नैराश्य

माहिती पुस्तिका

(डिप्रेशन)

लेखक : प्रा. अनिल वर्तक

नैराश्याचा अंधार पूर्णपणे दूर होऊ शकतो.

... चला करुया वाटचाल, पुन्हा एकदा प्रकाशाकडे!

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे.

नैराश्य (डिप्रेशन)

माहिती पुस्तिका

लेखक

प्रा. अनिल वर्तक– ९५०३७१०८५९

avartak@yahoo.com

प्रकाशक

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

C/o. अनिल वर्तक

शनिवार पेठ, पुणे – ४११ ०३०

मुद्रक

स्प्लेंडर ग्राफिक्स्

२९८ शनिवार पेठ, पुणे –४११ ०३०

रेखाचित्र

गुरुदत्त कुंदापुरकर,

असीम देशपांडे आणि आशिक प्रसन्नन

सर्व हक्क एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ च्या आधीन

द्वितीय आवृत्ती : जून, २०२६

मूल्य : रु. २५/–

नैराश्य (डिप्रेशन)

माहिती पुस्तिका

नैराश्याचा अंधार पूर्णपणे दूर होऊ शकतो
... चला करुया वाटचाल, पुन्हा एकदा प्रकाशाकडे!

लेखक

अनिल वर्तक

❖

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

अभिप्राय

डॉ. अनिल वर्तक, पी. एच. डी., अध्यक्ष एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे यांची नैराश्य (Depression)– माहिती पुस्तिका ही अगदी मुद्देसूद, थोडक्यात व उपयुक्त माहिती सांगते.

येत्या वीस एक वर्षात नैराश्य हा जगातील सर्वात जास्त प्रमाणात आढळणारा आजार होईल असे जागतिक आरोग्य संघटना म्हणते. इतके दूर कशाला जा, प्रत्येक माणसाने खिन्नतेचा अनुभव केंव्हा ना केंव्हा घेतलेलाच असतो. त्याबाबतचे वास्तव येथे उल्लेखिले आहे.

मधूनच येणारी खिन्नता व नैराश्य हा आजार यात फरक काय, तो कसा ओळखावा, आजाराची लक्षणे कोणती, इलाज काय, यशाची अपेक्षा किती, समज गैरसमज अशी सर्व माहिती ह्या छोट्याशा पुस्तिकेमधून दिली आहे. मोठ्या विषयाला नीटपणे बंदिस्त केले आहे.

नैराश्याबद्दलच्या मानसोपचारांमध्ये डॉ. अब्राहम लो यांची रिकव्हरी पद्धत अपयोगी आहे. लेखक डॉ. अनिल वर्तक स्वतः अमेरीकेला जाऊन ती शिकून आलेले आहेत. रिकव्हरी पध्दतीबद्दल अगदी वेचक माहिती येथे एक– दीड पानात दिली आहे. कुणालाही निराशा वाटत असेल तर त्याचे मोजमाप स्वतः कसे करावे यासाठीची पण एक प्रश्नावली दिली आहे. सदर पुस्तिकेची ही दोन वैशिष्ट्ये आहेत.

लेखनामध्ये स्मिता गोडसे यांचा सहयोग आहे. त्यांना मनोरुग्णांना मार्गदर्शन करण्याचा अनेक वर्षांचा अनुभव आहे.

पुस्तिकेची भाषा सोपी व दिलेली माहिती वस्तुनिष्ठ आहे. नैराश्याविषयी ज्या कुणाला थोडक्यात पण खरे जाणून घ्यायचे असेल त्याला ही पुस्तिका नक्कीच उपयोगी आहे.

डॉ. उल्हास लुकतुके
मनोविकारतज्ज्ञ

मनोगत

'मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी' या आधी लिहिलेल्या छोट्या पुस्तिकेला खूपच चांगला प्रतिसाद मिळाला. प्रादेशिक मनोरुग्णालय, येरवडा जेथे समाजातील अत्यंत गरीब वर्गातील रुग्ण येतात. तेथे देखील या पुस्तिकांना चांगला प्रतिसाद मिळाला. या त्यांच्या प्रतिसादावरून एक लक्षात आले कि मानसिक आजारांविषयी आणि ते स्वत:ला अथवा कुटुंबातील कोणाला झाल्यास त्यातून कसे सावरायचे या विषयी माहिती लोकांना, अगदी गरीब लोकांना देखील हवी आहे. अगदी सोप्या-सोप्या मुलभूत माहितीच्या आधारे लोकांना स्वत:च्या अथवा कुटुंबातील सभासदाच्या बाबतीत निर्णय घेण्यासाठी योग्य ते मार्गदर्शन मिळू शकते. आशेचा किरण बळावतो, स्वत: प्रयत्न करायला हुरूप येतो आणि सुधारणेकडे वाटचाल चालू होते. संपूर्ण सुधारणा अथवा आजार झाला नसता तर झाली असती तेवढी सुधारणा या अवास्तव अपेक्षेतून रुग्ण/कुटुंबीय मोकळे होतात, वास्तव स्वीकारतात आणि सुधारणेकडे वाटचाल करू लागतात.

२१ व्या शतकात नैराश्य ही एक मोठी समस्या होणार आहे असे जागतिक आरोग्य संघटनेने म्हटले आहे. गमतीची गोष्ट अशी की गंभीर मानसिक आजारांपेक्षा नैराश्य या आजाराची लक्षणे सौम्य असतात आणि त्यामुळेच हा आजार लवकर लक्षात येत नाही अथवा दुर्लक्ष होते. यासाठीच नैराश्याच्या आजाराचे स्वरूप, त्याची लक्षणे, वैद्यकीय आणि मनो-सामाजिक उपचार, बरे होण्यासाठी आजारी व्यक्ती स्वत: स्वत:ला काय मदत करू शकते यासंबंधी निदान प्रार्थमिक माहिती मिळावी आणि अधिक माहिती घेण्याची इच्छा या पुस्तिकेच्या माध्यमातून व्हावी अशी अपेक्षा आहे.

माझे ज्येष्ठ सहकारी श्री. गुरुदत्त कुंदापुरकर तसेच एकलव्यच्या कार्यवाह स्मिता गोडसे यांनी नेहमीप्रमाणे पुस्तिका तयार होईपर्यंत सर्व प्रकारची मदत केली याबद्दल त्यांचेही आभार मानतो. स्व-मदत क्षेत्रातील माझे मार्गदर्शक/गुरु परंतु मला कायमच मित्राप्रमाणे वागवणारे डॉ. उल्हास लुकतुके यांनी अल्पकालावधीत पुस्तिकेसाठी अभिप्राय दिला या बद्दल त्यांचेही मनापासून आभार मानतो. मात्रे मित्र डॉ. राहुल शिधये, पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन इंडिया, दिल्ली तसेच सौ. चारुता खामकर यांनी पुस्तिका वाचून महत्त्वाच्या सूचना केल्या त्या बद्दल त्यांचेही आभार मानतो. डॉ. सुधा परांजपे, अध्यक्ष, आत्मसन्मान विश्वस्त संस्था, पुणे यांनी पुस्तिकेच्या प्रथम आवृत्तीसाठी देणगी दिली होती, त्याबद्दल त्यांचेही आभार!

या पुस्तिकेच्या माध्यमातून अनेकांना उपयुक्त माहिती मिळेल, आशेचा किरण दिसेल अशी अपेक्षा बाळगतो.

अनिल वर्तक
Ph.D

अनुक्रमणिका

१.	रुग्णांसाठी काही महत्त्वाचे	१
२.	नैराश्य – एक मानसिक आजार	१
३.	नैराश्याच्या आजाराची लक्षणे	२
४.	नैराश्याचे परिणाम	३
५.	नैराश्याच्या आजाराची कारणे	४
६.	औषधोपचार व इतर उपचार पध्दती	४
७.	रुग्ण स्वतः स्वतःला मदत कशी करू शकतात	५
८.	कुटुंबीयांनी रुग्णाला अशी मदत करावी	६
९.	नैराश्यआजाराचा अनुभव घेतलेल्या काही प्रसिध्द व्यक्ती	७
१०.	रुग्णांसाठी काही महत्त्वाचे	८
११.	रिकव्हरी पध्दत	१०
१२.	मदत तत्त्वे	११
१३.	माध्यमांसाठी काही महत्त्वाचे	१३
१४.	नैराश्याची तीव्रता जाणून घेण्यासाठी केलेली प्रश्नावली	१४
१५.	एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे संस्थेबाबत	१५

रुग्णांसाठी काही महत्त्वाचे

- नैराश्य हा एक आजारच असून तो कोणत्याही वयात आणि कोणालाही होऊ शकतो
- इतर शारीरिक आजारांप्रमाणेच नैराश्य हा देखील एक शारीरिक आजारच आहे आणि या आजारावर उपचार आहेत. वेळेवर उपचार चालू केल्यास रुग्ण पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.
- नैराश्य हा आजार स्वनिर्मित नाही. तसेच व्यक्तीच्या दुर्बल इच्छाशक्ती मुळे झालेला आजार नाही. त्याबद्दल लांछनाची भावना बाळगण्याचे काहीच कारण नाही.
- नैराश्य व इतर शारीरिक आजार यांच्यात परस्पर संबंध आहे.
- नैराश्यामुळे व्यक्तीच्या, कुटुंबाच्या आणि समाजाच्या अशा सर्व पातळ्यांवर नुकसान होते.

नैराश्य–एक मानसिक आजार

शरीराप्रमाणेच मनाचे म्हणजेच मेंदूचे आजार असतात. मानसिक आजाराचे गंभीर मानसिक आजार व सामान्य मानसिक आजार असे प्रकार पाडता येतात. कोणत्याही समाजात साधारणपणे १.० टक्का लोकसंख्येला गंभीर मानसिक आजार तर ५ ते ६ टक्के लोकसंख्येला सामान्य मानसिक आजार होऊ शकतात. नैराश्य हा एक सामान्य मानसिक आजाराचाच प्रकार आहे. लोकसंख्येच्या साधारपणे ५ टक्के लोकसंख्येला होऊ शकणारा हा आजार २१ व्या शतकातील एक प्रमुख आजार होऊ पाहात आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने २१ वे शतक हे नैराश्याचे शतक म्हणून जाहीर केले आहे.

अधूनमधून येणारे दुःख म्हणजे नैराश्याचा आजार नव्हे. तशा प्रकारची भावना प्रत्येक व्यक्तीला अधूनमधून येत असतेच. परीक्षेतील अपयश, कुटुंबातील सदस्याचा मृत्यू, व्यवसायातील तोटा, आजारपण अशा गोष्टी व्यक्तीच्या जीवनात दुःख आणतातच पण या भावना म्हणजे नैराश्य नव्हे. या भावना येतात व काही काळाने

आपल्या आपण निघून जातात. मनाच्या सामान्य अवस्थेला पोहोचण्याची प्रत्येक व्यक्तीची एक जडणघडण असते.

नैराश्य आले, दुःख आले तरी काही काळाने मन पुन्हा उभारी घेते आणि सामान्य स्थितीला मन पोहोचते. परंतु काही वेळेला मन अशा पध्दतीने पुन्हा उभारी घेऊ शकत नाही. कित्येक आठवडे ही दुखःद भावना रेंगाळत राहाते.
अशा वेळी नैराश्याच्या आजाराची शंका घ्यायला हरकत नाही.

नैराश्याच्या आजाराची लक्षणे

नैराश्याच्या आजाराची लक्षणे खालील प्रमाणे –

- सतत अस्वस्थ असणे, सतत निरुत्साही व गळून गेल्यासारखे वाटणे
- हालचाल आणि बोलणे यात मंदपणा येणे
- अति जास्त अथवा अति कमी झोप येणे
- वजन आणि भूक याबाबतीत मोठे बदल होणे
- लक्षात ठेवणे, एकाग्रता करणे आणि निर्णय घेण्यात अडचणी येणे
- सतत थकल्यासारखे वाटणे
- कशातच काही अर्थ नाही असे वाटणे
- उगाचच अपराधी वाटणे
- जीवनातील रस कमी होणे. काही करण्याची इच्छा न होणे
- आत्महत्येचे विचार मनात येणे अथवा तसा प्रयत्न करणे

साधारणपणे दोन आठवड्यापेक्षा जास्त कालावधीपर्यंत यातील बहुतांशी लक्षणे सातत्याने आढळली तर नैराश्याचा आजार असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

नैराश्याचे परिणाम

नैराश्य हा आजार सर्वसामान्य माणसाच्या जीवनात आलेले एक छोटेसे वळण असे जरी दिसत असले तरी त्याचे परिणाम मोठे आहेत आणि वेगवेगळ्या पातळ्यांवर ते दिसून येतात.

- **वैयक्तिक -** हा आजार झालेल्या व्यक्तीला दुःख व वेदना यांच्याशी सामना करावा लागतोच पण त्याशिवाय रोजच्या जीवनातील विविध आनंदांना मुकणे, स्वप्रतिष्ठा खालावणे, आर्थिक दृष्ट्या अडचणी येणे अशा विविध गोष्टींना तोंड द्यावे लागते.
- **कौटुंबिक -** कुटुंब हा भारतीय समाजव्यवस्थेचा कणा आहे. बहुतेकदा मानसिक आजारी व्यक्तीच्या कुटुंबाची अवस्था दुःखाची, असहाय्यतेची आणि गोंधळलेली अशी होते. चिडचिड, लाज आणि कलंक प्रामुख्याने येतात. काही वेळेला रुग्णासाठी वेळ द्यावा लागल्यामुळे कुटुंबीयाना आर्थिक अडचणी सोसाव्या लागतात.
- सामाजिक– नैराश्याच्या समस्येमुळे अनेकांना काम टिकवून ठेवणे अवघड जाते किंवा कामाच्या ठिकाणी वारंवार रजा टाकाव्या लागतात. काही वेळेला कुटुंबीयांना देखील वेळ द्यावा लागतो. मोठ्या प्रमाणात श्रमशक्ती समाजाच्या उत्पादक कार्यासाठी उपलब्ध होत नाही. तेवढ्या प्रमाणात समाजाचे आर्थिक नुकसान होते.

थोडक्यात व्यक्ती, कुटुंब आणि समाज अशा सर्वच पातळ्यांवर होणारे नुकसान खूप मोठे आहे. यासाठीच जागतिक आरोग्य संघटनेने नैराश्य हा एकविसाव्या शतकातला एक प्रमुख आजार असेल असे म्हटले आहे.

नैराश्याच्या आजाराची कारणे

नैराश्याचा आजार हा जैविक (बायोलॉजिकल) घटकातील बदल किंवा मानसिक कारणांमुळे होऊ शकतो.

- **जैविक(बायोलॉजिकल)** - काही जैविक बदलांमुळे मेंदूतील रसायनांचे अथवा मेंदूतील न्यूरोट्रान्समिटरचे प्रमाण बदलते आणि मेंदू नेहमीसारखे काम पार पाडू शकत नाही. काही शारीरिक आजारांमुळे अथवा हार्मोनल बदलांमुळे मेंदूतील रासायनिक समतोल बिघडतो आणि नैराश्याची लक्षणे उद्‌भवतात. जेनेटिक अथवा कुटुंबाकडून येणारे आनुवंशिक घटक देखील काही प्रमाणात कारणीभूत असतात.
- **मानसिक घटक** - व्यक्तीच्या जीवनात येणारा असहाय ताण हा देखील नैराश्याला कारणीभूत ठरु शकतो. परीक्षेतील अपयश, व्यवसायातील तोटा, जवळच्या नातेवाईकाचा मृत्यु, किंवा नैसर्गिक आपत्तीचा अनुभव असे अनुभव पुष्कळ ताण निर्माण करतात. या ताणांमुळे मेंदूतील रासायनिक समतोल बिघडू शकतो. मेंदूतील हा बिघडलेला रासायनिक समतोल पुन्हा मिळवण्यासाठी विविध उपचार पध्दती उपलब्ध आहेत.

औषधोपचार आणि इतर उपचार पध्दती

नैराश्यावर मात करण्यासाठी औषधोपचार आणि बोलून उपचार करणे (Talk therapy) अशा दोन प्रमुख पध्दती आहेत.

औषधोपचार - या पध्दतीमध्ये औषधांचा अर्थात ॲन्टी डिप्रेसंटचा वापर केला जातो आणि रासायनिक असमतोल सुधारण्यास मदत होते. ओकारी आल्यासारखे वाटणे, सतत झोप येणे, लैंगिक प्रश्न निर्माण होणे ह्या गोष्टी, औषधांमुळे होणारे फायदे लक्षात घेऊन ह्या दुष्परिणामांकडे दुर्लक्ष करणेच श्रेयस्कर ठरते.

बोलून उपचार करणे (Talk therapy) – व्यक्तीशी संवाद साधून तिला तिच्या विचार करण्यात आणि वागण्यात काय त्रुटी आहेत आणि कोणते बदल आवश्यक आहेत याची जाणीव या पध्दतीत करून देण्यात येते.

कॉग्निटिव्ह बिहेविअरल किंवा इंटरपर्सनल उपचार पध्दतीचा (थेरपी) यांत वापर केला जातो. सध्या असलेल्या नैराश्यातून बाहेर पडण्यासाठी या पध्दतीचा खूप उपयोग होतो परंतु मनाच्या जडणघडणीत असलेले नैराश्याचे घटक दूर करायला याचा मर्यादितच उपयोग होतो.

औषधे अथवा बोलून उपचार करणे या दोन्ही उपचार पध्दतीतील नेमकी कोणती पद्धत उत्तम हे सांगता येणे कठीण आहे. काही जणांना फक्त बोलून उपचार करण्याची पद्धत पुरेशी होते तर काही जणांना दोन्ही पद्धतीच्या एकत्रित वापराने अपेक्षित उद्दीष्ट्ये साध्य करता येतात.

रुग्ण स्वतः स्वतःला अशी मदत करू शकतात

तज्ज्ञाकडून केल्या जाणाऱ्या उपचाराव्यतिरिक्ती रुग्ण स्वतःच स्वतःला अशी मदत करू शकतात (नैराश्याशी सामना करताना खालील गोष्टी तुम्हाला सहाय्यभूत ठरतील)–

- ज्यांच्यावर विश्वास आहे अशा लोकांशी मोकळेपणाने बोला. त्यातून तुमचे दुःख हलके होईल.
- डॉक्टरांशी संपर्क साधा. निदान करून घ्या.
- शक्य होईल तेवढी हालचाल करा. काहीनाकाही व्यायाम करा. व्यायामामुळे मेंदूमध्ये आनंद देणाऱ्या रसायनांची निर्मिती होते.
- नैराश्याविषयी शक्य असेल तेवढी माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करा. त्यातून तुम्हाला अजून काय करता येईल याचा अंदाज येईल.
- लक्षात ठेवा, तुमच्या मूडमध्ये एकदम सुधारणा होणार नाही. बदल हळूहळूच होतील.
- आहार साधा ठेवा, पथ्ये पाळा.
- अपेक्षा कमी करा. छोटी–छोटी उद्दिष्ट्ये डोळ्यासमोर ठेवून काम करा.
- एकटे राहू नका. इतर व्यक्तिंबरोबर वेळ घालवा. विश्वासू व्यक्ती अथवा नातेवाईकांबरोबर मोकळेपणाने बोला.

- आयुष्यातील महत्त्वाचे निर्णय घ्यावयाचे असतील तर ते तात्पुरते विलंबित करा.

कुटुंबीयांनी रुग्णाला अशी मदत करावी

आपल्या जवळच्या कोणाला नैराश्याचा त्रास असेल तर आपण अशी मदत करावी

- रुग्णाला डॉक्टरांकडे जायला तसेच निदान व उपचार चालू ठेवायला उद्युक्त करावे.
- रुग्णाबरोबर संवाद ठेवावा आणि तिचे/ त्याचे बोलणे काळजीपूर्वक ऐकून घ्यावे.
- रुग्णाला भावनिक आधार द्यावा. थट्टा करु नये आणि ती/तो सांगतोय ते उडवून लावू नये.
- चालणे अथवा इतर हालचाल करायला रुग्णाला उद्युक्त करावे. रुग्णाच्या सोबत राहावे. अर्थात अति आग्रह करु नये.
- नैराश्याविषयी शक्य असेल तेवढी माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करावा. त्यातून तुम्ही रुग्णला अजून मदत कशी करू शकता याचा अंदाज तुम्हाला येईल.
- उपचार चालू झाल्यावर काही काळानंतर रुग्णाचा मूड निश्चित सुधारेल याची रुग्णाला जाणीव करून द्यावी.
- रुग्णाच्या आत्महत्येच्या विचारांची चेष्टा करु नये, दुर्लक्ष करू नये. डॉक्टरांना या गोष्टींची कल्पना द्यावी.
- रुग्णाला आधार देताना स्वतःची काळजी घेणे हे देखील महत्त्वाचे असते. स्वतःसाठी आणि स्वतःच्या गरजांसाठी वेळ काढावा. काही वेळेला रुग्णाला आधार देताना अति थकवा आल्यास तज्ज्ञांची मदत घ्यायला संकोच करू नये.

नैराश्याच्या आजाराचा अनुभव घेतलेल्या काही प्रसिध्द व्यक्ती

नैराश्याचा आजार ज्यांना होता आणि ज्यांनी साहित्य, संगीत, चित्रपट, कला आणि राजकारण अशा विविध क्षेत्रात उत्तुंग काम केलेले आहे अशा काही व्यक्तिंची नावे खाली दिली आहेत. नैराश्याचा आजार हा कोणालाही होऊ शकतो हे दाखवणे हा या मागचा उद्देश आहे. ही नावे अधिकृत वेबसाईट वरून घेतलेली आहेत.

नैराश्याची समस्या ज्यांना होती अथवा आहे अशा परदेशातील काही प्रसिध्द व्यक्ती

- विन्स्टन चर्चिल
- विल्यम जोन्स
- अब्राहम लिंकन
- मार्क ट्वेन
- चार्ल्स डिकन्स
- फ्रान्झ काफका
- इयान थॉर्प
- अँड्र्यू फ्लिन्टॉफ
- सेरेना विल्यम्स्
- सिगमंड फ्रॉइड

नैराश्याची समस्या ज्यांना होती अथवा आहे अशा भारतातील काही प्रसिध्द व्यक्ति

- दिपिका पदुकोन
- शाहरुख खान
- अनुष्का शर्मा
- गायत्री रामप्रसाद
- मनिषा कोईराला

रुग्णांसाठी काही महत्त्वाचे

- **दररोज डायरी लिहा.** डायरीमध्ये दिवसभरामध्ये केलेल्या अथवा करावयाच्या विविध गोष्टींची नोंद तर ठेवावी 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, हृदयरोग 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 कामे करण्याची क्षमता तयार होते.

- **इतर व्यक्तिंनाही 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 नाही. तसेच मानसिक आजारी व्यक्तिंसाठी केलेल्या चिंतेमुळे त्यांनाही त्रास होत असतो याचे भान ठेवणे आवश्यक असते.
- **स्वमदत गटात सामील व्हावे.** मानसिक आजारी व्यक्तिंचा 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.
- **योग्य आहार आणि व्यायाम.** नियमित व्यायाम आणि संतुलित आहार हे मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तिंसाठी इतरांपेक्षा अधिक महत्वाचे आहेत, कारण हे मानसिक आणि पुर्नबांधणीसाठी आवश्यक आधार प्रदान करतात. अयोग्य आहार पद्धतीमुळे अंगात शिथिलता व अस्वस्थता निर्माण होउ शकते, ज्यामुळे कामात व्यत्यय येतो. कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम-चालणे, जिम किंवा योगा-मनाला चिंतांपासून दुर ठेवण्यास मदत करू शकतो आणि भावनांचे उद्रेक नैसर्गिकरित्या कमी करतो. शरीराला शारिरीक स्वास्थ राखण्यासाठी अनुशासित करून, तुम्ही शरीर आणि मन एका पातळीवर आणता, तुमच्या मानसिक प्रक्रियांचे आयोजन करण्यात महत्वपूर्ण टप्पा गाठता.
- **आपल्याकडे जे आहे त्या बद्दल कृतज्ञता दाखवूया.** जीवनाच्या तणावपूर्ण टप्प्यात, मानसिक आजारामुळे एखाद्याला असे वाटू शकते की काहीही चांगले घडत नाही, परंतु हे लक्षात ठेवणे हे शहाणपणाचे आहे की, अपयशांसोबतच, जीवनात अनेक सकारात्मक गोष्टी देखील घडल्या आहेत. आपण प्रेमळ पालक, चिंतित भाऊ - बहिणी, उपयुक्त मित्र आणि आपल्या भोवती सुंदर निसर्ग असल्याबद्दल कृतज्ञ आहोत. त्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणे, मग ते शाब्दिक

किंवा मानसिक स्वीकार असो, नकारात्मक भावनांना सकारात्मक भावनांनी बदलून स्थिरता आणि मन:शांती आणण्यास मदत करते. कृतज्ञतेचा हा सतत वाढणारा मार्ग ही एक निरोगी विचारधारा आहे आणि पुनर्प्राप्तीच्या आनंददायी प्रवासाचा अविभाज्य भाग आहे.

- **अडचणींना सामोरे जाणे शिकूया.** जरी जग दु:खाने भरलेले असले तरी त्यात दुर करण्याचे मार्गही भरपूर आहेत. खोल आणि टिकणारे बदल हृदयातून येतात, बदलाची गरज आणि ओळखण्याचे धैर्य आणि अपयशाकडे समतोल दृष्टीने पाहण्याचे कौशल्य आवश्यक आहे. जर आपण एखाद्या मोठ्या समस्येचे भाग करून प्रत्येकाचे एक-एक करून सामना केला तर अडचणींचा डोंगर पार करणे शक्य होते. बदल हळू हळू होईल आणि आपण लहान बदल साजरे केले पाहिजेत, जास्त उत्साही न होता, कारण वास्तविक सुधारणा हळू पण स्थिर असते. समतोलाची वृत्ती स्वीकारून आणि स्वयंसहाय्य तंत्रांचा वापर करून, आपण अपयशाचे दु:ख शिकण्याच्या आनंदात बदलू शकतो आणि कधीही अपयशाला हार मानू नये.

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 राहाताना 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 पद्धतीद्वारे 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 मदततत्त्वे

अस्वस्थ करणाऱ्या प्रसंगी ही तत्त्वे पुन्हा-पुन्हा आठवावीत, त्यामुळे अस्वस्थ करणाऱ्या प्रसंगांना निश्चितच खीळ बसू शकेल.

- आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे.
- माझी मन:शांती 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 स्वत:च्या 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.
- स्वत:च्या 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 स्वत:ला श्रेय देऊन कौतुक करणे महत्त्वाचे.
- असहायता म्हणजे सर्वस्व संपले असे नव्हे .

- स्नायूंची हालचाल करा.
- भोवताली काय घडते आहे ते माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे.
- प्रयत्न –अपयश, प्रयत्न –अपयश, प्रयत्न– यश !
- पुढे काय घडणार याची चिंता किंवा भीती ही प्रत्यक्ष अनुभवापेक्षा जास्त क्लेशकारक किंवा भयंकर असते.
- कृती करण्याने स्नायूंची हालचाल आपल्यातील असहायपणाची भावना दूर करते. आपल्याला उत्साह व आत्मविश्वास वाटू लागतो.
- चांगले मानसिक आरोग्य म्हणजे चांगली कृती करत राहाणे. आपल्याला कसे वाटते आहे त्यावरून आपले मानसिक आरोग्य मोजायचे नसते.
- मनात येणारे विचार बाद करता येतात, दडपून टाकला येतात व टाकूनही देता येतात.
- सर्व बाजूंनी (सर्वांगीण) विचार करावा.
- कुठलेही काम टप्प्या–टप्प्याने करा.

माध्यमांसाठी काही महत्त्वाचे

- एकूण लोकसंख्येपैकी ४ ते ५ टक्के लोकांना हा आजार होऊ शकतो. एका कुटुंबात सरासरी ५ व्यक्ती धरल्यास २० ते २५ टक्के लोकसंख्येपर्यंत या आजाराची प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष झळ पोहोचते.
- नैराश्य हा एक खराखुरा आजार असून तो कोणत्याही वयात आणि कोणालाही होऊ शकतो.
- पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.
- इतर शारीरिक आजारांप्रमाणेच नैराश्य हा देखील एक शारीरिक आजाराच आहे आणि या आजारावर उपचार आहेत. वेळेवर उपचार चालू केल्यास रुग्ण पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.
- नैराश्य हा काही स्वनिर्मित अथवा व्यक्तीच्या दुर्बल इच्छाशक्तीमुळे झालेला आजार नाही. त्याबद्दल लांछनाची भावना बाळगण्याचे काहीच कारण नाही.
- नैराश्य व इतर शारीरिक आजार यांच्यात परस्पर संबंध आहे. कॅन्सर, डायबेटीस, हृदयरोग या आजारांमुळे नैराश्याची समस्या निर्माण होऊ शकते आणि नैराश्याच्या आजारामुळे वरील शारीरिक आजार उद्‌भवण्याची शक्यता वाढते.
- व्यक्तीच्या, कुटुंबाच्या आणि समाजाच्या अशा सर्व पातळ्यांवर नैराश्यामुळे नुकसानच होते.
- नैराश्यामुळे होणाऱ्या आर्थिक नुकसानीची रक्कम प्रचंड आहे.
- कामाच्या ठिकाणी वारंवार रजा घेणाऱ्या लोकांमध्ये नैराश्याचा आजार असलेल्या लोकांचे प्रमाण खूप जास्त असते असे संशोधनात आढळून आले आहे.
- उपचारांची जरुरी आहे परंतु जे उपचार घेत नाहीत अशा नैराश्याच्या रुग्णांची संख्या भारतात ८० टक्के इतकी मोठी आहे. जे उपचार चालू करतात त्यांना देखील ५ ते १० वर्षे इतका उशीर होतो.
- मानसिक आजाराच्या लक्षणांसंबंधी अज्ञान आणि कलंकपणाची भावना यामुळे उपचाराला उशीर होतो किंवा उपचारांपासून रुग्ण दूर राहातात.

नैराश्याची तीव्रता जाणून घेण्यासाठी केलेली प्रश्नावली

मागील दोन आठवड्यांच्या कालावधीमध्ये तुम्हाला किती वेळा पुढीलपैकी कोणत्याही समस्येने सतावले आहे? संबंधित स्तंभामध्ये टिक मार्क करा.

	अजिबात नाही	बरेच दिवस	निम्या दिवसांहून जास्त	जवळ जवळ दररोज
रोजच्या कामामध्ये/गोष्टी करण्यामध्ये कमी रस किंवा आनंद	०	१	२	३
पराभूत, उदास अथवा निराश वाटणे	०	१	२	३
झोपेचा त्रास– कमी किंवा जास्त झोपणे	०	१	२	३
भुकेत फरक – कमी किंवा जास्त	०	१	२	३
थकल्यासारखे वाटणे किंवा ताकद कमी वाटणे	०	१	२	३
स्वत:विषयी कमीपणा वाटणे किंवा असफल झालो आहोत असे वाटणे किंवा कुटुंबाच्या अपेक्षांचा भंग केला आहे असे वाटणे	०	१	२	३
वर्तमानपत्र वाचणे किंवा टीव्ही पाहाणे अशासारख्या गोष्टींवर लक्ष न लागणे	०	१	२	३
लक्षात येण्यासारखा बोलण्या– चालण्यात मंदपणा किंवा दुसऱ्या टोकाचा अस्वस्थपणा किंवा बेचैनी वाटणे	०	१	२	३
जगण्यापेक्षा मरण बरे किंवा स्वत:ला इजा करण्याचे विचार मनात येणे	०	१	२	३
	स्तंभ मिळवा	+	+	
	एकूण			

एकूण गुणांचा अर्थ लावण्यासाठी तक्ता

एकूण गुण	नैराश्याची तीव्रता
१–४	अति सौम्य नैराश्य
५–९	सौम्य नैराश्य
१०–१४	मध्यम नैराश्य
१५–१९	मध्यम तीव्र नैराश्य
२०–२७	तीव्र नैराश्य

टीप: केवळ या प्रश्नांवलीवर आधारित गुणांवरुन आजाराचे निदान करू नये. तज्ञांकडून पडताळणी होणे आवश्यक आहे. रुग्णाला प्रश्नावली किती समजली तसेच रुग्णाकडून इतर संबंधित माहिती लक्षात घेऊन तज्ञ निदान निश्चित करतात.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे संस्थेबाबत

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थची स्थापना सप्टेंबर २०२१ मध्ये मानसिक आरोग्य क्षेत्रात २० वर्षापेक्षा जास्त अनुभव असलेल्या समर्पित स्वयंसेवकांच्या गटाने केली. मानसिक आरोग्याबद्दल जागरूकता वाढवणे, स्वयंसहाय्य उपक्रमांना प्रोत्साहन देणे आणि मानसिक आजारांबद्दल कलंक कमी करणे हे संस्थेचे उद्दिष्ट आहे.

भारतीय समाजात मानसिक आरोग्याकडे अनेकदा चुकीच्या दृष्टिकोनाने पाहिले जाते आणि अज्ञान आणि कलंकाने घेरले जाते. परिणामी, अनेक व्यक्तिंना व्यावसायिक मानसिक आरोग्य सेवांमध्ये प्रवेश मिळण्यास विलंब होतो किंवा वेळेवर उपचार मिळत नाहीत. मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबियांनी मानसिक आरोग्याच्या लक्षणांशी सामना करताना नकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोन, भेदभाव आणि सामाजिक वगळण्याचा दुहेरी भार सहन करावा लागतो.

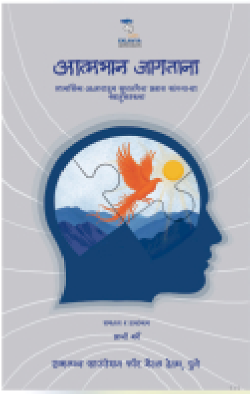
या आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशन समुदाय जागृकता समस्वयक आधारित स्वयं– सहाय्य उपक्रम आणि कलंक कमी करण्यावर लक्ष केद्रिंत करते. तुलनेने नवीन संस्था असूनही, एकलव्यने आपले उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी अनेक नाविन्यपूर्ण कार्यक्रम सुरू केले आहेत. सध्या, फाउंडेशन तीन प्रकारचे समर्थन गट चालवते.

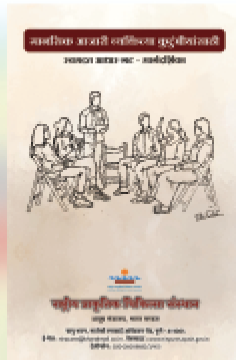
- केवळ मानसिक असलेल्या व्यक्तींसाठी (रोगी समर्थन गट
- केवळ काळजीवाहूंसाठी समर्थन गट
- रोगी आणि काळजीवाहू यांच्यासाठी संयुक्त समर्थन गट

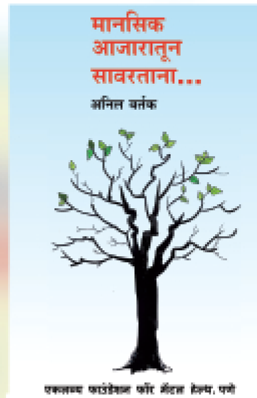
  रोगी समर्थन गट रिकव्हरी इंटरनॅशनल (USA) पुर्नर्प्राप्ती मॉडेलचे अनुसरण करतात. एकलव्य फाउंडेशनचे अनेक नाविन्यपूर्ण कार्यक्रम रुग्ण, त्यांचे कुटुंब, विद्यार्थी आणि सर्वसामान्य जनतेकडून खूप उत्साही प्रतिसाद मिळवत आहेत.

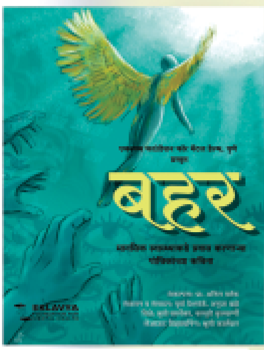
एकलव्यची अन्य प्रकाशने

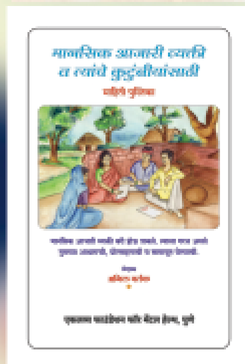
हिंदी व इंग्रजीमध्येही उपलब्ध

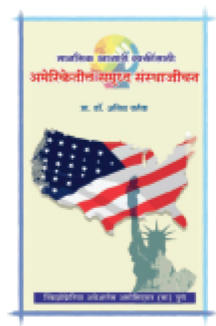


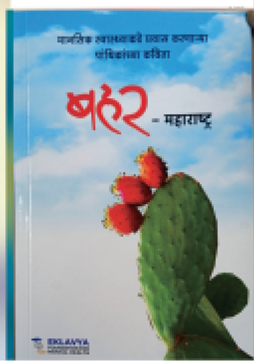


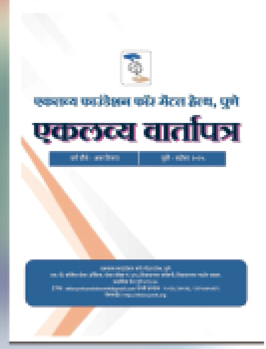




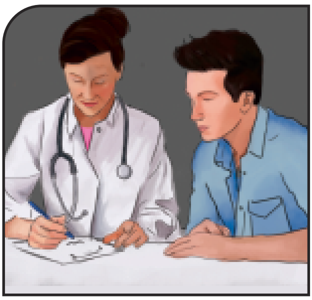


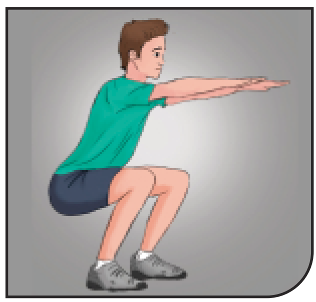






नको दुरावा, द्या आधार
..दूर होतील मनोविकार





एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

शनिवार पेठ

Socy. Regi. No. : MAHA / 1246 / 2021 / PUNE | Trust Regi No. F-57978 / Pune

Exemption under 80G Available

Contact : 9096827953

Instagram : eklavyafoundationmh

Facebook : Eklavya Foundation for Mental Helath

Linked in : Eklavya Foundation for Mental Helath

YouTube : @eklavyafoundationformental2889

ई-मेल : eklavyafoundationmh@gmail.com, वेब साईट : www.eklavyamh.org