरसमज दूर करण्यासही मदत झाली.

डॉ. साठेच्या व्याख्यानांचा रास्त भर पालकांची भूमिका व जबाबदारी यांवर असल्याने त्यातून अंतर्मुख होण्यासाठी दृष्टीही मिळाली. खऱ्याखुऱ्या उदाहरणांचा मुक्त वापर आणि पालकांच्या विशिष्ट प्रश्नांना दिलेली (समर्पक) उत्तरे यामुळे ही व्याख्याने प्रत्यक्ष व्यवहारासाठी मोलाची वाटली.

पालकांच्या जीवनाच्या दोन अंगांवर डॉ. साठेनी भर दिला. एक म्हणजे पालकांना स्वतःलाही नैराश्य वाटू शकते कारण प्रदीर्घकाळ चालणारी उपचारांची प्रक्रिया त्यामुळे त्यांना उपचार सोडून दुसरे उपाय करून पहाण्याचा मोह होऊ शकतो. पण त्यामुळे उपचार लवकर पूर्ण होण्याऐवजी उलट सुस्थितीकरणाची प्रक्रिया अधिकच सावकाश होऊन रेंगाळते.

दुसरे म्हणजे - परिणामकारक पालक व्हायचे असेल तर पालकांनी आपले स्वतःचे आरोग्य व आयुष्य यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नये. डॉ. साठेच्याच शब्दात सांगायचे तर "निष्ठा, उमेद, समतोल व दीर्घ प्रयत्न या चार चाकांवरूनच आपला रथ बरे होण्याकडे सुखरूप प्रवास करतो." त्यांचे म्हणणे अगदी बरोबर आहे.

शेवटच्या दिवशी जेव्हा पालकांनी सांगितले की ही व्याख्याने ऐकून त्यांनी खूप काही मिळवले आहे, तेव्हा आम्हाला कृतार्थ वाटले. त्यांनी आपली मानसिकता बदलल्याचे कबूल केले व त्यामुळे घरातील वातावरण सुसह्य व सुखावह झाल्याचे सांगितले. आता कुटुंबातील आजारी व्यक्तीशी जमवून घेणे त्यांना अधिक चांगले जमते. या सगळ्याशी मीही सहमत आहे. भविष्यकाळातही पालकांसाठी आणखी असे कार्यक्रम, कार्यशाळा भरतील अशी आशा आहे.

ही व्याख्याने जरी 'लिव्हिंग बुईथ सिझोफ्रेनिया' या जे. जे. जेफरीज व इतर यांच्या पुस्तकावर आधारित असल्याचे बोलले जाते, तरी डॉ. शिरीषा साठे यांनी व्याख्यानांना आपल्या अनुभवसंपन्न व्यक्तीत्वाचा स्पर्श केलेला पदोपदी स्पष्टपणे जाणवत होता.

रघुनाथ आचार्य

पाऊलखुणा

डॉ. लो यांची स्व-मदतीची संकल्पना - एक क्रांतिकारक विचार दूरदृष्टीने पाऊल उचलताना -

७ नोव्हेंबर, १९३७ रोजी 'रिकव्हरी इन्फॉर्मेशन' नावाची एक संस्था अमेरिकेत स्थापन झाली. तिचे संस्थापक होते एक विख्यात मनो-मज्जाविकारतज्ज्ञ - डॉ. अब्राहम लो. त्यांनी मनाचे आजार व घाबरून जाण्याचा विकार असलेल्यांसाठी एक स्व-मदत पद्धत तयार केली. तिचा वापर करून अशा व्यक्ती आपले मानसिक आरोग्य परत मिळवू शकतात, एवढेच नव्हे तर ते पुढेही तसेच टिकवू शकतात. या त्यांच्या कामासाठी आजही जगभरातले त्यांचे हजारो अनुयायी त्यांना मान देतात. पुढे १९५२ साली स्वतः डॉ. लो यांनीच आपल्या पद्धतीत काही सुधारणा केल्या व तिला अधिक नेमकेपणा व परिणामकारकता दिली. रिकव्हरीच्या संचालक मंडळाने मान्य केलेले संस्थेचे ध्येय पुढीलप्रमाणे "साप्ताहिक गट सभेच्या द्वारे अशी एक स्व-मदत पद्धती उपलब्ध करून देणे की जिच्या योगे मनाचा त्रास कमी होईल व मानसिक आरोग्य सुधारेल."

पहिला घास घेताना

जरी ही नवी पद्धत डॉ. अब्राहम लो यांच्या उपचारक म्हणून असलेल्या प्रदीर्घ अनुभव व मार्मिक निरीक्षणे यांवर आधारलेली होती; तरी त्यांच्या समकालीन व्यवसाय बंधुंनी या धाडसी, स्वतः रुग्णाने पुढाकार घेण्याच्या कल्पनेला मान्यता दिली नाही. त्यांचा विरोध हा त्याकाळी प्रचलित असलेल्या संकुचित विचारसरणीमुळे होता. जसे - मानसिक आजार जन्मभर टिकतात. पेशंटला वारंवार हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करावे लागते, सतत असणाऱ्या लक्षणांमुळे पेशंट त्यापलिकडे जाऊन सर्वसामान्यांसारखे जीवन जगणे शक्य होणार नाही - वगैरे.

उल्कांती - गटवार उपचार करण्याची पद्धत. त्याकाळी तीव्र मानसिक समस्या निर्माण झाल्यास व्यक्तीला हॉस्पिटलमध्ये ठेवले जाई. त्याकाळी उपलब्ध असलेली औषधे फारशी परिणामकारक नसल्याने 'शॉक' उपचार पद्धतीवर बराच भर दिला जाई. अशा अंधकारमय वातावरणात डॉ. लो यांनी आपल्या 'स्व-मदत आधार व्यवस्था' या साहसी प्रयोगाची बीजे पेरली.

सुरुवातीला डॉ. लो. प्रत्येक व्यक्तीशी स्वतंत्र बोलत असत. अनेकजणांशी अशाप्रकारे प्राथमिक बोलणे झाल्यावर ते त्यांचे लहान लहान गट तयार करत. आपले काही लेखन ते या गटांना वाचून दाखवत. गडबडून जाणे, चिंताग्रस्त होणे व नैराश्य येणे अशा प्रसंगांना स्वतःच्या विचारांच्या जोरावर कसे तोंड द्यावे याविषयावर ते बोलत देखील. रोजच्या जीवनातील अनेक लहानसहान प्रसंगी निर्माण होणाऱ्या अशा त्रासदायक लक्षणांवर मात करण्यासाठी काही विचारतत्त्वे डॉ. लो. यांनी तयार केली.

त्रास जाणवू लागल्यावर ती तत्त्वे आठवण्याच्या क्रियेला त्यांनी

भावना किंवा मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे

‘स्पॉटिंग’ असे नाव दिले. (म्हणजे नेमक्या त्रासावर बोट ठेवणे) डॉक्टरांकडून घेतलेल्या उपचारांबरोबरच ही पद्धत वापरण्याने इच्छा व प्रयत्न यांच्या जोरावर आपल्या त्रासदायक लक्षणांवर ताबा मिळवता येईल असे अनेक आजारी व्यक्तींना जाणवत असे. म्हणून प्रतिकूल वातावरणात डॉक्टरांनी नेदाने प्रयत्न चालू ठेवले.

सत्त्वपरीक्षा

एक वेळ अशी आली की डॉ. लो गटसभेला हजर राहू शकले नाहीत. (त्यांना वाटले आजची सभा रद्द झाली असणार) पण जेव्हा त्यांना कळले की, त्यांच्या अनुपस्थितीत गट सदस्यांनी त्यांनी दाखवलेल्या पद्धतीनेच अनुभव कथन आणि चर्चा नेहमीप्रमाणे पार पाडली होती, तेव्हा त्यांना आश्चर्याचा सुखद धक्का बसला. या घटनेमुळे ‘आजारी व्यक्तींना प्रेरणा व मार्गदर्शन दिल्यास त्या आपल्या विचार-प्रशिक्षणाने स्व-मदत करू शकतात. या त्यांच्या सिद्धांताच्या खरेपणाचा त्यांना जणू दाखलाच मिळाला.

गट संवर्धनाचे फायदे

या पद्धतीच्या यशाचे रहस्य स्व-मदत आधाराच्या शिस्तबद्ध प्रयत्नांमध्ये दडलेले आहे. नुसते अवजड विचार येथे नाहीत. उदा.

- परिणामकारक ठरण्यासाठी अत्यावश्यक असलेली शिस्त किंवा काटेकोर पद्धती ही गटसभेच्या कामकाजाचा पाया आहे.
- सारे सहप्रवासी असल्याने कोणतेही हेत्वरोप न होता संवाद करणे शक्य होईल असे एक वातावरण व संधी मिळते.
- एकाने सांगितलेला प्रसंग हा दुसऱ्यानेही अनुभवलेला आढळून आल्याने एक बंधुभाव निर्माण होतो.
- इतर गट सदस्यांना आपले प्रश्न, आपल्या भावना, आपला त्रास समजत असल्याने एक सशक्त समाधान लाभते.
- आपण केलेल्या लहानशा प्रयत्नाला सुद्धा शाबासकी व (प्रोत्साहन) मिळेल असे एकतरी टिकाण या पृथ्वीतलावर आहे हे समजते.

सर्वोत्तम पेक्षा सर्वसाधारण व्हावे...

आपल्या जीवनाचे शिल्पकार आपण स्वतःच व्हायचे आहे कारण आपली तशी क्षमता आहे. पुनर्वसित झालेल्यांच्या या क्षमतेवर ‘रिक्व्हरी इन’ संस्थेचा विश्वास आहे. म्हणूनच गटसभेच्या सहाय्यक गट प्रमुखापासून ते थेट सर्वश्रेष्ठ पदे भूषविणाऱ्यांपर्यंत या संस्थेतील प्रत्येक व्यक्ती ही पूर्वाश्रमीची आजारी व आता बरी झालेली व्यक्ती आढळून येते. डॉ. लो. यांनी स्थापन केलेली ‘रिक्व्हरी इन’ ही संस्था म्हणजे जणू प्रत्यक्षात उतरलेले त्यांचे स्वप्नच. त्यांच्या कल्पनेतल्या रोगमुक्त जीवन सन्मानाने जगणाऱ्या व बरे झालेल्यांसाठी काम करणाऱ्या व्यक्ती कोणत्याही कलंकाची किंवा अवलंबित्वाची भीती न बाळगता मुक्तपणे कार्यमग्न असलेल्या आपल्याला साक्षात दिसतात.

अशाप्रकारे डॉ. लो यांनी मानसिक आजारतून बरे होऊन

अस्मितेकडे जाण्यासाठी वाटचालीचा एक आशावादी व स्वावलंबी मार्ग दाखवून दिला. म्हणून जगातील मानसिक आरोग्य विश्वात मित्रत्वाने वागणारे जे थोर व्यावसायिक तज्ज्ञ होऊन गेले त्यामध्ये ‘डॉ. अब्राहम लो’ हे नाव सर्वात श्रेष्ठ वाटते.



प्रयत्नांचीही प्रशंसा करा (केवळ यशाचीच नाही)

माझे मन आजारी असले म्हणून काय झाले? माझा आजार हा दैवयोगाने मला मिळाला आहे. मी किंवा माझ्या कुटुंबाने काही तो आपणहून मागून किंवा ओढवून घेतलेला नाही. शिवाय आता तो नियंत्रणाखाली आलेला आहे.

माझ्या त्रासदायक शारीरिक, खळबळयुक्त भावनिक लक्षणांशी जुळवून घ्यायला मला शिकले पाहिजे याची मला जाणीव आहे. म्हणजेच मी विचार व स्नायूंचे नियंत्रण मिळवायला शिकले पाहिजे.

मी जे प्रयत्न करायचे आहेत ते केवळ एकदाच करून भागणार नाही. कोणत्याही अपवादाशिवाय मला त्रास वाटेल, त्या प्रत्येक वेळी मी प्रयत्न करायला हवेत. माझे प्रयत्न करणे हे मी आपण निवडलेल्या स्व-मदतीच्या मार्गावर निष्ठा ठेवून असल्याचे प्रतीक आहे. मला प्रत्येक वेळी यश येईलच असे नाही (मी आपले विचार, भावना व स्नायूंचे नियंत्रण ठेवू शकेन असे नाही) पण प्रत्येक वेळी यश कोणाला मिळते? शेवटी मीही काही वेळा चुका करणारा एक सामान्य माणूसच आहे. चुका करणे हे मानवाचे लक्षण आहे असे कोणीतरी म्हटलेच आहे.

कोठेही आणि केव्हाही येणाऱ्या त्रासदायक शारीरिक व भावनिक त्रासांशी जुळवून घ्यायचे झाले तर मला डॉ. लो यांची प्रकाशझोत पद्धत वापरायला हवी. सायकल व पोहणे जसे शिकता येते त्याचप्रमाणे प्रकाशझोत पद्धत हेही एक कौशल्य आहे. म्हणून ते शिकता येते व त्यात पासंगतही होता येते. जितके वापरावे तितके त्यातले कौशल्य वाढत जाते. जसजसे माझे हे कौशल्य वाढत जाईल तसतसे मला माझ्या रोजच्या जीवनातील लक्षणांशी जुळवून घेणे साध्य होऊ लागेल.

केवळ प्रयत्नातले सातत्य हेच माझा निश्चय व्यक्त करण्यास पुरेसे आहे म्हणून परिणामांवर मी फारसे लक्ष देत नाही. यशाच्या दिशेने वाटचाल करणे हेच महत्त्वाचे आहे. परिणाम होतातच, ते महत्त्वाचे नाहीत. मी सातत्याने करत असलेले प्रयत्नच प्रशंसनीय आहेत. स्वतःची प्रशंसा ही प्रयत्नांविषयी माझ्या समर्पिततेसाठी आहे, त्यासाठी यश मिळालेच पाहिजे असे नाही.

माझ्या खेरीज इतर कोणाला माझ्या सुरुवातीच्या अडखळत होणाऱ्या वाटचालीची माहिती असणार? म्हणूनच माझी प्रशंसा करण्याचीही सुरुवात माझ्यापासूनच व्हायला हवी. खरोखर माझ्या प्रत्येक प्रयत्नासाठी माझ्या पाठीवर थाप मिळायला हवी. त्यामुळे माझ्या पुढील प्रगतीसाठी या पूर्वस्थितीकडील वाटचालीस मला बळ मिळते.



असहायता म्हणजे आशेचे संपणे नव्हे

लहरीपणा ... एक उपचारायोग्य विकार

जगातील बहुसंख्य लोक लहरी असतात. म्हणजे त्यांचे आनंद किंवा दुःख रोजच्या जीवनातील लहानसहान प्रसंगांना प्रतिसाद देण्यासाठी असतात. म्हणूनच ते वरवरचे असतात व एकंदरीत जीवनावर त्यांचा काही परिणाम होत नाही. लहरीपणा असो वा नसो, आनंद आणि नैराश्य या भावना सर्वांना अनुभवास आलेल्या असतात. त्यांना कोणी फार महत्त्व देत नाही, तरीही वारंवार किंवा दीर्घकाळ येणारे नैराश्य जीवनावर प्रतिकूल परिणाम करित असल्याने त्याविषयी अधिक माहिती घेणे आवश्यक आहे.

नैराश्य ही एक भावनिक अवस्था आहे. या अवस्थेत व्यक्ती सर्व वेळ दुःखी दिसते, जीवन निरस वाटू लागते, जीवनातील आव्हाने शक्तीपलिकडची होतात. जगभरातील सुमारे १७% व्यक्ती आयुष्याच्या कुठल्या तरी वळणावर नैराश्याचा तीव्र अनुभव घेतात. पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये नैराश्याचे प्रमाण दुप्पट असते. सामाजिक किंवा आर्थिक तफावत असलेल्या गटात देखील हेच प्रमाण कायम असलेले आढळून येते. म्हणजे नैराश्याचा सामाजिक वा आर्थिक परिस्थितीशी संबंध नसतो.

निराशा आहे हे कसे ओळखावे?

पुढे दिलेल्या लक्षणांपैकी कमीतकमी पाच लक्षणे निदान दोन आठवडे तरी दिसली पाहिजेत -

- दुःखी, निराश मनःस्थिती
- रोजच्या व्यवहारात स्वारस्य, आनंद न वाटणे
- झोप न येणे
- भूक न लागणे व त्यामुळे वजन कमी होणे किंवा एकसारखे खावेसे वाटून वजन वाढणे
- कमालीचा थकवा, मरगळ वाटणे
- स्वतःविषयी नकारात्मक भावना, अपराधीपणाची भावना
- कशातही लक्ष न लागणे
- मरण किंवा आत्महत्येचे विचार येणे

वरील लक्षणे आढळल्यास मानसिक आजाराची शंका घ्यावी. परंतु निदान करणे हे तज्ज्ञांवरच सोपवावे. जीवरासायनिक भाषेत सांगायचे तर रासायनिक वाहकांमधील रासायनिक त्रुटींमुळे निर्माण होणारी मानसिक लक्षणे म्हणजे नैराश्य. मानसशास्त्रानुसार नैराश्य म्हणजे स्वतःकडे, जगाकडे, भविष्यकाळाकडे नकारात्मक दृष्टीने पहाणे. याच्या परिणामामुळे रोजच्या जीवनातही १) चुकीच्या पद्धतीने विचार करण्याची आणि २) अवास्तव अपेक्षा करण्याची आपली प्रवृत्ती होते.

१. चुकीच्या पद्धतीने विचार करण्याची आपली प्रवृत्ती

- काहीही पुरावे नसताना किंवा अपुऱ्या प्रमाणावर विसंबून आपण सुतावरून स्वर्ग गाठतो. उदा. प्रेमिकेने टीका केल्यास आपल्याला पूर्णपणे झिडकारले आहे अशी भावना होते.
- दुसरा एक प्रकार म्हणजे संदर्भ लक्षात न घेता स्वतःवर दोष

ओढवून घेणे. जसे अतिशय कठीण परीक्षेत अपयश आल्यास विद्यार्थ्याने स्वतःला कमी लेखणे. खरे म्हणजे नापास झालेल्या अनेकांपैकी तोही एक असतो.

- आपणखी एक चुकीची विचारपद्धती म्हणजे एखाद्या प्रसंगावरून संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचा अंदाज बांधण्याचा प्रयत्न करणे ... जसे पार्टीला जायला परवानगी दिली नाही तर मुलगी आईबद्दल असा समज करून घेते की ती दुराग्रही आहे, आपले म्हणणे दुसऱ्यावर लादते.
- आपल्या कामगिरीचे मूल्यमापन करतानाही आपण टोकाची भूमिका घेतो. जसे एखादी वस्तू विकत घेताना १० रु. जरी जास्त गेले तरी माणसाला फसगत झाल्यासारखे वाटते. ह्याला राईचा पर्वत करणे म्हणता येईल. या उलट अनेक वेळा प्रशंसनीय कामगिरी करूनही एखादा स्वतःला निरूपयोगी समजत रहातो. याला अवमूल्यन म्हणता येईल.

२. अवास्तव अपेक्षा करणे

- नैराश्याचे आणखी एक कारण म्हणजे अवास्तव अपेक्षा. जसे.... सर्वकाळी सर्ववेळी सगळ्यांनी माझ्यावर प्रेम केले पाहिजे, माझा स्वीकार केला पाहिजे. मी यशस्वी व आनंदीच असले पाहिजे वगैरे. अशा अवास्तव अपेक्षा पूर्ण होत नाहीत आणि नैराश्याचा जन्म होतो.

नैराश्य टाळता येते उद्भवलेल्या नैराश्यावर उपचारही करता येतात. त्यासाठी डॉक्टरांनी केलेल्या औषधोपचारांबरोबरच आणखीही काही मानसोपचार पद्धती उपलब्ध आहेत. उदा. सामुदायिक उपचार पद्धती जसे शारीरिक हालचाल म्हणजे व्यायाम, योगा, नृत्य वगैरे. आपली कार्यक्षमता कमी करण्याच्या या दुबळेपणाला वेळीच शोधून त्यावर उपचार करण्यासाठी आपण सतत सतर्क व संवेदनशील राहणे आवश्यक आहे. निराश व्यक्ती उपचार योग्य आहे हे जाणून त्यांना आपल्यात सामावून घेतले पाहिजे. आजारी आहेत म्हणून वेगळे टाकल्यास त्यांचे प्रश्न वाढतात.



‘सा’ मधील ताज्या घडामोडी

१. सा चे कार्यवाह प्रो. अनिल वर्तक ह्यांची पुणे आकाशवाणी केंद्राने मार्च २००२ मध्ये सकाळी ७.१५ वाजता परिचय ह्या कार्यक्रमात मुलाखत घेतली होती. त्यात स्किझोफ्रेनिया व त्याचे विविध पैलू ह्या विषयावर आधारित प्रश्नोत्तरे झाली. तेव्हाच ‘सा’ व ‘एकलव्य’ गटाबद्दलही माहिती दिली. त्यानंतरच्या शनिवारपासून स्व-मदत गटात बरेच नवीन चेहरे मदतीच्या आशेने येऊ लागले आहेत.
२. दि. २२ जुलै, २००२ च्या ‘सकाळ’ वर्तमानपत्रात ‘दीपस्तंभ’ ह्या सदराखाली समीर गोडसे ह्यांनी एकलव्य व स्व-मदत गटाविषयी सभासदांशी चर्चा करून माहिती दिली होती ती इतकी उद्बोधक होती की महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यातून शंभराहून अधिक फोन मदतीच्या अपेक्षेने आले.

यश मिळो वा न मिळो, केलेल्या प्रयत्नांसाठी स्वतःला श्रेय देऊन कौतुक करणे महत्त्वाचे

३. अलिकडेच ९ ते ११ ऑक्टोबर, २००२ दरम्यान क्योटो, जपान येथे वर्ल्ड फेलोशिप फॉर स्किझोफ्रेनिया अँड अलाईड डिसऑर्डर्स या विषयासंबंधी आंतरराष्ट्रीय परिषद भरली होती. तिथे आपले 'सा'चे कार्यवाह प्रो. अनिल वर्तक यांनी भारताचे प्रतिनिधित्व केले. त्यांनी (Stigma) दूर कसा करता येईल ह्या विषयावर निबंध सादर केला, त्याचे तिथल्या प्रेक्षकांनी खूपच कौतुक केले. मानसिक आजारग्या संबंधीच्या परिस्थितीत परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी कुटुंबाची भूमिका काय असावी हा विषय होता.
४. १० ऑक्टोबर हा जागतिक मानसिक दिन म्हणून ओळखला जातो. ह्यावर्षी पुण्याच्या चैतन्य मानसिक आरोग्य केंद्राने स.प. महाविद्यालयात ह्या विषयाशी निगडित कार्यरत असलेल्या संस्थांना एकत्र घेऊन एक प्रदर्शन व सेमिनार आयोजित केले होते. त्यात आम्ही म्हणजेच 'सा' व एकलव्य गटही सहभागी झालो होतो व हेच औचित्य साधून स. प. महाविद्यालयात

भरलेल्या ह्या प्रदर्शनात १५ एन. जी. ओ संस्थांनी भाग घेतला. आमच्या स्टॉलवर अनेक प्रेक्षकांनी, मानसशास्त्राच्या विद्यार्थ्यांनी भेट दिली.

स्व-मदत गटासंबंधी वारंवार विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांबद्दल एक पुस्तिका छापली. उद्घाटनासाठी 'सकाळ' दैनिकाच्या सहव्यवस्थापिका श्रीमती विजया पाटील ह्या उपस्थित होत्या.

५. पुण्यातील प्रसिद्ध क्लिनिकल मानसतज्ज्ञ व समुपदेशक डॉ. शिरीषा साठे ह्यांनी शुभार्थीच्या पालकांसाठी १० ऑगस्ट ते २३ नोव्हेंबर, २००२ दरम्यान स्किझोफ्रेनिया बद्दल अथपासून इतिपर्यंत माहिती व अशा रुग्णांची काळजी कशी घ्यावी वगैरे बरीच सविस्तर व्याख्यानमाला व चर्चा रूपाने माहिती करून दिली. प्रत्येक व्याख्यानमाला ६०, ७० पालक, काळजीवाहू संस्थांचे सदस्य इ. उत्साहाने हजर होते. ह्या श्रोतृवर्गाकडून 'सा' - 'एकलव्य'च्या ह्या उपक्रमास भरघोस प्रतिसादाची व सहकार्याची अपेक्षा आहे.

स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) ही संस्था मानसिक आजारी व्यक्तींच्या पुनर्वसनासाठी व मानसिक आजारांच्या जनजागृतीसाठी कार्य करते. याच संस्थेतर्फे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांच्यासाठी 'एकलव्य' नावाने 'स्व-मदत गट' दर शनिवारी सायंकाळी ४.३० वाजता, आपटे प्रशाला, आपटे रोड, डेक्कन जिमखाना, पुणे येथे चालविला जातो.

'सा'च्या कार्यात आपण देखील सभासद होऊन मदत करू शकता. एप्रिल ते मार्च अशा वर्षासाठी आमची वर्गणी फक्त रु. १००/- आहे. याच वर्गणीत आपल्याला 'एकलव्य'चे चारही अंक मिळतील.

Published for SAA by Prof. Anil Vartak,
A-14, Siddhant Apts. 312, Shaniwar Peth, Pune 411030, 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. : 447 4762

आपले अभिप्राय व सूचनांचे स्वागत आहे

संपर्कासाठी पत्ता

संपादक, एकलव्य

द्वारा प्रा. अनिल वर्तक

३१२, अे १४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स, शनिवार पेट, पुणे ४११ ०३०

ई-मेल : vartaka@pn3.vsnl.net.in

'सा', 'एकलव्य'चे पुण्यातील आणखी काही संपर्क क्रमांक

श्री. रघुनाथ आचार्य : ५३९७८०९ श्रीमती सुलोचना हर्षे : ५६५७१४७

श्री. गुरुदत्त कुंदापुरकर : ५४४१६२० प्रा. अनिल वर्तक : ४४८३६५०

श्रीमती निलिमा बापट : ४४७१७८७

संपादक मंडळ

सह संपादक : श्रीमती सुलोचना हर्षे

श्री. गुरुदत्त कुंदापुरकर

अन्य सदस्य : श्री. यशवंतराव ओक

श्री. रघुनाथ आचार्य

श्रीमती नीलिमा बापट

Book-post

To, _____

From

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