मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीयांसाठी

माहिती पुस्तिका

मानसिक आजारी व्यक्ती बरी होऊ शकते त्याला गरज असते तुमच्या आधाराची, प्रोत्साहनाची व सामावून घेण्याची

लेखक

अनिल वर्तक

सहाय्यक

स्मिता गोडसे, निलेश कांबळे

ही पुस्तिका स्किझोफ्रेनिया अवेरनेस असोसिएशन, पुणे
आणि प्रादेशिक मनोरुग्णालय, येरवडा, पुणे
यांच्या संयुक्त विद्यमाने प्रकाशित होत आहे

मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीयांसाठी

माहिती पुस्तिका
अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे आणि
निलेश कांबळे

प्रकाशक
अमृत बक्षी
कमलिनी कृती भवन,
१४, गणेश नगर, गल्ली क्र. बी ३०–३१
धायरी, पुणे – ४११ ०४१

अक्षर जुळणी व मुद्रक
स्प्लेंडर ग्राफिक्स्
२९८ शनिवार पेठ, पुणे –४११ ०३०

रेखाचित्रे
गुरुदत्त कुंदापुरकर आणि
असीम देशपांडे व आशिक प्रसन्नन

सर्व हक्क सुरक्षित
स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन, पुणे
कमलिनी कृती भवन,
१४, गणेश नगर, गल्ली क्र. बी ३०–३१
धायरी, पुणे – ४११ ०४१

प्रथम आवृत्ती : २७ मार्च, २०१७

मूल्य : रु. १०/–

सवलत मूल्य : रु. ५/–

नको दुरावा, द्या आधार
..दूर होतील मनोविकार

होय ! हे खरे आहे, वेळेवर उपचार आणि पुनर्वसनाच्या सोयींमुळे मानसिक आजारी व्यक्ती पुन्हा चांगले जीवन जगू शकते.

स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा), पुणे

– कार्यालय –

कमलिनी कृती भवन, गल्ली नं. बी ३०–३१, धायरी रोड,
धायरी, पुणे ४११०४१

दूरध्वनी : ०२०–६४७००९२०, २४३९१२०२

ई–मेल : saa.help@gmail.com

वेब साईट : www.schizophrenia.org.in

फेसबुक पेज : www.facebook.com/SAA.Help

मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीयांसाठी

माहिती पुस्तिका

लेखक

अनिल वर्तक

❖

सहाय्यक

स्मिता गोडसे , निलेश कांबळे

ही पुस्तिका स्किझोफ्रेनिया अवेरनेस असोसिएशन, पुणे
आणि प्रादेशिक मनोरुग्णालय, येरवडा, पुणे
यांच्या संयुक्त विद्यमाने प्रकाशित होत आहे

प्रस्तावना

मनोरुग्णांची काळजी घेणाऱ्या नातेवाइकांसाठी व सर्व लोकांसाठी मानसिक आजाराची सरळ सोप्या मराठी भाषेतील पुस्तिका वाचकांच्या हाती देण्यात मनस्वी आनंद होत आहे.

सदरची पुस्तिका ही मनोरुग्ण, त्यांचे नातेवाईक व सर्व सामान्य जनतेला मानसिक आजार व त्याबद्दल असलेल्या शंका / गैरसमज दूर करण्यासाठी फारच उपयोगी आहे.

डॉ. अनिल वर्तक सरांचा स्किझोफ्रेनियाच्या रुग्णांबाबत व त्यांची देखभाल ह्या बाबत प्रदीर्घ अनुभव आहे. गेल्या अनेक वर्षांपासून ते ह्या क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा), पुणे या संस्थेमार्फत मनोरुग्णांबाबत समाजाचे प्रबोधन करीत आहेत.

त्यांना भावी कार्याबद्दल शुभेच्छा !

डॉ. भालचंद्र डोंगळीकर
अधिक्षक
प्रादेशिक मनोरुग्णालय, येरवडा, पुणे

अभिप्राय

अनिल वर्तक अनेक वर्षापासून मनोरुग्ण व त्यांचे कुटुंबीय यांच्यासाठी सक्रिय काम करीत आहेत. त्यांनी काही वर्षांपूर्वी स्वतःच्या अनुभवांवर आधारित ''मानसिक आजारातून सावरताना'' ही मनोरुग्णांसाठी एक पुस्तिका तयार केली होती, ज्याचा मनोरुग्णांना अतिशय उपयोग झाला व आजही या पुस्तिकेला खूप मागणी आहे. अनिल वर्तक हे मनोरुग्ण व त्याचे कुटुंबीय यांच्या बद्दलच्या तळमळीतून त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी सतत प्रयत्नशील असतात.

या पुस्तिकेचा हेतू, मनोरुग्णांच्या कुटुंबीयांना कमीत-कमी वेळात आजाराविषयक जास्तीत जास्त उपयुक्त माहिती उपलब्ध करून देणे हा आहे. या पुस्तिकेत आजाराविषयक अनेक महत्वाचे मुद्दे अंतर्भूत केले गेले आहेत. या पुस्तिकेमध्ये आजाराचे प्रकार, लक्षणे, उपचारपध्दती तसेच रुग्णांबरोबर करावयाचे अपेक्षित वर्तन इत्यादी गोष्टींचा समावेश आहे. स्वमदत गटात वापरली जाणारी मदत तत्वे, रुग्णाला शासनाकडून मिळणारी मदत व सरकारी रुग्णालयांची सर्व माहिती इत्यादी गोष्टीही या पुस्तिकेत समाविष्ट केल्या गेल्या आहेत. मनोरुग्णांच्या कुटुंबीयांसाठी ही पुस्तिका अतिशय उपयुक्त असून एक मार्गदर्शिका म्हणून ते ही पुस्तिका त्यांच्याबरोबर सदैव ठेवू शकतात.

मी, अनिल वर्तकांचे मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रातील या योगदानाबद्दल मनापासून कौतुक करतो व अपेक्षा करतो की त्यांच्याकडून भविष्यातही अशा उपयुक्त पुस्तिका लिहिल्या जातील.

अमृत बक्षी
अध्यक्ष
स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस
असोसिएशन (सा), पुणे

मनोगत

येरवडा मनोरुग्णालय व महाराष्ट्रातील अन्य मनोरुग्णालयांचा खूप मोठ्या प्रमाणात मानसिक आजारी रुग्ण व त्यांचे पालक लाभ घेत असतात. महाराष्ट्रात पुणे, ठाणे, रत्नागिरी व नागपूर अशा चार ठिकाणी सरकारी मनोरुग्णालये आहेत. या चार मनोरुग्णालयांमध्ये मिळून सुमारे ४००० खाटांची क्षमता आहे. त्याशिवाय १० ते १५ हजार रुग्ण या रुग्णालयांच्या बाह्य रुग्ण विभागतून औषधे व सल्ला घेत असतात.

मनोविकारांची लक्षणे कुटुंबीयांना जरी दिसून आली तरी ती मनोविकाराची लक्षणे आहेत व त्यासाठी उपचार आहेत हे कळायला खूप कालावधी लागतो. शिक्षण कमी असते किंवा गैरसमज व अंधश्रध्दा यांचा प्रभाव मोठ्या प्रमाणात कुटुंबावर असतो. तसेच माहिती सांगण्यासाठी जवळपास तज्ञ व अनुभवी व्यक्ती उपलब्ध नसतात.

कुटुंबीयांची होणारी ही ससेहोलपट कुठेतरी कमी व्हावी व मनोविकारातून सावरण्याचा शास्त्रीय व सकारात्मक दृष्टिकोन यावा हाच या पुस्तिकेचा उद्देश. रुग्ण व रुग्णाचे नातेवाईक तसेच कुटुंबातील इतर व्यक्ती या पुस्तिकेतील उपयुक्त वाटणाऱ्या गोष्टींचा वापर करुन रुग्णाच्या पुनर्वसनाला हातभार लावू शकतील.

ही पुस्तिका तयार करत असताना मला अनेकांचे सहकार्य मिळाले. प्रादेशिक मनोरुग्णालय, येरवडा, पुणे येथील अधिक्षक डॉ. भालचंद्र डोंगळीकर यांनी ही पुस्तिका मनोरुग्ण व त्यांच्या नातेवाइकांना वाटण्याबाबत तत्काळ संमती दिली तसेच येरवडा मनोरुग्णालयातील ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ डॉ. मधुमिता बहाले तसेच व्यवसायोपचार तज्ञ म्हणून काम करत असलेले श्री. देवेन्द्रकुमार केवट यांनी सर्वप्रकारच्या कामात उत्साहाने व मनापासून मदत केली या बद्दल या सर्वांचे मनापासून आभार.

आमच्या संस्थेचे अध्यक्ष श्री. अमृत बक्षी यांनी प्रोत्साहन तर दिलेच आणि अत्यंत नेमक्या शब्दात अभिप्राय लिहून दिला या बद्दल त्यांचे आभार. 'सा' मधील माझे सहकारी सौ. नीलिमा बापट व श्री. आनंद गोडसे यांनी पुस्तिकेची कल्पना उचलून धरली आणि ते तयार होईपर्यंत सर्व प्रकारची मदत केली याबद्दल त्यांचेही आभार. डॉ. मनोहर धडफळे तसेच आमचे स्नेही डॉ. राहुल शिधये, पब्लिक हेल्थ फाउन्डेशन ऑफ इंडिया यांनी अल्प-कालावधीत पुस्तिका वाचून मौलिक सूचना केल्या त्या बद्दल त्यांचेही आभार. 'सा' च्या स्थापनेपासून 'सा' च्या कामात मनापासून मदत करणारे आमचे मित्र, सहकारी व हितचिंतक श्री दत्तात्रय देशपांडे व कुटुंबीय यांनी आर्थिक सहाय्य केल्यामुळे ही पुस्तिका तयार करता आली.

प्रा. अनिल वर्तक

अनुक्रमणिका

विषय	पान नं
• काही महत्त्वाचे	१
• मानसिक आजार होण्यास कारणीभूत असणारे घटक	१
• मानसिक आजारांचे स्वरूप	२
• मानसिक आजारांचे प्रकार	२
• मानसिक आजारांची लक्षणे	३
• औषधोपचार व इतर उपचारपद्धती	४
• रुग्णाशी वर्तन कसे असावे व कसे नसावे	५
• मानसिक आजार व लग्न	६
• रुग्णांसाठी काही महत्त्वाचे	६
• पालकांसाठी काही महत्त्वाचे	८
• रिकव्हरी पद्धत	८
• रिकव्हरी पद्धतीतील काही मदततत्वे	९
• रुग्णाच्या पुनर्वसनाची प्रक्रिया	१०
• अपंगत्वाचा दाखला	१०
• मनोरुग्णांसाठी मिळणाऱ्या शासनाच्या सवलती	११
• स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) बद्दल	११

काही महत्त्वाचे

- मानसिक आजार हे शारीरिक आजारच आहेत.
- मानसिक आजार हे मेंदूतील रासायनिक बदलांमुळेच होतात.
- मानसिक आजार कोणालाही होऊ शकतात.
- मानसिक आजार हे रुग्णाने स्वत:हून मुद्दामहून ओढवून आणलेले नसतात.
- मानसिक आजारी व्यक्ती उपचारांना प्रतिसाद देतात.
- मानसिक आजारात बहुतेक वेळा रुग्णाला शारीरिक दु:ख व वेदना नसल्यामुळे हा आजार आहे हे रुग्णाला व इतरांना कळून येत नाही.
- मानसिक आजारात काही रुग्णांच्या बाबतीत स्व-आकलन शक्तीवर परिणाम झाल्यामुळे रुग्णाला स्वत:तील बदल कळून येत नाहीत.

मानसिक आजार होण्यास कारणीभूत असणारे तीन घटक

१. बायोलॉजिकल (जैविक) - यात मेंदूतील रसायनांचे प्रमाण कमी अथवा जास्त होते. या रासायनिक बदलांमुळे आजार उद्भवतो.

२. मानसिक व भावनिक - रुग्णाचे व्यक्तिमत्त्व व त्यातील उणिवा या आजारास कारणीभूत ठरू शकतात

३. कौटुंबिक व सामाजिक - व्यक्तीच्या जीवनात येणाऱ्या कौटुंबिक व सामाजिक परिस्थितीचे ताण वाढून आजार उद्भवू शकतो.

मानसिक आजारांचे स्वरूप

विचार, भावना व वर्तन हे मानसिक आरोग्याचे तीन स्तंभ आहेत. यामध्ये विसंवाद झाल्यास मानसिक विकार उद्भवू शकतात. व्यक्तीच्या जीवनात १६ ते २५ ही वर्षे जडणघडणीची अशी असतात. बहुतेक वेळेला मानसिक आजाराची लक्षणे याच वयोगटात उद्भवतात. सर्वसाधारणपणे एकूण लोकसंख्येच्या १ ते २ टक्के लोकांना गंभीर मानसिक आजार व ५ ते ६ टक्के लोकांना सामान्य मानसिक आजार होऊ शकतात. जडणघडणीच्या वर्षांमध्ये मानसिक आजार उद्भवल्यास आयुष्यातील महत्त्वाची वर्षे वाया जाण्याचा धोका उद्भवतो.

मानसिक आजारांचे प्रकार

मानसिक आजारांचे वर्गीकरण	विकार	ठळक वैशिष्ठ्ये
सामान्य मानसिक आजार	नैराश्य(डिप्रेशन), चिंता/ अकारण भीती (अँग्झायटी), मंत्रचळ (ओ सी डी) इ. सोमॅटोफॉर्म डिसऑर्डर (क्लेशकारक घटनांमुळे किंवा ताणामुळे होणारा आजार)	हे सामान्यपणे छुपे आजार असतात. त्यांच्याकडे आजार म्हणून पाहिले जात नाही. हे आजार असू शकतात हेच माहीत नसते. वैद्यकीय परिभाषेत न सामावलेली अशी संदिग्ध लक्षणे जसे वेदना, कळ, झोप, भूक इ. बाबत समस्या आढळतात. हे आजार गरीबी, लिंगभेद इ. सारख्या सामाजिक प्रतिकूल परिस्थितीमुळे ही उद्भवू शकतात.
गंभीर मानसिक आजार	छिन्नमनस्कता (स्किझोफ्रेनिया), बाय पोलर मूड डिसऑर्डर, ब्रीफ सायकोसिस, स्मृतीभ्रंश (डिमेंशिया)	बऱ्याच समाजात हे विकृती म्हणून समजले जाते. ह्याची लक्षणे दीर्घ काळापासून दिसत असतात. परिणामी गंभीर अपंगत्व निर्माण होते. आनुवंशिकतेशी संबंधित आहे.
मादक पदार्थांमुळे होणारे मानसिक आजार	दारुचे व्यसन, इतर मादक किंवा नशा आणणारे पदार्थ जसे अफू, भांग, कोकेन, इन्हलंटस् इ. मुळे होणारे आजार	हे आजार बहुतेकदा पुरुषांमध्ये आढळतात. गरीबीशी त्यांच्या जवळचा संबंध आहे. हे आजार लिव्हर फेल अथवा मदोन्मत्त अवस्थेत दुखापत झाल्यास उघडकीस येतात.
बाल्यावस्थेतील मानसिक आजार	मेंदू–विकासातील अपंगत्व जसे की स्वमग्नता (ऑटीझम), अतिचंचलता(हायपर ॲक्टिव), नैराश्य (डिप्रेशन), चिंताग्रस्तता (अँग्झायटी), वर्तन समस्या	हे आजार लक्षात येण्यासच उशीर होतो. वैयक्तिक विकासावर या आजारांचे दूरगामी परिणाम होतात.

पटेल (२००३)

मानसिक आजाराची लक्षणे पुढीलप्रमाणे...

- नीट झोप न येणे.
- अकारण अतिशय काळजी वाटणे.
- अकारण अतिशय भीती वाटणे.
- कारणाशिवाय संशय घेणे, एकांतात राहणे.
- चिडचिड होणे, कानात कुजबूज ऐकू येणे.
- स्वत:शी बोलणे, खूप कमी किंवा जास्त बोलणे, मोठमोठ्या गप्पा मारणे.
- कुठे कसे वागावे याचे भान न राहणे.
- अतिशय उदास, निराश वाटणे, सारखे रडायला येणे.
- आत्महत्येचे विचार येणे व प्रयत्न करणे.
- अंमली पदार्थांचे सेवन करणे व उत्तेजित होऊन दुसऱ्यांना शिवीगाळ, मारहाण करणे.
- मिरगीमुळे वर्तणुकीत व व्यक्तिमत्वात बदल होणे.
- अपघात व वार्धक्यामुळे वर्तणुकीत बदल होणे.
- वारंवार एकच विचार व तीच-तीच कृती करणे, त्याचा मानसिक त्रास होणे.

केवळ एका लक्षणावरून कुटुंबीयांनी मानसिक आजाराचे निदान करू नये. काही लक्षणे सातत्याने महिनाभर दिसली तर समुपदेशक किंवा मनोविकार तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घ्यावे. लक्षणांची तीव्रता व कालावधी यावरून मनोविकार तज्ज्ञ आजाराचे निदान करतात.

औषधोपचार व इतर उपचार पद्धती

सध्या प्रभावी औषधे उपलब्ध असल्याने आजार लवकर आटोक्यात येतो. सदर औषधे मेंदूतील रासायनिक बदल पूर्ववत होण्यासाठी मदत करतात. त्यामुळे रुग्णाचे वर्तन पूर्वस्थितीत येण्यास मदत होते.

वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय सदर औषधे बंद अथवा त्यांचे प्रमाण कमी जास्त केल्यास रुग्णांच्या लक्षणांत बदल होऊ शकतो. त्यामुळे औषधोपचारात कुठलेही बदल अथवा खंड पडू देऊ नये.

विद्युत उपचार (शॉक ट्रीटमेंट) – गंभीर, धोकादायक मानसिक स्थितीमध्ये औषधांचा अनुकुल परिणाम न झाल्यास विद्युत उपचार हा पर्याय उपलब्ध आहे. हे उपचार फक्त मनोविकार तज्ज्ञ देऊ शकतात. हे उपचार अत्यंत उपयुक्त व सुरक्षित आहेत. याचे तात्पुरते साईड इफेक्टस् होतात. त्यामुळे या उपचारांसाठी लेखी पूर्वपरवानगी घ्यावी लागते.

समुपदेशन– रूग्णास त्याच्या समस्यांची उकल करून योग्य ते मार्गदर्शन मिळते. तसेच नातेवाइकांनी रुग्णांच्या क्षमता व समस्या ओळखून त्यास मदत करुन आधार द्यावा यासाठी मार्गदर्शन केले जाते.

मानसिक आजार हा इतर आजारांसारखाच असून त्याकरिता उपलब्ध असणाऱ्या औषधोपचार व समुपदेशन इ. उपचारांची माहिती नातेवाइकांना देण्यात येते, जेणेकरून रुग्णास नियमित उपचार मिळून तो लवकर बरा होतो.

व्यायाम व ध्यानधारणा – योगोपचार, विविध शारीरिक व्यायाम, ध्यानधारणा या पद्धती शारीरिक क्षमता सुधारण्याबरोबरच मानसिक ताण तणाव कमी करण्यास मदत करतात.

पुनर्वसन – रुग्णाला समाजात, कुटुंबात त्याचे पूर्वीचे स्थान मिळवून देण्याचा प्रयत्न करणे हा पुनर्वसनाचा मुख्य उद्देश आहे. पुनर्वसन केंद्रामध्ये रुग्ण आपली मनो–सामाजिक आणि व्यावसायिक कौशल्ये पुन्हा प्राप्त करू शकतो. त्यामुळे उत्पन्न मिळवण्याबरोबरच त्याचा आत्मविश्वास देखील वाढतो. उपचाराचा हा टप्पा समाजाच्या मुख्य प्रवाहात सामील होण्यासाठी महत्त्वाचा ठरतो.

रुग्णाचे पुनर्वसन प्रभावीपणे होण्यासाठी मनोविकार तज्ज्ञ, व्यवसायोपचार तज्ज्ञ, मनोविकार सामाजिक कार्यकर्ता, परिचारिका, सामाजिक क्षेत्रात काम करणाऱ्या विविध संस्था इ. घटक काम करतात.

अनेक ठिकाणी पुनर्वसन केंद्राची सुविधा नसते. अशावेळी आपापल्या घरी, गावी आणि परिसरात रुग्णाचे पुनर्वसन करता येते. रुग्णालयातील तज्ज्ञांची मदत घेऊन पुनर्वसनाचा आराखडा तयार करावा व वेळो– वेळी त्यांचा सल्ला घ्यावा.

रुग्णाशी वर्तन कसे असावे

- रुग्णाच्या आजाराचा पूर्णपणे स्वीकार करावा.
- रुग्णाशी प्रेमाने व आपुलकीने वागावे.
- रुग्णास वैयक्तिक स्वच्छता, आहारविहाराचे महत्त्व, नियमित औषधोपचाराचे महत्त्व वेळोवेळी समजावून द्यावे.
- रुग्णास त्याचा आजारापूर्वीचा दिनक्रम व व्यवसाय सुरु ठेवण्यास प्रोत्साहित करावे.
- त्याने केलेल्या कामाचे कौतुक करावे व शक्य असल्यास मोबदला द्यावा.
- औषधांच्या नियमित सेवनाने मानसिक आजाराची लक्षणे कमी होऊ शकतात असा त्याला विश्वास द्यावा.
- औषधे बंद झाल्यास होणाऱ्या दुष्परिणामांची त्याला जाणीव करून द्यावी.
- रुग्णाला नियमितपणे व ठरलेल्या तारखेस तपासणीसाठी न्यावे.
- रुग्णाच्या स्वभावात अथवा वर्तनात कुठलाही बदल दिसल्यास त्याला त्वरित रुग्णालयात घेऊन जावे.
- रुग्णालयात रुग्णविषयक काही अडचण आल्यास मनोविकार तज्ञ, मनोविकृती सामाजिक कार्यकर्ता यांना भेटावे.

रुग्णाशी वर्तन कसे नसावे

- रुग्णाच्या आजाराच्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नये.
- मानसिक आजार औषधोपचाराने बरा होतो हे लक्षात घेऊन रुग्णास मांत्रिकाकडे नेऊ नये वा गंडेदोरे करू नये अथवा नेल्यास औषधे बंद करू नयेत.
- रुग्णास स्वत:च्या मर्जीने औषधे घेऊ देऊ नयेत.
- आजार आनुवंशिक आहे असा विचार करुन रुग्णाला विनाउपचार ठेऊ नये.
- रुग्ण निराश अथवा हताश मनस्थितीत असताना त्याला एकटे सोडू नये.
- रुग्णाकडून अथवा स्वत:कडून अवास्तव अपेक्षा करू नयेत.
- रुग्णाच्या अवास्तव मागण्या पूर्ण करू नयेत.
- रुग्णाच्या आजारावरून त्याची टिंगलटवाळी करू नये.
- मानसिक आजाराचे कारण देऊन रुग्ण शारीरिक कामे करण्यास टाळाटाळ करीत असेल तर त्याला उत्तेजन देऊ नये.
- त्याला कुटुंबातून, समाजातून दुर्लक्षित वा बहिष्कृत करू नये.
- वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय रुग्णाच्या लग्नाचा विचार करू नये.

मानसिक आजार व लग्न

भारतीय कुटुंब पद्धतीत वयात आलेल्या मुलामुलींचे लग्न करण्याला अत्यंत महत्त्व आहे. अनेक ठिकाणी अशी समजूत असते की मनोरुग्ण लग्नानंतर बरा होईल. परंतु लग्नानंतर वैवाहिक व कुटुंबाविषयीच्या जबाबदाऱ्या वाढतात हे लक्षात घेतले जात नाही. वाढलेल्या जबाबदाऱ्यांमुळे मनोरुग्ण व्यक्तीवरील ताण वाढतो. आजार बळावू शकतो. अपेक्षित पुनर्वसन होऊ शकत नाही. थोडक्यात लग्नाला अवास्तव महत्त्व देण्यापेक्षा व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्य असलेल्या आयुष्याला महत्त्व द्यावे.

लग्न हे व्यक्तीच्या आयुष्यातील महत्त्वाचे स्थित्यंतर असते. लग्नामुळे ताण कमी न होता तो वाढण्याची शक्यता अधिक असते. मानसोपचार तज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय लग्नाचा विचार करु नका. लग्न करावयाचे असल्यास समोरील कुटुंबाला मानसिक आजाराची पूर्ण कल्पना देऊन पुढील विचार करावा.

रुग्णांसाठी काही महत्त्वाचे

- **दररोज डायरी लिहा.** डायरीमध्ये दिवसामध्ये केलेल्या अथवा करावयाच्या विविध गोष्टींची नोंद तर ठेवावीच. तसेच मानसिक अवस्थांमध्ये होणारे बदल, त्याला कारणीभूत असणाऱ्या गोष्टी, घटना व सुचलेले आणि अवलंबिलेले उपाय यांची विस्तृत नोंद करावी. जाणीवपूर्वक आपण करत असलेल्या बदलांचा आलेख भविष्यकाळासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतो.
- **औषधे नियमित घ्यावीत. ती अचानक बंद करू नयेत.** औषधातील रसायने रक्तात मिसळतात व त्याचा परिणाम आपल्या शरीरावर व आपल्या मेंदूवर होत असतो. मनोविकाराची लक्षणे आटोक्यात यायला मदत होते. औषधे मध्येच सोडली तर आजार पुन्हा उलटण्याची शक्यता असते.
- **औषधांच्या डोसेसवर प्रगती मोजू नये.** औषधाचा डोस किती मोठा अथवा लहान आहे त्यावर स्वत:तील सुधारणा मोजण्याची रुग्णांना सवय असते. सुधारणा ही खरे पाहता आपण किती कार्य करू शकतो (functioning) यावर असते. म्हणून औषधांचे डोसेस हा विषय डॉक्टरांवर सोपवावा व आपण स्वत: कोणती कार्ये व किती प्रमाणात

करू शकतो यावर लक्ष केंद्रित करावे.

- **आनुवंशिकतेचा बाऊ करु नये.** अनेक आजारांप्रमाणेच मानसिक आजारांच्या बाबतीतदेखील आनुवंशिकता हा एक घटक आहे. परंतु डायबेटिस, हृदय रोग आणि अनेक अन्य आजारांमध्ये आनुवंशिकतेची तीव्रता अधिक आहे. स्वत:मध्ये सुधारणा करण्याची जिद्द व सातत्य यातून अनेक जण मनोविकारांच्या लक्षणांना तोंड देत पुष्कळ विकास साधतात.
- **सुरुवातीला सुधारणा सावकाश होणार आहे हे लक्षात घ्यावे.** ढासळलेल्या मानसिक क्षमतांमध्ये सुधारणा घडवून आणणे ही एक दीर्घकाळ चालणारी प्रक्रिया असते. मोठ्या बदलाची एकदम अपेक्षा करण्याऐवजी छोटी-छोटी उद्दिष्टे डोळ्यासमोर ठेवावी. ती पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करावा. ते उद्दिष्ट देखील अवघड वाटल्यास आणखी छोटे करावे. अशा छोट्या-छोट्या उद्दिष्टांतून भविष्यकाळात मोठी सुधारणा होणे शक्य होईल.
- **कोणतेही काम कमी दर्जाचे नसते हे लक्षात ठेवावे.** मानसिक आजारातून सावरताना तुम्हाला कोणते काम व किती जमते याला महत्त्व आहे. त्या कामाशी तुमचे पूर्वीचे शिक्षण व अनुभव याच्याशी तुलना करू नये. त्या-त्या वेळेला जे-जे जमेल ते-ते करत गेल्यास आत्मसन्मान तर मिळतोच आणि भविष्यात आणखी गुंतागुंतीची व अवघड काम करण्याची क्षमता तयार होते.
- **इतर व्यक्तींनाही मर्यादा आहेत हे ध्यानात ठेवावे.** मानसिक आजारातून सावरताना कुटुंबीय व इतरांनी आपला आजार समजून लहान व मोठ्या गोष्टीत वारंवार मदत करावी अशी रुग्णाची अपेक्षा असते. त्यातील काही भाग खरा असला तरी इतरांना देखील मर्यादा आहेत, त्यांची कुवत व क्षमता अमर्यादित नाहीत. तसेच मानसिक आजारी व्यक्तींसाठी केलेल्या चिंतेमुळे त्यांनाही त्रास होत असतो याचे भान ठेवणे आवश्यक असते.
- **स्व-मदत गटात सामील व्हावे.** मानसिक आजारी व्यक्तींचा त्यांच्यासारखाच आजार असणाऱ्या इतरांशी संपर्क व संवाद झाल्यास तो सुधारणेकडे नेणारा ठरू शकतो. एकमेकांशी संवाद साधून दुःख तर हलके होतेच परंतु एकमेकांच्या अनुभवातून शिकण्याचीही संधी मिळते. प्रशिक्षित गटप्रमुख अशा स्वमदत गटाचा फायदा वृद्धिंगत करतात.

पालकांसाठी काही महत्त्वाचे

- रुग्णाचा मानसिक आजार हा वेगवेगळ्या घटकांचा परिपाक आहे. त्यामुळे रुग्णाच्या या आजारासाठी स्वतःला दोषी समजू नका.
- मानसिक आजारातून व्यक्तीची सुधारणा होण्यासाठी त्याबाबत अधिक माहिती व कौशल्ये मिळवा आणि विश्वसनीय सूत्रांकडून मदत घ्या.
- मानसिक आजारी व्यक्तीला स्वावलंबी करण्याचा प्रयत्न करा.
- कुटुंबीयांमध्ये जबाबदाऱ्यांचे वाटप करा.
- रुग्णाची काळजी एवढेच आयुष्याचे ध्येय ठेऊन स्वतःकडे दुर्लक्ष करू नका. स्वतःचीही काळजी घ्या.
- तुमचा दिनक्रम, आवडीनिवडी, छंद जोपासा. त्यामुळे मनाला उभारी येऊन रुग्णाची सर्वंकष सुधारणा होण्यास मदत होईल.
- तुम्हाला अति ताण अथवा अति चिंता वाटल्यास मनोविकार तज्ञ यांना भेटा.
- भविष्याच्या चिंतेत वर्तमानातील संधी गमावू नका.
- आपण सक्षम व सबल बनूया.

रिकव्हरी पद्धत

अमेरिकेतील इलिनॉय मनोरुग्णालयात रुग्णांबरोबर काम करत असताना डॉ. अब्राहम लो यांच्या असे लक्षात आले की रुग्णालयातील उपचारांमुळे रुग्णांची लक्षणे आटोक्यात येतात परंतु हॉस्पिटलमधून डिस्चार्ज दिल्यावर कुंटुंबातील व समाजातील ताणतणावांमुळे लक्षणे पुन्हा उद्भवतात व काही रुग्णांना रुग्णालयात पुन्हा दाखल करावे लागते. कुटुंब व समाजात राहताना येणारा हा ताणतणाव रुग्णालाच हाताळता येईल का या विचारातून डॉ. लो यांनी ही पध्दत विकसित केली. आयुष्यातील मोठ्या प्रश्नांचा एकदम विचार करण्यापेक्षा रोज घडणाऱ्या छोट्या-छोट्या घटना हाताळण्याचे कौशल्य या पध्दतीद्वारे रुग्णाला शिकता येते. वरवर क्षुल्लक वाटणाऱ्या अशा कौशल्यातून रुग्णाच्या व्यापक प्रगतीचा पाया रचला जातो. सीबीटी या मानसशास्त्रीय पध्दतीचा वापर यात अंतर्भूत आहे.

रिकव्हरी पद्धतीमधील काही मदत तत्वे

अस्वस्थ करणाऱ्या प्रसंगी ही तत्वे पुन्हा–पुन्हा आठवावीत. त्यामुळे अस्वस्थ करणाऱ्या प्रसंगांना निश्चितच खीळ बसू शकेल.

- आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे.
- माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे.
- अपयश हा नेहमीच्या जीवनाचाच एक भाग आहे. मी एक सामान्य व्यक्ती आहे.
- बाह्य परिस्थितीवर माझे नियंत्रण नाही पण माझ्या स्वतःच्या मनावर मी ताबा ठेवू शकतो.
- मानसिक आजार हा नशिबाचा भाग आहे, स्वनिर्मित नाही.
- जुनाट सवयी देखील प्रयत्नाने घालवता येतात.
- भीतीमुळे लक्षणे व लक्षणांमुळे भीती निर्माण होते.
- स्वतःच्या भावना व कृतीवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.
- शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही यशस्वी जीवनाची त्रिसूत्री आहे.
- अपेक्षा कमी केल्याने कामाचा दर्जा सुधारेल.
- अस्वस्थतेची लक्षणे त्रासदायक असली तरी धोकादायक नसतात.
- भावना किंवा मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.
- माणसांच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून कोणी तसे वागत नसते.
- भोवताली काय घडते आहे ते माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा ते मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे.
- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.
- मला जे वाटते ते म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.
- यश मिळो वा ना मिळो, केलेल्या प्रयत्नांसाठी स्वतःला श्रेय देऊन कौतुक करणे महत्त्वाचे.

रुग्णाच्या पुनर्वसनाची खरी प्रक्रिया त्याच्या परिसरातच सुरू होते.

- शक्य असेल ते सर्व काम रुग्णाला करू द्या.
- रुग्णाला शक्य होईल तेवढे स्वावलंबी करणे हे आपले उद्दिष्ट आहे हे ध्यानात घ्या.
- काम करण्यामुळे क्षीण झालेली शारीरिक व मानसिक क्षमता वाढण्यास मदत होते.
- गुंतागुंतीचे काम असेल तर त्याचे काही भाग पाडा व ते त्याला करू द्या. उदा. फक्त भाजी धुणे, कचरा टाकणे, स्वयंपाकात मदत करणे, शेतीकामात मदत करणे इ.
- शक्य असेल तेव्हा कौटुंबिक व सामाजिक समारंभांना रुग्णाला त्याच्या आत्ताच्या परिस्थितीमुळे नेण्याचे टाळू नका. अशा कार्यक्रमात सहभागी झाल्यामुळे रुग्णाला मानसिक उभारी मिळते आणि त्याचा आत्मसन्मान वाढतो.
- रुग्णाला फार लाडावू नका. रुग्णाकडून काय अपेक्षा आहेत, ते शांतपणे व निश्चित शब्दांत सांगा.
- होता होईल तो औषधे रुग्णाला आपले आपण घेऊ द्या.
- मानसिक आजाराविषयी रुग्णाच्या मनात कलंकाची भावना असेल तर त्यातून त्याला बाहेर पडण्यास मदत करा.
- रुग्णाचा आत्मसन्मान वाढवा.
- मानसिक आजाराविषयीच्या कलंकपणाच्या भावनेमुळे कोणत्याही ॲक्टिव्हिटीजवर मर्यादा आणू नका.

अपंगत्व दाखला

४० टक्के किंवा त्यापेक्षा जास्त अपंगत्व (शारीरिक किंवा मानसिक किंवा दोन्हीही) असलेल्या व्यक्तींना अपंगत्वाचा दाखला मिळतो. या दाखल्यामुळे दिव्यांग व्यक्तींसाठी असणाऱ्या शासनाच्या विविध सोयी–सवलतींचा लाभ घेता येतो. त्यामुळे व्यक्तींना अधिक कार्यक्षमपणे आणि सुलभपणे आपले जीवन जगता येते.

मनोरुग्णांसाठी शासनाकडून मिळणाऱ्या सवलती

- एस.टी. प्रवास भाड्यात रुग्णाला ७५ टक्के व रुग्णाबरोबरच्या व्यक्तीस ५० टक्के सवलत.
- स्वावलंबन आरोग्य विमा योजना आणि निर्मया योजनेअंतर्गत विम्याची सोय.
- सरकार अनुदानित शिक्षण संस्थेत ३ टक्के जागा राखीव.
- आयकरामध्ये सूट.

स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) बद्दल

पुण्यात स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) ही संस्था डॉ. जगन्नाथ वाणी यांनी १९९७ साली सुरु केली. गेली १९ वर्षे ही संस्था स्किझोफ्रेनिया तसेच इतर मानसिक आजारांविषयी समाजात जाणीवजागृतीचे कार्य करत आहे. संस्थेच्या महत्त्वाच्या प्रकल्पात जाणीवजागृती, स्व–मदत गट आणि पुनर्वसन केंद्र याचा प्रामुख्याने समावेश आहे. यामध्ये रुग्णांचे पालक आणि रुग्ण यांच्या वेगवेगळ्या गटात सभा होतात. इथे त्यांना विचारांची देवाण–घेवाण करायला व्यासपीठ उपलब्ध होते. ज्यामुळे ह्या आजाराबद्दलची अपुरी माहिती, अज्ञान, गैरसमज, कलंकित भावना दूर होण्यास मदत होते. तसेच संस्थेमार्फत निरनिराळ्या महाविद्यालयांमध्ये, सोसायट्यांमध्ये तसेच अन्य ठिकाणी जनजागृतीसाठी कार्यक्रमही घेतले जातात.

संस्थेच्या पुनर्वसन केंद्रामध्ये अशा रुग्णांना प्रवेश दिला जातो, ज्यांचे औषधोपचार चालू आहेत आणि आजाराची लक्षणे आटोक्यात आहेत. पुनर्वसन केंद्रात या रुग्णांना शिवणकाम, भरतकाम, बागकाम, संगीत, संगणक, योगासने, व्यायाम इ. चे प्रशिक्षण दिले जाते. हे प्रशिक्षण घेत असतानाच रुग्ण वेगवेगळ्या वस्तू तयार करतात आणि त्या पुनर्वसन केंद्रात तसेच प्रदर्शनांमध्ये विक्रीसाठी ठेवल्या जातात. जे काम करताना त्याचा त्यांना मेहनताना / मोबदला दिला जातो ज्यामुळे त्यांचा आत्मसन्मान व आत्मविश्वास वाढीस लागतो.