



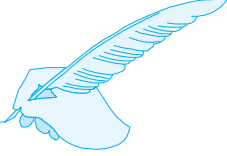
एकलव्य

सा - मुखपत्र

जाने. - मार्च २००३
वर्ष १ ले
अंक ३

स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (SAA)

संपादकीय



कोणतेही कार्यक्षेत्र घ्या, आपल्याला असे दिसून येईल की जेव्हा काही माणसं एकत्र येऊन लोकहिताच्या कामासाठी एकमेकांना सहकार्य करतात तेव्हा त्यांचे प्रयत्न निश्चितच फलद्रूप होतात. असे संयुक्तपणे होणारे प्रयत्न एखाद्या अधिकारी व्यक्तीला शांतपणे बसून आत्मपरीक्षण करायला आणि झालेल्या चुकांची दुरुस्तीही करायला भाग पाडतात. त्यांनी जर या एकीच्या प्रयत्नांकडे दुर्लक्ष केले तर लोकहितासाठी हातभार लावणाऱ्या लोकांना ते गमावून बसतील.

महिला, मुले, विद्यार्थी, ज्येष्ठ नागरिक, ग्राहक, कामगार, पर्यावरणवादी, करदाते, मतदार, व्यावसायिक इत्यादि सर्व समाजघटकांनी बंधुभावाने एकत्र येण्याची फळे चाखली आहेत, म्हणूनच 'एकमेका सहाय्य करू। अवघे धरू सुपंथ' या भावनेने मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे पालक यांनी त्यांना अधिक चांगल्या सेवा-सुविधा मिळण्यासाठी एकत्र यायला पाहिजे. जेव्हा या व्यक्तींच्या संघटना राष्ट्रीय - आंतरराष्ट्रीय स्तरावर एकत्र येतील तेव्हाच त्यांच्या उद्देशांची योग्य पूर्तता होऊ शकेल. सामुदायिकरित्या ठामपणाने प्रश्न मांडले तर त्याकडे इतर लोकांचे लक्ष वेधले जाईल आणि त्या प्रश्नांच्या संदर्भात योग्य उपाययोजना होईल.

१९९८ साली बंगलोरच्या निम्हान्स (Nimhans) या संस्थेने 'स्किझोफ्रेनियावर उपचार' या विषयावर एक आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळा आयोजित केली होती. त्यावेळेस मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या पालकांच्या संघटनांचे अखिल भारतीय स्तरावरील महामंडळ स्थापन करावे अशी कल्पना पुढे आली. त्यादृष्टीने प्रयत्न चालू झाले. परंतु या संदर्भात खरे पाऊल उचलले गेले ते वाफसाद (WFSAD) ने २००१ साली चेन्नई येथे भरवलेल्या राष्ट्रीय परिषदेमध्ये. गंभीर मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींच्या पालकांसाठी ही परिषद भरली होती. त्यानंतर पाच महिन्यांनी झालेल्या मानसिक अपंगांच्या राष्ट्रीय परिषदेच्या बैठकीत आणखी मूलभूत काम झाले. महामंडळ स्थापनेच्या दृष्टीने प्राथमिक आराखडा तयार झाला.

या मसुद्यात सुधारणा करून नियम उपनियम तयार करून

देशभरातून आलेल्या ऐंशी पालक संस्थांच्या प्रतिनिधींच्या साक्षीने कार्यकारिणी स्थापन करण्यात आली. याप्रकारे ३० जानेवारी २००३ रोजी 'नॅशनल फेडरेशन ऑफ मेंटली इल'(NFMI) या संस्थेचा जन्म झाला. वाफसादचे अध्यक्ष डॉ. जिम क्रो आणि कार्यकारिणी सदस्य डॉ. राधा शंकर यांच्या सन्माननीय उपस्थितीत भारतातील मानसिक आरोग्याची दखल घेणाऱ्या संस्थांच्या क्षेत्रात एक नवा इतिहास घडला.

डॉ. जिम क्रो आणि डॉ. राधा शंकर यांच्या स्फूर्तिदायक संदेशाचा सारांश असा की,

समस्या अशा नसतातच असतात ती फक्त आम्हाने. जेव्हा तुम्ही हा दृष्टिकोन स्वीकाराल तेव्हा तुम्हाला जे साध्य करायचंय त्यापासून तुम्हाला कोणी अडवू शकणार नाही. याच भावनेने आम्ही भारतभरातील पालक संघटनांना या राष्ट्रीय चळवळीत सक्रीय सहभागी होण्याचे आवाहन करतो. नवी दिल्ली येथील 'नफ्मी'च्या अध्यक्षा श्री. एस. डी. रहेजा यांचे पत्र येथे पुनर्मुद्रित करत आहोत. त्यावर वाचकांनी त्यांच्या प्रामाणिक प्रतिक्रिया त्वरित पाठवाव्यात.

या आपण अधिकाधिक मने सुंदर करूयात, ज्यामुळे एक चांगले काम करणे आपल्याला शक्य होईल.



या अंकात

- ❖ 'सा' ला मिळालेली कलाटणी
- ❖ नाफ्मीच्या अध्यक्षांचे पत्र
- ❖ कौटुंबिक वातावरण आणि आत्मसन्मान
- ❖ पालकांसाठी आवश्यक जमेच्या बाजू
- ❖ जेथे इच्छा आहे तेथे...
- ❖ समाज बदलेपर्यंत का थांबायचे?
- ❖ थोडक्यात 'सा'च्या घडामोडी
- ❖ याचा अर्थ असा की...

विनंती

ज्या सभासदांनी २००३-२००४ या वर्षासाठीची वर्गणी अद्याप भरलेली नसेल त्यांनी ती शक्य तितक्या लवकर कोषाध्यक्ष अथवा 'सा' च्या कार्यालयात जमा करावी.

पीछेहाट होणे हा जीवनाचा भागच आहे. मी एक सर्वसामान्य व्यक्ती आहे.

‘सा’ला मिळाली कलाटणी

२००३ सालाची सुरुवात ही ‘सा’च्या कार्याला कलाटणी देणारी ठरली. कॅनडास्थित महाराष्ट्र सेवा समिती ऑर्गनायझेशन (MSSO) आणि ‘द कॅनडियन इंटरनॅशनल डेव्हलपमेंट एजन्सी’ (CIDA) यांनी ‘सा’ला तिच्या कार्याच्या विस्तारासाठी आर्थिक मदत देण्याचे कबूल केले आहे. ही मदत पुढील तीन वर्षांत टप्प्याटप्प्याने मिळेल. धुळे येथील का. स. वाणी ट्रस्ट हा या उदात्त उद्देशातील एक सहयोगी असेल. या संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. जगन्नाथ वाणी यांनी ही मदत मिळावी म्हणून पुढाकार घेऊन निष्ठेने प्रयत्न केले त्याबद्दल ‘सा’ कृतज्ञ आहे.

या मदतीने ‘सा’ची क्षितिजे आणखी विस्तारली आहेत. संस्थेच्या सेवा व कार्यक्रमांमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश आहे.

- पुण्यात आणि बाहेरगावी स्व-मदत गटांची स्थापना करून अशा गटांना संघटित करणे.
- स्क्रिझोफ्रेनियाबद्दल समाजाच्या विविध घटकांमध्ये जनजागृती निर्माण करणे. हा मानसिक आजार, त्याचे स्वरूप आणि व्यवस्थापन याबद्दल लोकांचे प्रशिक्षण करून त्यांचे स्क्रिझोफ्रेनियाबद्दलचे गैरसमज दूर करण्यासाठी इंग्रजी व मराठीमधून छापील तसेच दृक्-श्राव्य सामग्री निर्माण केली जाणार आहे. या कामासाठी प्रशिक्षित स्वयंसेवकांचा गट तयार केला जात असून पालकांना प्रशिक्षणातून सक्षम केले जाणार आहे.
- शुभार्थीसाठी डे-केअर तथा पुनर्वसन केंद्र निर्माण करणे.

याप्रकारे ज्यांना आमच्याकडून गुणवत्तापूर्ण मदत व आधाराची गरज आहे अशा जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोचण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

ज्यांना आमच्या सेवांचा लाभ घ्यायचाय अथवा आमच्या कामात आम्हाला स्वयंस्फूर्त सहकार्य करायचे आहे अशांनी आमच्याशी पुढील पत्त्यावर संपर्क साधावा.

स्क्रिझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा)

द्वारा - शोभना फौंडेशन

१८२७, सदाशिव पेठ,

देशमुख वाडी, पुणे विद्यार्थी गृहाजवळ,

पुणे - ४११ ०३०. फोन - २४४३ ४१८०

(सोम. ते शनि. दु. २ ते ६) ई - मेल : saa2003@vsnl.net

सा-एकलव्य-स्वमदत गट एक वस्तुस्थिती वाचकांच्या निदर्शनास आणून देऊ इच्छित आहे. ती अशी की

अमेरिकन सायकिअॅट्रिक असोसिएशनने मानसिक आजारांमधील पुनर्वसनावद्दलचा **अर्नोल्ड एल व्हॅन अमेरिंगन** पुरस्कार देऊन ‘रिकव्हरी इनकॉर्पोरेटेड’ मार्फत दिल्या जाणाऱ्या अनुकरणीय सेवेला पुन्हा एकदा मान्यता दिली आहे.

मानसिक आजारी व्यक्तींसाठीच्या स्वमदत आधार गटांना समाजातील ‘स्टिग्मा’ विरोधात संघर्ष करण्यात रिकव्हरी इनकॉर्पोरेटेडने आणखी एक महत्त्वपूर्ण यथायोग्य प्रशंसा महत्त्वाच्या अशा अमेरिकन असोसिएशन ऑफ सोशल वर्क्सकडून मिळवली आहे.

अमेरिकेतील एक सुविख्यात न्यूरोसर्जन डॉ. अब्राहम लो यांनी

निर्माण व विकसित केलेली ‘रिकव्हरी’ पद्धत सा- एकलव्य स्वमदत गट वापरते. या पद्धतीचा नियमित वापर केल्याने अनेक शुभार्थींना फायदा होत आहे.



कुटुंबातील वातावरण आणि आत्मसन्मान

एखाद्या व्यक्तीला तिच्या कुटुंबातील वातावरणाच्या पार्श्वभूमीवर बाहेरील लोकं ती आज कशी आहे हे समजावून घेत असतात. याच्याविरुद्ध ज्या क्षणी मूल जन्मते त्या वेळेपासून त्याच्या आत्मसन्मानाचा भाग असलेल्या सकारात्मक अथवा नकारात्मक स्वतःविषयीच्या कल्पनांच्या विकासाला सुरुवात होते. मुलाच्या आत्मसन्मानाच्या विकासावर कुटुंबातील वातावरणाचा कसा परिणाम होतो हे शोधून काढण्यात संशोधक म्हणून आम्हाला उत्सुकता होती. यासाठी आम्ही १२० महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची निवड करून त्यांच्यातील आत्मसन्मानाचा स्तर आणि त्यांच्या घरातील वातावरण यांची तपासणी केली. घरातील वातावरणाच्या संदर्भात त्यांचे आपसातील संघर्ष, सहकार्य, स्वातंत्र्य आणि अभिव्यक्ती यांचे मोजमाप केले.

सर्व माहिती जमा झाल्यानंतर त्याचे सांख्यिक विश्लेषण केले. यातून असे दिसून आले की, ज्या कुटुंबांमध्ये परस्पर सामंजस्य जास्त होते त्या कुटुंबातील मुलांचा आत्मसन्मान उच्च होता. कुटुंबातील सभासद एकमेकांना जेवढी जास्त मदत, आधार देत होते त्या कुटुंबात मुलांच्या ‘स्व’त्वाचा विकास हा सकारात्मक झालेला होता.

मुलाच्या निरामय विकासासाठी घरातील वातावरण निकोप रहावे यासाठी कुटुंबाच्या पातळीवर मध्यस्थ म्हणून वावराच्या समुपदेशकांना या निष्कर्षाचा दीर्घकाळपर्यंत उपयोग होऊ शकेल. त्याचप्रमाणे पालकांना या गोष्टीची जाण असेल तर आपल्या मुलांसमोर नकारात्मक गोष्टी करायच्या नाहीत, संघर्षाच्या वेळेस डोकं शांत ठेवायचं, मुलाला मदत करण्यास तत्पर रहायचे आणि एकमेकांना प्रेम द्यायचं याचे महत्व पालकांना उमजेल.

आपण घरात काय वातावरण निर्माण करतो आणि त्याचे आपल्या मुलांवर काय परिणाम होतात हे आपल्याला समजले. आपली मुले देशाची सकारात्मक, निरामय आणि जबाबदार भावी नागरिक निर्माण करण्यासाठी आपण योग्य ती पावले उचलली तर या अभ्यासाचा हेतू सफल झाला असे म्हणता येईल.

निशरीन पूनावाला, मेधा देऊस्कर



आवाहन

मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी डे-केअर व पुनर्वसन केंद्र उभारण्याची संस्थेची योजना असून त्यासाठी पुणे शहरात अथवा आसपास योग्य असा भूखंड हवा आहे. किंवा पाच हजार चौ. फूटाचे बांधकाम असलेली जागा सवलतीच्या दरात दीर्घ मुदतीच्या भाडेपट्ट्याने हवी आहे. जर आपल्याला मानसिक आजारांसाठी मदतीचा हात पुढे करायचा असेल तर ‘सा’ चे उपाध्यक्ष वाय.एन. ओक यांच्याशी त्यांच्या पुण्याच्या फोन नंबरवर (२४३७८४८२) संपर्क साधावा.

ई-मेल - ynoak@pn3.vsnl.net.in

धन्यवाद

आम्ही जुन्या सवयींचे साचे मोडू शकतो.

नॅशनल फेडरेशन फॉर मॅटली इल

सभासद होण्यासाठीचे आवाहन

माननीय महोदय,

‘द नॅशनल फेडरेशन फॉर मॅटली इल’ ही भारतातील पालकांच्या व मानसोपचार तज्ञांच्या संस्थांची मध्यवर्ती संस्था आहे. भारतात मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी काम करणाऱ्या ज्या पालकांच्या संघटना आहेत त्यांच्यात परस्पर समन्वय निर्माण व्हावा आणि त्यांच्या प्रयत्नांना दिशा द्यावी याकरिता या महामंडळाची स्थापना झालेली आहे. पालकांच्या संस्थांना त्यांचे कार्य अधिक क्षमतेने करता यावे, तसेच विशेष करून मानसिक आजारी व्यक्तींच्या फायद्यासाठी सरकार व समाजावरील एक प्रभावी दबावगट म्हणून काम करता यावे हा महामंडळाच्या स्थापनेचा हेतू आहे. तो सिद्ध होण्यासाठी सर्व संघटनांनी एकत्र आलेच पाहिजे आणि सहकार्याने काम केले पाहिजे.

केंद्र-राज्य सरकारच्या कायदानुसार नोंदवल्या गेलेल्या व मानसिक आजारी व्यक्तींना ना नफा तत्त्वावर सेवा पुरवणाऱ्या संस्था, व्यावसायिकांच्या संघटना अथवा अन्य इतर गट यांच्यासाठी महामंडळाचे सभासदत्व खुले आहे. कोणी एक व्यक्ती महामंडळाचा सभासद होऊ शकत नाही. ज्या संस्था - संघटना मानसिक आजारी व्यक्तींना आणि / अथवा त्यांच्या पालकांना सेवा देत आहेत त्यांना फेडरेशनचे सभासद होण्याचे आम्ही आवाहन करत आहोत. त्यामुळे मानसिक अपंग आणि शारीरिक अपंग यांच्यामध्ये करसवलत देणे, निधी उभारणे, संस्था स्थापन करणे यामध्ये भेदभाव केला जाणे अथवा असेच इतर महत्वाचे प्रश्न सरकारसमोर मांडताना महामंडळाचे हात बळकट होतील. तसेच उच्च-सर्वोच्च न्यायालयात या बाबतीत ज्या केसेस चालू आहेत त्याठिकाणी सुद्धा आम्ही आमचा मुद्दा समर्थपणाने मांडण्याची गरज आहे. याचप्रमाणे प्रसारमाध्यमांतून आमचे ज्वलंत प्रश्न जागवत ठेवले पाहिजेत आणि या माध्यमांच्या सहकार्याने समाजात, मानसिक आजार ही कलंक मानण्याची जी वृत्ती आहे ती दूर सारण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

मानसिक आजारांशी संबंधित या व इतर मुद्द्यांच्या संदर्भात आपला आवाज बुलंद करण्यासाठी आपण फक्त एकत्र येऊन चालणार नाही तर नाफ्मीचे (NFMI) सभासद होऊन आपली ताकद दाखवून दिली पाहिजे.

आम्हाला देणग्या मिळवून देण्यास मदत करण्याची विनंतीही आम्ही या पत्राद्वारे आपणांस करत आहोत.

सर्वोच्च न्यायालयांचे वकील आणि प्रसारमाध्यमे यांच्याशी संबंध निर्माण करण्यासाठी सहाय्य करणाऱ्यांचेही स्वागत आहे. या पत्रासोबत आम्ही ३० जानेवारी २००३ ला असलेल्या संस्थापक सभासदांची यादी जोडत आहोत. धन्यवाद आणि तुमचे सहकार्य आणि सहाय्य यांच्या अपेक्षेत -

आपला विश्वासू,
एस. डी. रहेजा
अध्यक्ष

३० जानेवारी २००३ रोजी असलेल्या संस्थापक सभासदांची यादी

अ.क्र. संस्थेचे नाव व पत्ता

१. रश्मी - ८/२७६, सुंदर विहार, नवी दिल्ली ११००८७
२. नॅशनल फेडरेशन फॉर मॅटली डिसेबल्ड २५, ३री एस बी आय कॉलनी नानगनुर, चेन्नई - ६०००६१.
३. आशा २, वर्क्स रोड, न्यूकॉलनी, क्रॉम्पेट, चेन्नई - ६०० ०४४.
४. आशादीप इस्लामपूर रोड, गांधी बस्ती, गोहती - ७८१ ००३.
५. किरण १०/१, ग्रीन फिल्ड, घाटा व्हिलेज रोड, चेम्बूर, मुंबई - ४०० ०७१.
६. स्क्रिडोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) अ/१४, सिद्धांत अपार्टमेंट, ३१२ शनिवार पेठ, पुणे ४११ ०३०. दूरध्वनी - २४४८३६५०, २४४३४९८०
७. असोसिएशन फॉर मॅटली डिसेबल्ड (अमेंड) सी-३५८, जलवायू विहार, कल्याणनगर, बंगलोर, ५६००४३
८. द प्रेसिडेंट, “परिपूर्णता” ५-सी, महाराणी शर्मा मारीरोड, कोलकता - ७००००९.
९. कनव्हेनर - ‘आधार’ द्वारा - श्री. पंढरी नाथ शिरोडकर, आय टी आय समोर, पेडेम, म्हाप्सा गोवा. दूरध्वनी - ०८३२, २५६६५२ - २६३१०६
१०. अध्यक्ष शुभिच्छम प्लॉट नंबर ६४३, के.के. नगर, मदुराई - ६२५०२० दूरध्वनी - ६५४११६, ५८६४४८
११. द सेक्रेटरी, (स्कार्फ) इंडिया आर, ७ अ, नॉर्थमिनरोड, अण्णानगर वेस्ट एक्सटेंशन चेन्नई - ६००१०१. दूरध्वनी - ६२६३९७१



पालकांकडे आवश्यक असणाऱ्या जमेच्या बाजू

१. काळजी घेण्याची वृत्ती - हा एक अतिशय मौल्यवान असा गुण आहे. पण लक्षात असू द्या की अधिकार गाजवण्याचा दृष्टिकोन व्यक्तीव्यक्तीमध्ये भिंती उभ्या करतो. याउलट काळजी घेण्याची वृत्ती परस्पर सुसंवादित्व आणि संबंध वाढवण्यास मदत करतो.
२. खरीखुरी आशा - पालक मानसिक आजारी व्यक्तीच्या मनात सुधारणेविषयीची आशा निर्माण करतात. आशेमुळे उत्तेजन मिळते. पण या सर्वात वस्तुस्थितीला धरून रहा. जी प्रत्यक्षात येऊ शकतील अशाच उद्दिष्टांना उत्तेजन द्या व एकावेळेला एकच उद्दिष्ट असू द्या.
३. आत्मशक्ती - व्यक्तीमधील आत्मशक्तीचा जो स्रोत आहे त्याचा शोध घ्या, त्यावर विश्वास ठेवा. मानसिक आणि शारीरिक थकवा हा तुमच्या काळजीवाहू म्हणून काम करण्याच्या क्षमतेवर परिणाम करू शकतो.
४. सहानुभूती - मानसिक आजारी व्यक्तीला सहानुभूती दाखवल्याने तिच्याबरोबर संबंध निर्माण होण्यास मदत होते. मात्र कृपया दया दाखवू नये. त्यामुळे आजारी व्यक्तीला असे वाटते की त्याचे काही चुकत नाही आणि ही दया उगाचच दाखवली जात आहे.

फक्त निष्पन्न काय झाले याबद्दल नव्हे, तर प्रयत्न करण्याबद्दल शाबासकी द्या.

५. **धीर धरा** - पालकांनी धीर धरला पाहिजे. मानसिक आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत एकच एक अवस्था कायम टिकून रहात नाही. प्रगती-स्थिरता, चढ उतार, आशा-निराशा, अशा त्या लाटा उसळतात आणि सुधारणेबद्दलचे मनोरे चिरडून टाकतात. यासाठी टीकेचा मोह टाळून आजारी व्यक्तीच्या प्रत्येक सुधारणेचे कौतुक करा.
६. **गुंतू नका** - वस्तुनिष्ठ असल्याने आजारी व्यक्तीच्या बाबतीत अलिप्त रहाणे कठिण असते परंतु अशक्य नसते. आपण एखाद्या पोस्टाच्या पेटीप्रमाणे का असू नये? यामध्ये ती पेटी तिच्यामधील पत्रातील भावनेनुसार न बदलता अलिप्त रहाते. याचप्रमाणे पालकांनी भावनेच्या आहारी न जाता वस्तुस्थितीला धरून निर्णय घेणे योग्य असते.
७. **विनोदबुद्धी** - तुम्ही जेव्हा सभोवताली पहाल तेव्हा तुम्हाला असंख्य गंमतीदार गोष्टी दिसतील. आनंदीवृत्तीच्या व्यक्तींच्या संगतीत रहा. कारण हास्य हे एकाकडून दुसऱ्याकडे पसरणारे आहे. हे दैनिक तुमच्या इतरांशी जमवून घेण्याला बळ देते त्याचबरोबर तुमच्या जीवनाशी संबंधित असलेल्या इतरांचाही थकवा दूर करते. परंतु विनोद करताना मानसिक आजारी व्यक्ती न कळतसुद्धा दुखावली जाणार नाही याची दक्षता घ्या.
८. **जागरूकता** - सावध आणि जागरूक रहाणे अटळ आहे. परंतु त्यासाठी गुप्तहेर अथवा पोलिसासारखे वागू नका. या सावध व जागरूक राहण्यामुळे महत्त्वाचा असा वेळ जात नाही. अंधश्रद्धा रहात नाहीत, सतत सावध राहिल्याने अचानक धोक्याची परिस्थिती उद्भवत नाही.
९. **संकटकालीन व्यवस्थापन कौशल्य** - पालकांचे काम हे एखाद्या अग्निशामक दलातील जवानासारखे असते. केव्हाही आणिबाणीची परिस्थिती उद्भवल्यास त्याला तातडीने कृती करावी लागते. अशा परिस्थितीत काय कृती करायची आणि तातडीने मदत कोठून मिळणार याची पूर्वतयारी ठेवावी लागते. यामुळे अडचणीच्या वेळेस कमीतकमी त्रास होतो.
१०. **स्वावलंबनाचे संवर्धन** - मानसिक आजारी व्यक्तीमधील स्वावलंबनाच्या गुणांचे संवर्धन कसे करायचे हे पालकांनी मुद्दामहून शिकायला पाहिजे. मात्र आजारी व्यक्तीच्या कलाने घेऊन, त्याची जेवढी क्षमता असेल त्याप्रमाणे त्याच्यातील स्वावलंबन विकसित होऊ द्यावे. याबाबतीत बळजबरी करून चालणार नाही. मानसिक आजारी व्यक्ती जास्तीत जास्त स्वावलंबी होणे यापेक्षा पालकांसाठी मोठे बक्षिस ते काय असणार?
११. **स्वयं-परिवर्तन** - स्वतःला पुन्हा ताजेतवाने करणे हे पालकांसाठी गरजेचे आहे. यासाठी त्याने स्वतःबरोबरच कुटुंबातील इतरांमध्ये काळजी घेण्याच्या जबाबदारीचे वाटप केले पाहिजे. ध्यानधारणा, छंद, दूरवर चालणे, हलकासा व्यायाम, वाचन, कर्मपूक, ज्ञान आणि कौशल्ये कार्यक्षम ठेवण्यासाठी हेणाऱ्या कार्यशाळा आणि व्याख्यान इत्यादींसाठी नियमित वेळ ठरवणे आवश्यक आहे. यामुळे पालक आनंदी, निरोगी राहू शकतील. इतकेच नव्हे तर पालक इतरांसाठी एक आदर्श ठरू शकेल.
१२. **श्रद्धा** - या विश्वाला प्रेमाच्या बंधनाने एकत्र ठेवणाऱ्या सर्वात्मक परमेश्वरावर अटळ विश्वास ठेवावा. तोच आत्मशक्ती देणारा आहे. काय व्हायचंय ते होऊ दे. त्याच्यावर भरोसा ठेवा!

गुरुदत्त कुंदापूरकर

जेथे इच्छा आहे तेथे...

घरात मानसिक आजार असलेली व्यक्ती असेल तर ती घरातील इतर व्यक्तींचे मनःस्वास्थ्य बिघडवते. रोजची चाकोरी विस्कळित होते. या अशा समस्येतून मार्ग काढणे ही सर्व कुटुंबाची जबाबदारी असली तरी प्रत्यक्षात ती एक दोन जणांच्याच अंगावर पडते. त्यातून त्या व्यक्तींना शारीरिक व मानसिक थकवा घेण्याचा धोका असतो. याचा अर्थ असा की, पालकांनी अशा परिस्थितीत स्वतःला ताजेतवाने ठेवण्याला प्राधान्य दिले पाहिजे. गांजलेल्या पालकांनी सर्वप्रथम स्वतःची काळजी घेतली नाही, तर ते घरातील दुसऱ्या गरजवंताला समर्थ आधार कसा काय देऊ शकणार?

वैशाली सोमाणी यांची सत्य जीवन कहाणी इतर अनेक पालकांना स्फूर्तीदायक ठरू शकेल. जरी, सुदैवाने घरातील व्यक्तींकडून आणि सासरच्या इतर नातेवाईकांकडून तिला आधार मिळत होता तरीसुद्धा तिला समजून चुकले होते की स्क्रिडोफ्रेनिया झालेल्या तिच्या पतीची व दोन मुलांची काळजी तिला स्वतःलाच घ्यावी लागणार होती. सुरुवाती सुरुवातीला समाजामध्येच मिसळणेच तिने बंद करून टाकले. जेव्हा तिच्या पतीच्या आजाराबद्दलच्या लक्षणांची धोकादायक पुनरावृत्ती होऊ लागली तेव्हा ती घाबरून गेली. त्याची बेसुमार बडबड आणि हालचाली यांनी ती इतकी दुःखी कष्टी झाली की तिने स्वतःशीच त्रागा केला 'हे सर्व माझ्याच वाट्याला कां?' प्रत्येक काळजीवाहूच्या मनात येणारा हा नेहमीचाच प्रश्न आहे.

पण जेव्हा डॉ. नितीन दलाया यांनी चालवलेल्या पुनर्वसन केंद्रात योग्य तऱ्हेने तिचे पती विजय यांची काळजी घेतली जाऊ लागली तेव्हा त्यांच्या आजाराला एकदम कलाटणी मिळाली. या उपयोजनेमुळे तिच्या मनाला थोडासा निवांतपणा मिळाला आणि ती तिच्या कौटुंबिक जीवनाचे अवलोकन करू शकली. तिची आई, भाऊ, बहिणी, नणंदा आणि जिवलग मैत्रीण रूपा यांनी प्रोत्साहित केल्याने जीवन नेतृत्व सक्षम करणारा अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याचे तिने ठरवले. स्वतःला ताजेतवाने करण्याचा तिचा हा निर्णय तिच्यासाठी व तिच्या कुटुंबासाठी परिवर्तन करणारा ठरला.

हे प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यावर एक नवी पहाट वैशालीच्या जीवनात उजाडली आणि एक दिवस ती तिच्या नवऱ्याला म्हणाली, 'तुम्ही जसे आहात तसा मी तुमचा स्वीकार करते आणि मी वचन देते की आपले वैवाहिक नाते अतूट रहावे यासाठी जे आवश्यक असेल ते सर्व मी करायला तयार आहे. स्वतःत अंतर्बाह्य बदल घडवण्याच्या प्रशिक्षणातून वैशालीत एक प्रकारचा आत्मविश्वास आणि समर्पणाची भावना निर्माण झाली होती हे तिच्या शब्दांतून व्यक्त होत होते हे वाचकांच्या लक्षात आले असेलच. यावरची विजयची प्रतिक्रिया ही सुद्धा हृदयद्रावक अशीच होती. तो म्हणतो, 'हे एका नवीन वैशालीला स्वीकारण्यासारखे आहे.'

विजय आता घरी परतलाय. तो अतिशय काळजीपूर्वक औषध घेतो. घरातील किरकोळ कामे करतो. त्यांच्या मुलांच्या पालनपोषणात स्वतःहून हातभार लावतो. कुटुंबाच्या नव्या व्यवसायातील जबाबदारी स्वीकारतो. आयुष्यात नवे परिवर्तन झालेल्या वैशालीने इतरांना मदत करण्याची शपथ घेतली आहे त्यासाठी ती स्वयंसेवक प्रशिक्षण घेत आहे.

या सत्य जीवन कहाणीचे तात्पर्य असे की पालकांनी सर्वप्रथम

भीतीतून लक्षणे वाढतात आणि लक्षणातून आणखी भीती निर्माण होते.

स्वतःची काळजी घेतली पाहिजे. स्वतःत अंतर्बाह्य परिवर्तन करून स्वतःला तंदुरुस्त ठेवावे. त्यामुळे ज्यांना गरज आहे त्यांच्यापर्यंत पोहोचणे पालकांना शक्य होईल. स्वतःतील पूर्ण परिवर्तन व्यक्तीला तिच्या छोट्या जगातून बाहेर काढून तिचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन विस्तारते.

स्व-परिवर्तनासाठी आणखी कोणते उपक्रम राबवता येतील याची चर्चा एकलव्यच्या आगामी अंकांमधून केली जाईल.

शब्दांकन : गुरुदत्त कुंदापूरकर

समाज बदलेपर्यंत का थांबायचे?

अलिकडेच मला माझे शिक्षक डॉ. भा. ग. बापट यांना भेटायची संधी मिळाली. त्यांची हृदय शस्त्रक्रिया झालेली होती. त्यांच्या छाती व हातावर ऑपरेशनच्या खुणा होत्या. असे असूनही ते अतिशय उत्साही होते. हृदय शस्त्रक्रियेनंतर जे स्वाभाविक नैराश्य येते त्याचा मागमूसही त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसत नव्हता. त्यांना असे आनंदी पाहून मी चकित झालो होतो. एखाद्या शूर शिपायासारखे ते त्यांच्या अंगावरील जखमा वागवत असल्याने शस्त्रक्रियेबद्दल त्यांच्यापाशी हळहळ व्यक्त करणे मला योग्य वाटले नाही. उतारवयात हृदयशस्त्रक्रिया होऊनही वृत्ती उल्लसित ठेवणाऱ्या बापट यांच्याकडे पाहून माझ्या मनात एक सहज विचार आला की आपले दुःख सहन करत आनंदी वृत्तीने रहाणे मानसिक आजारी व्यक्तीला शक्य आहे का? कितीतरी मानसिक आजारी व्यक्ती थोड्या कालावधीत त्यांच्या आजारपणाचा अनुभव दीर्घकाळ मनात राहतो. आजारातील चढ-उतार, औषधांचे साइड इफेक्ट्स, शाक, इस्पितळात दाखल केले जाणे अशा कितीतरी गोष्टी वारंवार मनाच्या पृष्ठभागावर येतात आणि मग अस्वस्थ वाटायला लागते.

याच्या पाठीमागचे कारण काय असावे बरे? असे कां घडते? याचे कारण ज्या व्यक्तींना पूर्वी मानसिक आजार होता त्यांच्याविषयी समाजात अजूनही असलेले गैरसमज. यामुळे बरे होऊनही मनात आजाराबद्दलचा 'स्टिग्मा' असल्याने या व्यक्तींना उगाचच दोषी वाटते.

रोहन हा आमच्या स्वमदत आधार गटातील एक शुभाशी. त्याला पाच-सहा वर्षे मानसिक आजाराचा त्रास होत होता. तो सांगत होता, 'जेव्हा मी बरा झालो तेव्हा सुरुवातीला आजारपणातील वाईट अनुभवांचे माझ्या मनावर खूप दडपण यायचे. माझे अनुभव उघड करावेत असे मला कधीच वाटले नव्हते. जेव्हा कधी कोणीतरी माझ्या आजारपणाचा उल्लेख करायचे तेव्हा मी अतिशय अस्वस्थ व्हायचो. काही वेळेला मला घामही यायचा. अशावेळेस माझ्या कामात चुका होत असत.' तुम्हाला असे वाटते का रोहनने त्याच्या मनातून मानसिक आजाराला कलंक मानण्याचा विचार काढून टाकला तर त्याच्या हातून अधिक चांगली कामगिरी होईल? रोहन सारख्याच इतर आजारी व्यक्ती याच तऱ्हेने नकारात्मक अनुभवांना समर्थपणाने सामोऱ्या जाऊ शकतील.

समाजाने मानसिक आजारकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलायला हवा हे खरे असले तरी समाज बदलेपर्यंत वाट कशाला पहायची? तुम्ही पुढाकार घेऊ शकता. कारण हा प्रश्न तुमच्याशी संबंधित आहे. तुम्ही स्व-मदत आधार गटात येऊ शकता. तुमच्या विचारांच्या कक्षा

रुंदावू शकता. तुमच्या आजाराबद्दलची पुस्तके वाचा, इतरांबरोबर अनुभवांची देवाणघेवाण करा आणि स्वतःला सामाजिक विरोधाला टक्कर देण्यास सक्षम करा. याचा तुम्हाला उपयोग होईल आणि तुमच्यासारख्या इतरांनाही उपयोग होईल!

अनिल वर्तक

'सा'च्या घडामोडी

- ३० जानेवारी २००३ रोजी प्रा. अनिल वर्तक यांची नफ्मीच्या (NFMI) पालकसंस्थांच्या कार्यकारिणीवर निवड झाली.
- ३१ जानेवारी व १ फेब्रुवारी, २००३ रोजी वाफसादने (WFSAD) चेन्ई येथे पालकसंस्थांची बैठक आयोजित केली होती. तिला प्रा. अनिल वर्तक, श्रीमती सुलोचना हर्षे आणि श्री. गुरुदत्त कुंदापूरकर हे 'सा' चे प्रतिनिधी म्हणून उपस्थित राहिले होते. पालकांचे प्रशिक्षण आणि मानसिक आजाराबद्दल सामाजिक 'स्टिग्मा' दूर करण्याबद्दल पालकसंस्था आणि मानसोपचार तज्ज्ञ यांच्यातील परस्पर सहकार्य या विषयावर त्यांनी मांडलेल्या विचारांचे उपस्थितांनी स्वागत केले. देशभरातून ऐंशीहून अधिक प्रतिनिधी या बैठकीस आले होते. वाफसादचे अध्यक्ष डॉ. जिम क्रो आणि संचालक डॉ. राधा शंकर यांचीही परिषदेत भाषणे झाली.
- ८ फेब्रुवारी, २००३ रोजी पुण्यातील स. प. महाविद्यालयातील मानसशास्त्र विभागाने प्रा. अनिल वर्तक आणि श्री. गुरुदत्त यांना त्यांच्या विद्यार्थ्यांसमोर भाषणासाठी निमंत्रित केले होते. मानसिक आजारी व्यक्तींसाठीच्या स्वमदत, आधार गटांना समाजातील 'स्टिग्मा' विरोधात संघर्ष करण्यात काय भूमिका निभवता येईल' असा त्यांचा विषय होता. पंचाहत्तरहून अधिक विद्यार्थी व शिक्षकांनी कार्यक्रमात क्रियाशील सहभाग घेऊन या विषयाच्या संदर्भात त्यांना वाटणारा जिद्दाळा स्पष्टपणाने प्रदर्शित केला.
- कॅनडास्थित (MSSO) आणि सिडा या संस्थांनी दिलेल्या मदतीमुळे मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात 'सा' करत असलेल्या कार्याला गती मिळू लागली आहे. संस्थेच्या नवीन उपक्रमांची औपचारिक सुरुवात म्हणून पुण्याच्या राष्ट्रीय चित्रपट संग्रहालयात 'सा' ने अँकेडमी पुरस्कार विजेता 'अ ब्युटीफुल माइंड' हा चित्रपट दाखवला. त्यावेळी डॉ. अनिल अवचट, डॉ. मोहन आगाशे, डॉ. मीरा सदगोपाल, डॉ. शिरीषा साठे, अभिनेत्री दीपा श्रीराम, इत्यादींनी या चित्रपटाबद्दल केलेल्या चर्चेचे अध्यक्षस्थान डॉ. उल्हास लुकतुके यांनी भूषवले होते. 'सा'च्या वतीने श्री. यशवंतराव ओक, श्रीमती निलीमा बापट, गुरुदत्त कुंदापूरकर यांची भाषणे झाली. त्यानंतर एप्रिलच्या पहिल्या सप्ताहात आजाराविषयी आणि चित्रपटाविषयी प्रश्नोत्तरे झाली.
- पुण्यातील सकाळ, लोकसत्ता, पुणे टाईम्स ऑफ इंडिया, इंडियन एक्सप्रेस, न्यूज लाईन या वर्तमानपत्रांच्या माध्यमातून 'सा' जास्तीत जास्त गरजू व्यक्तींपर्यंत पोहचत आहे. दूरध्वनी, पत्रे, ई-मेल द्वारा 'सा' कडे होणाऱ्या विचाराणांवरून लोकांचा प्रतिसाद लक्षात येतोय.

रिकव्हरीच्या पद्धती या साध्या आहेत पण सोप्या नाहीत.

याचा अर्थ असा की...

अब्राहम लो यांच्या अनेक तत्वांपैकी 'कमांड युवर मसल्स' हे ज्याला अप्रतिम म्हणता येईल असे तत्त्व. Muscles याचा शब्दशः अर्थ स्नायू. थोडासा व्यापक अर्थ असा की जो आपण लक्षात घेणार आहोत. तो म्हणजे "तुमचे शरीर व त्याच्या आतील सर्व काही." शरीराच्या कोणत्याही भागाची हालचाल करताना स्नायूंची हालचाल करावी लागते म्हणून शब्दप्रयोग "command your muscles". स्नायूंच्या हालचालीवर नियंत्रण ठेवा.

दृष्टी व कान यांच्याप्रमाणेच आपला मेंदू स्नायूंकडून / शारीरिक हालचालीतून विविध प्रकारचा अनुभव घेत असतो. उदा. हात व पायांच्या हालचालीतून व त्याच्या अनुभवावरून मेंदू निरनिराळ्या गोष्टींना कसा प्रतिसाद द्यायचा व द्यायचा नाही या गोष्टी ठरवत असतो. थोडक्यात मेंदूला आपला cerebral manager म्हणता येईल. मेंदूकडून आपल्या स्नायूंना आदेश मिळत असतात.

मानसिक अस्वस्थतेच्या कालावधीत मेंदूचे कामकाज असुरक्षिततेच्या भावनेमुळे विस्कळित होते. स्नायूंना मेंदूकडून सतत चुकीचे, गोंधळाचे संदेश मिळत राहतात. अशावेळी मेंदूला ग्वाही देणे की 'कोणत्याही प्रकारचा धोका नाही' हे आवश्यक असते. बहुतेक वेळेला तज्ज्ञ व्यक्तीदेखील अशी ग्वाही पेशंटपर्यंत पोचवण्यात अपयशी ठरतात. मेंदूला ग्वाही देण्याचा एकमेव व हमखास मार्ग शिळक राहतो आणि तो म्हणजे ज्या गोष्टींची भीती वाटते, अस्वस्थता वाटते त्याच गोष्टी शारीरिक हालचाल / स्नायूंची हालचाल करून करणे. उदा. शरीर खूप थकले आहे असे वाटले तरी (मानसिक थकक्यामुळे) बाहेर जाऊन चालून येणे. घराबाहेर पडण्याची अतोनात भीती वाटत असली तरी थोडे फिरून येणे. अशा गोष्टी पुन्हा पुन्हा करण्याने सुरुवातीला खूप मोठ्या प्रमाणावर 'अस्वस्थता' होऊ लागते. स्नायूंकडून मेंदूला प्रशिक्षण मिळते आणि मग मेंदू अस्वस्थता, भीती वाटणाऱ्या या गोष्टी सहजतेने करू लागतो.

स्नायूंची / शरीराची हालचाल नियंत्रित ठेवण्याचे महत्त्व आणखीन एका कारणासाठी आहे. मानसिक स्वास्थ्य संतुलित नसताना ज्या ज्या वेळेला disturbance ची परिस्थिती येईल तेव्हा तुमच्या शरीराचा प्रतिसाद देखील चुकीचा असण्याची खूप शक्यता आहे. घरातील व्यक्तींशी बोलताना तुम्हाला राग आला तर तुम्ही

आदळआपट करण्याची शक्यता असते. किंवा आवाज चढवून बोलण्याची शक्यता असते, म्हणजे हाता-पायांचा (हाता-पायांच्या स्नायूंचा) किंवा आपल्या बोलण्याचा (आवाजाचे स्नायू) चुकीचा प्रतिसाद मिळण्याची शक्यता असते. अशा चुकीच्या बोलण्यातून त्या घटनेतील गुंतागुंत आणखीनच वाढते. ह्यालाच रिकव्हरीच्या भाषेमध्ये working-up असे म्हणतात. भावनिक त्रास / दुःख अनेक पटीने वाढते.

क्रिया - प्रतिक्रिया अशी होणारी ही गुंतागुंत मानसिक आजारी व्यक्तीला कमी करता आली तर त्याचा प्रश्न निश्चितच हलका होईल. शारीरिक प्रतिसाद जर मानसिक आजारी व्यक्तीला नियंत्रित करता आला तर क्रिया - प्रतिक्रिया अशा मार्गाने होणारी वाटचाल त्याला रोखता येईल. डॉ. लो यांनी नेमकी हीच गोष्ट ओळखून या तत्वाला महत्त्वाचे स्थान दिले आहे.

आपल्या स्नायूंचा नियंत्रण ठेवा या तत्वाची आठवण आजारी व्यक्तीला आदळ-आपट, आरडा-ओरडा यांपासून परावृत्त करू शकेल. हातापायांची प्रक्षोभक हालचाल न करता व्यक्ती जाणीवपूर्वक शरिराला स्वस्थ, शांत राहण्याचा आदेश देईल तसेच एकदम न ओरडता आवाजाच्या / तोंडाच्या स्नायूंचा नियंत्रण ठेवून संतुलित पद्धतीने आपले म्हणणे इतरांना सांगेल. त्या विशिष्ट क्षणाला होणारा भावनिक उद्रेक टळेल. अशाप्रकारे शारीरिक हालचाल नियंत्रित केल्यामुळे लहानशी घटना गुंतागुंतीची होणार नाही. स्नायूंचा नियंत्रण ठेवा इतके सोपे तत्त्व माझ्या अवघड व गुंतागुंतीच्या समस्येला कसे उपयोगी ठरेल असे अनेकांना वाटण्याची शक्यता आहे. पण आपली लक्षणे व भावनिक प्रक्षोभ परतवून लावण्याचं काम रिकव्हरी मेथडची सोपी व सामान्य ज्ञानावर आधारित तत्त्वे करू शकतात. यातच त्याचं महत्त्व दडलेले आहे. बौद्धिक काथ्याकूट करण्यापेक्षा या तत्वांचा स्वतः अनुभव घेणे हेच जास्त रास्त होईल असे नाही का आपल्याला वाटतं? थोडक्यात, या तत्वाच्या वापरामुळे छोटीशी घटना गुंतागुंतीची तर होत नाहीच याहून महत्त्वाचे म्हणजे मेंदूलाही प्रशिक्षण मिळते.

अनिल वर्तक

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

Book-post

To, _____

From

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