एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन

जानेवारी ते मार्च २०२६ - एकलव्य वार्तापत्राचे प्रकाशन करताना डॉ. सुनिता गोल्हाईत अतिरिक्त संचालक (आरोग्य संस्थामार्फत राबविण्यात येणारे कार्यक्रम) मु.का.अ मानसिक आरोग्य यांच्या हस्ते झाले.

डावीकडून संस्थेच्या सभासद स्मिता गोडसे, प्राची बर्वे, डॉ. अनिल वर्तक, विलास बेद्रे, डॉ. सुनिता गोल्हाईत, डॉ. मैत्रेयी रेडकर, मंजिरी चव्हाण, संध्या वर्तक, डॉ. किरण वाघमारे, निलेश ठाकुर, डॉ. सचिन गणोरकर.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पाचवे – अंक पहिला जानेवारी ते मार्च २०२६

praj | foundation

प्राज फाउंडेशनच्या सौजन्याने प्रकाशित मराठी पुस्तक 'आत्मभान सावरताना' व इंग्रजी भाषांतरित 'CHAOS TO CALM' या पुस्तकांविषयी प्रतिक्रिया असणारा विशेष अंक.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे
एस. पी. कॉलेज पोस्ट ऑफिस, पोस्ट बॉक्स नं. ७९६, विजयानगर कॉलनी, विजयानगर गार्डन जवळ, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०
ई मेल :eklavyafoundationmh@gmail.com संपर्क क्रमांक ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२
वेबसाईट : http://eklavyamh.org

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पाचवे – अंक पहिला जानेवारी ते मार्च २०२६

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक

अर्थशास्त्रात एम.ए. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून पीएच.डी. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्र विभागप्रमुख म्हणून कार्यरत होते. गेली १९९७ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदत गट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष : प्राची बर्वे

कॉम्प्युटर स्टडीज या विषयात पदवीधर असून २५ वर्षे बँकिंग क्षेत्रात काम केले आहे. त्याचबरोबर त्या मानसशास्त्राच्या द्वीपदवीधर असून २०१४ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत.

उपाध्यक्ष : प्रा. डॉ. गिरीजा लगड

अर्थशास्त्र विषयात पीएच.डी. असून अनेक महाविद्यालयातून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव : स्मिता गोडसे

CYDA व TISS या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २५ हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांचेबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत

सहसचिव : गणेश राजन

अर्थशास्त्रात एम.ए., एम.बी.ए. असे शिक्षण घेऊन अनेक वर्षे नोकरीनिमित्त परदेशात स्थायिक होते. निवृत्तीनंतर चेन्नई येथे स्थायिक व एकलव्य फाउंडेशनचे इंग्रजी माध्यमातून २ वर्षापासून ऑन लाईन पद्धतीने एकलव्य स्वमदत गटाचे समन्वयक म्हणून काम पाहातात.

कोषाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण

संगणक क्षेत्रात पदवीधर, मानसशास्त्रीय समुपदेशन याचा दोन वर्षांचा डिप्लोमा पूर्ण केला आहे. ८ वर्षापासून स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

संपादक मंडळ
कार्यकारी संपादक – प्राची बर्वे
सदस्य संपादक मंडळ– प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे, मंजिरी चव्हाण
तांत्रिक सहाय्य– अमेय मेहेंदळे

अनुक्रमणिका

संपादकीय

१.	आत्मभान जागताना पुस्तकाविषयी ६ प्रतिक्रिया	१
2.	Chennai Support Group Update	१४
३.	काव्यानुभव	१६
४.	डॉ. लो व शुभार्थींची उदाहरणे	१६
५.	घडामोडी	१८

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभा ऑनलाईन पध्दतीने खालीलप्रमाणे होत असतात.

दिवस व वेळ

शुभार्थी – दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी **संध्या ६ ते ७**

शुभंकर – दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी **संध्या.६ ते ७**

शुभार्थी शुभंकर एकत्र – पहिल्या व तिसऱ्या शनिवारी **संध्या ६ ते ७**

चेन्नई येथून चालवल्या जाणाऱ्या (इंग्रजी माध्यमातून) स्वमदत गटाच्या सभा ऑनलाईन पद्धतीने घेतल्या जातात. प्रत्येक बुधवारी संध्या ७ ते ८

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष चौथे – अंक तिसरा ऑक्टोबर ते डिसेंबर २०२५

संपादकीय

समसमा संयोग

नुकत्याच जाहीर झालेल्या केंद्रीय अर्थसंकल्प २०२६–२७ मध्ये मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वाच्या तरतुदी करण्यात आल्या आहेत. NIMHANS-2 ची स्थापना, टेली मानस या विनामूल्य हेल्पलाईन वापराचा विस्तार, काही मानसिक आजारांसाठी कॅशलेस औषधोपचार, प्राथमिक आरोग्य केंद्रात मानसिक आजाराचे स्क्रीनिंग व समुपदेशन सुविधा तसेच जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्र मांतर्गत स्वयंसेवी संस्थाच्या माध्यमातून मानसिकआरोग्य साक्षरता वाढवणे, मानसिक आजारी व्यक्तिंच्या काळजीवाहकांना प्रशिक्षित करणे अशा महत्त्वाच्या तरतुदी त्यात अंतर्भूत आहेत. यातून प्रशासन मानसिक आरोग्याला देत असलेले महत्त्व लक्षात येते. अशा महत्त्वाच्या तरतुदी त्यात अंतर्भूत आहेत. यातून प्रशासन मानसिक आरोग्याला देत असलेले महत्त्व लक्षात येते. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ संस्था तिच्या उपक्रमांद्वारे याच उद्दिष्टांवर काम करते.

मानसिक आरोग्य जनजागृतीचे प्रयत्न करताना, मानसिक आजाराभोवतीचा कलंकभाव पावलोपावली जाणवतो. त्याच्या मुळाशी मानसिक आजारी व्यक्तिंचे आजारातून होणारे वर्तन व ते बदलत नाही. बरे होत नाही ही समाजातली धारणा कारणीभूत आहे असे दिसते. ही धारणा मानसिक स्वास्थ्याविषयीच्या अज्ञानातून जन्मते. मग अज्ञानातून कलंकभाव, कलंकभाव म्हणून आजारी व्यक्तीला उपचार न मिळणे, उपचार नाहीत म्हणून आजारी व्यक्तीचे वर्तन न बदलणे, वर्तन बदलत नाही म्हणून 'मानसिक आजार बरे होत नाहीत', ही धारणा दृढ होते.

ही समाजधारणा बदलण्यासाठी एकलव्य फाउंडेशन जनजागृती कार्यक्रम, मानसिक आजारी व्यक्तिंच्या कुटुंबीयांसाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम, रुग्ण व कुटुंबीयांसाठी स्वमदत गट, वार्तापत्र, पुस्तिका/पुस्तके निर्मिती असे उपक्रम राबवते. जानेवारी ते मार्च २०२६ या काळात एकलव्यने नाशिक व पुणे येथे कुटुंबीयांसाठी शिबिरे घेतली. तसेच मानसिक आजारावर नियंत्रण मिळवून सर्वसामान्य जीवन जगणाऱ्या व्यक्तिंनी त्यांच्या मानसिक आजारातून सुधारणेचा प्रवास सांगणाऱ्या स्वानुभव कथांचे 'आत्मभान जागताना' व 'इंग्लिश मधले भाषांतरित 'Chaos to Calm', ही पुस्तके ३१ जानेवारीला प्रकाशित केली. ह्या पुस्तकांना शुभंकर, शुभार्थी, समाज यांच्याकडून मिळालेला प्रतिसाद या अंकात वाचायला मिळेल.

समाजात मानसिक आजाराविषयी अज्ञान, गैरसमजांचे दाट मळभ आहे. मात्र एकलव्य फाउंडेशन शुभार्थी–शुभंकरांसह बचावासाठी आसरा न शोधता गरूड पक्ष्यासारखं पावसाळी ढगांच्याही वर जाण्याचा प्रयत्न करते. त्यासाठी वर उल्लेख केल्याप्रमाणे एकलव्यच्या उद्दिष्टांना, प्रयत्नांना प्रशासनाच्या ध्येय–धोरणांची साथ मिळाली तर मानसिक आरोग्य क्षेत्रातला तो समसमा संयोगच!

१) आत्मभान जागताना पुस्तकाविषयी आलेल्या उत्स्फूर्त प्रतिक्रिया

अ) मानसिक आरोग्याचा वाटाड्या : आत्मभान जागताना

'आत्मभान जागताना' या पुस्तकातील कथा म्हणजे स्वत: मानसिक आजारी असणाऱ्या व्यक्तिंनी या आजारातून स्वत:ला सावरण्याचा केलेला प्रयत्न, त्यांचा संघर्ष याची नोंद घेत नवी उजेड-वाट दाखवणाऱ्या कथा आहेत. या कथांचे संकलन आणि शब्दांकन प्राची बर्वे यांनी केलेले आहे. मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत उल्लेखनीय काम करणाऱ्या एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ या संस्थेने हे पुस्तक प्रकाशित केले आहे.

इतर ललित कथांपेक्षा या पुस्तकातील कथांचे मोल वेगळे आहे. कारण या स्वत:शी प्रामाणिक राहून लिहिलेल्या आणि इतर अनेकांच्या आयुष्यात सकारात्मक बदल घडवू शकण्याची ताकद असणाऱ्या कथा आहेत. मानसिक आजारी असणाऱ्या व्यक्तीला शुभार्थी आणि काळजीवाहक व्यक्तीला शुभंकर असे म्हटले आहे. वेगवेगळ्या कथा सांगतानाच मानसिक आजार म्हणजे काय? तो होण्याची जैव-मनोसामाजिक कारणे यात विषद केली आहेत.

मुळात मानसिक आजाराला कलंक न मानता, तो स्वीकारायला हवा. तो मलाच का झाला, असा स्वत:शी वा इतरांशी वाद घालण्याऐवजी त्याच्याशी लढले पाहिजे. आजार स्वीकारुन त्याची तीव्रता कमी करण्यासाठीच्या संघर्षात मानसोपचार तज्ज्ञ हा आपला प्रमुख आधार आणि सल्लागार आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे आणि म्हणूनच वेळोवेळी त्याचा सल्ला घेतला पाहिजे हा संदेश प्रत्येक वाचकांपर्यंत पोहोचण्याचे काम या कथा करतात.

मानसिक आजारामुळे व्यक्तीमधील कौशल्ये कमी होतात. तीव्र मानसिक आजाराचा व्यक्ती, कुटुंब आणि समाजावर विपरीत परिणाम होतो. दैनंदिन जीवनात आहार, झोप आणि कामाचे नियोजन केले पाहिजे, विचार, भावना आणि कृती यांचा समतोल बिघडल्यामुळे मानसिक आजार होतात. आजारासोबत जगताना वैज्ञानिक दृष्टिकोन बाळगला पाहिजे यासारखी अनेक कटूसत्ये या अनुभवांतून समजायला मदत होते. मुख्य म्हणजे, कुटुंबातील जवळच्या व्यक्तीने शुभार्थीच्या पाठीशी उभे राहिले पाहिजे, मदत केली पाहिजे. बऱ्याच वेळेला शुभंकर व्यक्तीला म्हणजे रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या केअर टेकरला शुभार्थीला होत असलेल्या त्रासामुळे खूप सोसावे लागते. म्हणूनच शुभंकर व्यक्तीने (केअर टेकर) देखील स्वत:कडे लक्ष दिले पाहिजे. आवश्यकता भासली तर तिनेही मानसोपचार तज्ज्ञांचा सल्ला देखील घेतला पाहिजे.

मानसिक आजार हा भेदभाव करत नाही. ज्याला मन, मेंदू आहे, त्या प्रत्येक व्यक्तीला तो होण्याची शक्यता असते. मग ती व्यक्ती शिकलेली असो, अडाणी असो, गरीब असो, वा श्रीमंत असो मानसिक आजाराविषयी आजही सुशिक्षित लोकांमध्ये देखील जाणीव जागृती नाही. पुरुषप्रधान व्यवस्थेत स्त्रीला देण्यात येणाऱ्या दुय्यम स्थानामुळे, कुटुंबात चूल-मूल सांभाळण्याची जबाबदारी तिच्यावर असल्याने, शिकलेल्या महिलांना पण खूप सोसावे लागते. या सगळ्या तीव्रतर पुरुषसत्ताकतेचा परिणाम स्त्रीच्या मानसिक आरोग्यावर होतो हे अकिला महेश्वरीच्या कथेतून वाचायला मिळते. परंतु पालकांचा पाठिंबा, स्वत:ची जिद्द, चिकाटी यावर मात करून त्रासदायक विवाहातून बाहेर पडून त्यांनी पुनर्विवाह केलाच परंतु Nami India नावाची संस्था स्थापन करून मानसिक आजारी लोकांसाठी काम केले. ही कथा अक्षरश: अचंबित करणारी आणि प्रेरणा देणारी आहे.

वीरेन राजपूत यांनाही आजाराविषयी बरीच वर्षे अज्ञान होते. जीव द्यायला गेलेले वीरेनजी नंतरच्या आयुष्यात मात्र अनेकांचे जीव वाचावे म्हणून आजही आत्महत्या प्रतिबंधक संस्थेसाठी काम करतात. त्यांची

कथाही उद्‌बोधक ठरावी अशीच आहे.

या पुस्तकात नऊ शुभार्थींनी आपल्या आजाराचा प्रवास प्रांजळपणे सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. वैवाहिक जोडीदार, पालक यांनी मदत केल्याने शुभार्थींच्या आजारात कशी सुधारणा झाली आणि केवळ सुधारणाच नव्हे तर यातील काही शुभार्थींनी इतर शुभार्थींसाठी संस्था स्थापन करून काम करायला सुरुवात केली हे आणखीनच विशेष म्हटले पाहिजे.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ या संस्थेविषयी, त्यांच्या उपक्रमाविषयी डॉ. अनिल वर्तक यांनी माहिती विषद केली आहे. प्रसिद्ध मनोविकार तज्ज्ञ डॉ. अरुण रुकडीकर यांची प्रस्तावना देखील मानसिक आजाराविषयी नेमकी माहिती देणारी आहे. डॉ. वासुदेव परळीकर यांनी शुभार्थींच्या स्वानुभव कथांचे मोल जाणले आहे. प्राची बर्वे यांनी शुभार्थींच्या कथांचे शब्दांकन सोप्या स्वरुपात केले आहे.

मानसिक आजाराचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यामानाने मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणारे मानसोपचारतज्ञ, समुपदेशक कमी आहेत. या पार्श्वभूमीवर एकलव्यचे काम कौतुकास्पद आहे. 'आत्मभान जागताना' या पुस्तकाचे महत्त्व आहे ते त्यामुळेच! या कथा समाजातील व्यक्तिंना मानसिक आरोग्याच्या संदर्भात एखाद्या वाटाड्यासारख्या योग्य रस्ता दाखवण्याचे काम करतात. मानसिक आजार का होतात, ते कसे स्वीकारले पाहिजेत, देवधर्म, गंडेदोरे, ज्योतिष हे उपाय करण्याऐवजी मानसोपचार तज्ञांकडून उपचार करून घेणे महत्त्वाचे असते हे या कथा प्रत्यक्ष जगणाऱ्यांच्या उदाहरणातून स्पष्ट करतात. जसे शरीर आजारी पडते तसे मनही आजारी पडते. आजाराचा स्वीकार केला पाहिजे, डॉक्टरांचा सल्ला घेतला पाहिजे, औषधोपचार घेणे, पोषक आहार घेणे असे गरजेचे आहे. तसेच व्यायाम करणे, योगासने प्राणायाम करणेही गरजेचे आहे, स्वत:च स्वत:ची मदत करणे आवश्यक आहे हे सारे छोटे मोठे मुद्दे या कथांमधून आपल्याला उमगत जातात. कुटुंबीयांनी खंबीरपणे शुभार्थींच्या पाठीशी उभे राहिले पाहिजे, मानसिक आजारी व्यक्तीने स्वत:ला वा कुटुंबीयांना दोषी न ठरवता आजारावर योग्य तो उपचार करून स्वत:ला दैनंदिन जीवनात व्यस्त ठेवले पाहिजे, हेही समजते.

'आत्मभान जागताना' हे पुस्तक अत्यंत प्रेरणादायी असे पुस्तक आहे. शुभार्थींचे ते प्रांजळ आणि प्रामाणिक मनोगत आहे. जिद्द, चिकाटीच्या जोरावर योग्य उपचाराने मानसिक आजार बरे होतात हाच संदेश हे पुस्तक देते. 'आत्मभान जागताना' या पुस्तकाचे प्राची बर्वे यांची संकल्पना असलेले आणि पर्णवी हाबडे हिने तयार केलेले मुखपृष्ठ अर्थपूर्ण आणि चपखल आहे. आशयाला अनुसरून रमेश नावडकर यांनी पुस्तकातील रेखाचित्रे काढलेली आहेत.

हे पुस्तक तीव्र मानसिक आजारी व्यक्तीच्या काळजीवाहकासाठी जितके उपयुक्त आहे. तितकेच मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांसाठी देखील उपयुक्त आहे. मानसिक आजाराविषयी आजही सुशिक्षित वर्गात, शहरात देखील पुरेशी माहिती नाही. त्या पार्श्वभूमीवर ग्रामीण भागात आणि समाजात जाणीव जागृती करण्यासाठी हे पुस्तक आवश्यक आहे. सामान्य माणसाने स्वत:च्या क्षमता, मर्यादा ओळखून भावनांचे योग्य ते व्यवस्थापन करणे याचे महत्त्व हे पुस्तक प्रत्येक पानापानावर अधोरेखित करते.

आजच्या गुंतागुंतीच्या जगात हे पुस्तक आपणा सर्वांसाठीचा जीपीएस आहे असे म्हटले तर वावगे ठरू नये.

माधुरी आवटे

ब) शुभंकराला शुभार्थीची मन:स्थिती उलगडून दाखवणाऱ्या कथा – आत्मभान जागताना

मी स्वत: एक शुभंकर आहे. एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ तर्फे प्रकाशित झालेले 'आत्मभान जागताना' हे पुस्तक वाचून मला नाण्याची दुसरी बाजू म्हणजेच शुभार्थींची बाजू अनुभवता आली. इतके दिवस सर्व ऐकून होते पण अनुभव नव्हता. मुख्य म्हणजे आत्तापर्यंत शुभार्थींची बाजू नुसती अंदाजाने समजून घेत होते परंतु हे पुस्तक वाचून त्यांची मनस्थिती समजू लागली. आजार जरी एकच असला तरी प्रत्येक शुभार्थी हा वेगळा असतो, अनेकजण स्किझोफ्रेनिया आजाराचे रुग्ण असले तरी प्रत्येकाचे दृश्य स्वरूप वेगवेगळे असते याची जाणीव झाली. त्यानुसार शुभार्थींचे वागणेही वेगवेगळे असते, त्यांची क्रिया-प्रतिक्रियाही तशीच घडत असेल हे मला या पुस्तकातील कथांमधून लक्षात आले.

या पुस्तकातील सर्वच कथा खूप प्रेरणादायक आहेत. सर्व फिनिक्स शुभार्थींचे खूप खूप अभिनंदन! जर त्यांनी पुढे येऊन हे अनुभव सांगितले नसते तर माझ्यासारख्या शुभंकरांना शुभार्थींची बाजू कधीच समजली नसती. या सर्व कथा वाचल्यावर शुभार्थींची आजाराशी लढाई किती मोठी आहे ते ही कळते.

पुस्तकातील अगदी पहिल्याच गोष्टीचे शीर्षकही मार्मिक आहे. 'फुलणे एका कमळाचे'. शुभार्थीला कमळाची उपमा दिलेली बघून खूप आनंद झाला. कथेतील अनुभव वाचताना मी माझे सुरुवातीचे दिवस परत एकदा जगत होते. ती भीती, हतबलता, आता पुढे फक्त अंधार आहे असे वाटणे हे सर्व नव्याने अनुभवले. या कथेतील पहिलीच ओळ- मन मनास उमगत नाही, आधार कसा शोधावा (संदर्भित कविता) हे वाचताना असे वाटले की जर मला आजाराबद्दल अज्ञान नसते आणि मी आजाराचे स्वरूप ओळखून यावर सगळ्यांशी मोकळेपणाने बोलले असते तर कदाचित माझ्या शुभार्थींचे आजचे चित्र वेगळे असते. शुभंकरांनाच आजार स्वीकारणे एवढे जड असेल तर शुभार्थीने ज्याचे संपूर्ण आयुष्यच आजारामुळे बदलून जाते, त्याने आजार स्वीकारणे किती कठीण आहे हे उमगले. 'आत्मभान जागणे' यापेक्षाही ते जागलेले आत्मभान स्वीकारणे अत्यंत दु:खद व कठीण आहे. परंतु कथेतले फिनिक्स शुभार्थी बायपोलर, स्किझोफ्रेनियासारख्या गंभीर आजारांवरही मात करून खंबीरपणे उभे आहेत. त्यामुळे मनात एक आशेचा किरणही निर्माण झाला आहे.

दुसरी एक कथा मला खूप भावली ती म्हणजे 'मेरी जंग'. एक स्त्री शुभार्थी म्हणून जगताना काय काय सहन करते. त्या परिस्थितीत घर, करिअर सांभाळणे, अन्याय असह्य झाल्यावर समाज काय म्हणेल याचा विचार न करता घटस्फोट घेऊन नव्याने सुरुवात करणे, स्वत:चं NGO सुरू करणे सर्वच कौतुकास्पद आहे. तिचे आजाराचा बाऊ न करता नेटाने पुढे जाणे मला एक आशा देत आहे.

कौटुंबिक वातावरण चांगले नसेल तर हा आजार शुभार्थींच्या हळव्या मनावर खोलवर परिणाम करू शकतो असेही मला जाणवले. आजार असेल तर डॉक्टरांकडे जाणे केव्हाही श्रेयस्करच. त्याचबरोबर जागरूक शुभंकर, समजून घेणारे सहकारी कर्मचारी, मित्रपरिवार, नातेवाईक ह्यांचाही खूप उपयोग होऊ शकतो हे कळले. त्यातूनच मी अजून पण कोणासाठी अशी मदतरूप ठरू शकते का, हा विचार माझ्या डोक्यात चालू झाला. कथेच्या शीर्षकाप्रमाणे 'तू फक्त लढ' म्हणत पाठीवरची आपुलकीची थाप देखील खूप बळ देते. अगदी शुभंकरांना देखील याची गरज आहे. एकलव्यने स्वानुभवकथा प्रकाशित करून

लोकांना त्यांच्यातली मदत करण्याची क्षमता आणि शुभार्थी–शुभंकरांना आवश्यक असलेली मदतीची गरज जाणवून दिली यासाठी सर्व एकलव्य टीमला शतश: धनव्याद.

वीरेन राजपूत यांची कथा वाचून माझा भूतकाळ परत आठवला. मानसिक आजाराबद्दल असलेलं अज्ञान अर्थात नियमित औषधोपचारांबद्दलही अज्ञानच. थंडीताप आजारासारखंच मानसिक आजाराला समजल्यामुळे आजाराचा त्रास कमी झाला की लगेच औषधोपचार बंद, आजार उलटला की डॉक्टर बरोबर नाहीत असा निष्कर्ष काढणे, मग परत आपल्या आजाराचे योग्य निदान करून, आपल्या सर्व शंकांचे निरसन करणारे नवीन डॉक्टर शोधणे इ. सर्व माझ्या शुभार्थीच्या बाबतीतही घडले. एकूणच समाजात मानसिक आजाराबद्दल किती गैरसमज आहेत ते या कथा वाचल्यावर लक्षात येते आणि म्हणूनच एकलव्य फाउंडेशन सारख्या संस्थांचे योगदान खूप महत्त्वाचे आहे.

मधुराची कथा एक वेगळाच अनुभव देते. अपूर्णतेतही पूर्णता शोधणारी एक हुशार मुलगी. योग्य जोडीदार मिळाल्यास लग्न करून चारचौघांसारखे सुखी आयुष्य तिला जगायचे आहे. आत्मभान जागे असल्यामुळे जरी तिची ती इच्छा अजून पूर्ण झाली नसली तरी आहे त्या परिस्थितीतही ती आनंदात जगत आहे. एका संस्थेने सोपवलेल्या दोन मुलांचे (मार्गदर्शन करण्याचे) पालकत्व स्वीकारून ती आयुष्याला नवीन अर्थ देत आहे.

अशा प्रकारे प्रत्येक फिनिक्स स्वानुभवकथेतून शुभार्थी समोरची नवनवीन आव्हाने आणि ती पेलण्यासाठी त्यांची चाललेली धडपड, चिकाटी माझ्यासाठी नक्कीच मार्गदर्शक आणि उद्बोधकही ठरते.

आता पुस्तकाबद्दल बोलायचे तर पुस्तकाच्या मुखपृष्ठासह डॉ. वासुदेव परळीकर सरांची प्रस्तावना, डॉ. अरुण रुकडीकर सरांची मनोविकार तज्ञ म्हणून प्रस्तावना, प्रा. डॉ. अनिल वर्तक सरांची एकलव्य फाउंडेशनच्या फिनिक्स उपक्रमा मागची उदात्त आणि प्रांजळ भूमिका मांडणारे मनोगत हे सर्व वाचताना एखादी ओळ नव्हे तर एखादा शब्दही गाळून वाचणे अशक्य आहे. प्राची बर्वे मॅडमचे शब्दांकन अप्रतिम आहे. कथा सांगणाऱ्या शुभार्थींनी कोणत्या मन:स्थितीत व कोणत्या शब्दात ती सांगितली असेल, त्या शब्दांना प्राचीताईंच्या परीसस्पर्शाने एकप्रकारचा तजेला आलाय. तसेच शुभार्थींच्या वेदनेलाही त्यांच्या शब्दांकनाने योग्य तो न्याय दिलाय असे मला वाटते.

स्वानुभव कथांची अनुक्रमणिका बघताना कथांची शीर्षकेही विचारपूर्वक दिलेली आहेत असे मला वाटते. पुस्तकातील कथेची सुरूवात होते ती एका कमळाच्या शुभार्थीच्याउमलण्याने/फुलण्याने आणि शेवटची कथा शाहीनची शुभार्थीच्या उत्तुंग भरारीने. म्हणजेच शुभार्थीच्या फुलण्याने सुरूवात आणि उत्तुंग भरारीने शेवट... केवळ अप्रतिम!

अंगावर रोमांच उभे करणाऱ्या शुभार्थीच्या या अदृश्य लढाया, त्यांना सांभाळून घेणारे शुभंकर या सर्वांना या पुस्तकाच्या रूपाने समाजासमोर आणून, एक प्रकारे एकलव्य फाउंडेशनने त्यांचा सन्मान केला आहे असे मला वाटते. पुन्हा एकदा संपूर्ण एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ टीमला मनापासून धन्यवाद.

रेखा पटेल

क) मानसिक आजारातून सुधारणेच्या प्रवासातील समान स्थानके सांगणारे पुस्तक 'आत्मभान जागताना

एकलव्यचे प्रा. डॉ. वर्तक सर, स्मितताई गोडसे, प्राचीताई बर्वे, मंजिरीताई चव्हाण या सर्वांशी होणाऱ्या अकृत्रिम आणि मनमोकळ्या गप्पांमधून शुभार्थींच्या मानसिक आजाराचे अनुभव तसेच एकलव्यची वार्तापत्रे याद्वारे प्रोजेक्ट फिनिक्सची माहिती होत होती. शुभंकर म्हणून आणि एकलव्यची स्वयंसेवक म्हणूनही या प्रेरणादायी स्वानुभव कथांबद्दल खूप उत्सुकता होती आणि कधी पुस्तक वाचायला मिळते याची वाट बघत होते.

लवकरच आत्मभान जागताना हे समर्पक शीर्षक आणि मुखपृष्ठ असलेले पुस्तक हातात आले. या मुखपृष्ठातूनच हे पुस्तक माझ्यासाठी आणि सगळ्या समाजासाठीच आहे याची जाणीव झाली. या कथांमधील शुभार्थींच्या जीवनप्रवासातला पहिला टप्पा म्हणजे आत्मभान जागताना असे हे शीर्षक सांगते. त्यात शुभार्थींच्या मनाची स्थित्यंतरे, सपोर्ट सिस्टिमचा वापर, आजूबाजूचे वातावरण जाणीवपूर्वक घडवलेले बदल लक्षात येतात. दुसरा टप्पा म्हणजे आत्मभान जागल्यावर स्वच्छ, सकारात्मक असणारा पुढील जीवनप्रवास. प्रत्येक शुभार्थींचा स्वानुभव खूप उत्सुकते वाचताना कधीतरी 'अरे बापरे', कधी 'अरे असेही होऊ शकते' असे विचार मनात येत येत अख्खे पुस्तक एका दमात वाचून झाले. वाचल्यावर पहिला विचार मनात आला की बरे झाले आपण हे पुस्तक संग्रही ठेवले, परत परत वाचता येईल. आपल्या शुभार्थींसाठी, तसेच एक सामान्य माणूस म्हणूनही, स्वत:च्या जगण्यासाठीही या पुस्तकातून वेळोवेळी स्फूर्ती मिळणार आहे. दुसरा विचार मनात आला की आपण आपल्या सगेसोयरे, मित्रमंडळी सगळ्यांनाच हे पुस्तक दिले पाहिजे आणि त्याची सुरुवातही केली.

पुस्तकाच्या प्रस्तावनेपासून प्रा. डॉ. वर्तक सरांच्या आणि प्राचीताईच्या मनोगतात आमच्या शंका व प्रश्नांची उत्तरे दिली गेली आहेत. प्राचीताई म्हणतात शहाणपण दोन मार्गाने मिळवता येते, एक स्वानुभवातून आणि दुसरे म्हणजे दुसऱ्यांच्या अनुभवातून योग्य ते उचलून. हा दुसरा भाग हे पुस्तक पूर्ण करते. मग तसे अनुभवातून आलेले शहाणपण वेचून घ्यायलाही प्रत्येक वाचकच जरी तो शुभंकर वा शुभार्थी नसला तरीही जोमाने सिद्ध होतो. एकलव्य फाउंडेशन म्हणते की शुभार्थी शुभंकर यांचा जीवन प्रवास धुक्यातून चालण्यासारखा असतो. आजूबाजूच्या सद्भावना, आस्था आणि विनाअट प्रकाश देणारे मिणमिणते दिवे मनाला चालण्यासाठी धीर देतात. असाच धीर व आश्वासक आधार एकलव्यच्या या कथासंग्रहातून वाचकाला मिळतो.

या पुस्तकातील नऊ जणांचे जीवनप्रवास अत्यंत उद्बोधक, स्फूर्तीदायक आणि कधीकधी अंगावर काटा आणणारेही आहेत. प्रवासाची आरंभ स्थाने वेगळी, गाड्यांचे प्रकार वेगळे आणि दिशाही वेगवेगळ्या. फक्त समान स्थानके म्हणजे डॉक्टरांचे योग्य प्रयत्न, कुटुंबीयांचे आणि समाजाचे सहकार्य आणि शुभार्थींचे आत्मभान. सर्वांमधला समान धागा म्हणजे स्वमदत गटाचे अनमोल योगदान. हेच महत्त्वाचे काम एकलव्य सारख्या संस्था करत आहेत.

मला सगळ्याच कथांमधील जीवनप्रवास मनाला भावला, पटला आणि स्फूर्ती देऊन गेला. त्यातील श्री. हसन यांची कथा मला खूप आपलीशी आणि समाजातल्या प्रत्येकालाच मार्गदर्शक ठरणारी वाटली. त्यांच्या कथेमध्ये मानसिक अस्वास्थ्याबद्दलच्या सर्व छटा आणि तदनुषंगाने सामोरे येणाऱ्या अनपेक्षित परिस्थिती दिसून आल्या. आनुवंशिकतेची जाणीव नाही, एकाच वेळी वेगवेगळ्या मानसिक आजाराची

लक्षणे, अवघड कौटुंबिक, आर्थिक, सामाजिक परिस्थिती, अज्ञान व कलंक भावना, योग्य वेळेत आणि योग्य निदान याचा अभाव, सपोर्ट सिस्टिमची कमतरता आणि करोना सारख्या संकटामुळे साधनांची अनुपलब्धता या सर्व गोष्टी त्यांच्या बाबत घडल्या. प्रत्येक वाचकाला त्या आपल्या कठीण प्रसंगाची त्या आठवण करून देतात आणि म्हणूनच त्यांचा प्रवास उत्कंठावर्धक आणि स्फूर्तीदायक होऊन लगेचच मनाला भावतो.

हसनच्या कथेत मनोविकारातील सर्व टप्पे त्यांनी बारकाईने सांगितले आहेत. त्याचबरोबर त्यावेळी आजूबाजूची परिस्थिती काय होती हेही त्यांनी सांगितले आहे. प्रत्येक वेळी योग्य निर्णय घेतला जातो असे नाही. तसे त्यांच्या बाबतीतही झाले तेही त्यांनी नमूद केले आहे. अज्ञानातून जागरुकतेकडे त्यांचा आणि त्यांच्या कुटुंबीयांचा प्रवास त्यांनी मोकळेपणाने सांगितला आहे. कधी कधी वेगवेगळ्या कारणांनी डॉक्टर सुद्धा योग्य निदान किंवा उपचार वेळेत देऊ शकत नाहीत. त्यासाठी रुग्ण, डॉक्टर आणि कुटुंब यांचा समन्वय होणे ही भाग्याचीच गोष्ट असते. या गोष्टीचे महत्त्व त्यांच्या कथेमधून अधोरेखित होते. औषधोपचार, समुपदेशन, सपोर्ट ग्रुप, वाचनोपचार, मानसिक आजाराभोवतीच्या कलंकभावनाचे निर्मूलन, घरच्यांचा वास्तवाचा स्वीकार आणि आजारातून सुधारणेसाठी शुभार्थी आणि शुभंकरांचे आत्मभान जागणे या सर्व गोष्टी हळूहळू घडत असतात. त्यासाठी समन्वय, चिकाटी सर्वांनी ठेवली तर प्रयत्नांची चांगली फळे मिळतात हे त्यांच्या कथेतून जाणवते.

हसनच्या आत्मकथनात कुठेही अभिनिवेश नाही तर वास्तवाची जाणीव आणि सकारात्मता मात्र वेळोवेळी दिसून येते. अजून बराच प्रवास करायचा आहे आणि माझी त्याला तयारी आहे, प्रवासातील जंक्शने मला माहीत आहेत आणि दिशाही मी ठरवली आहे. ही त्यांची बदललेली मानसिकता त्यांच्यावर झालेल्या सर्वसमावेशक उपचार पद्धतीचे महत्त्व जाणवून देतात. आपल्यासारख्या अनेक जणांपर्यंत आपला जीवनानुभव प्रांजळपणे पोहोचवण्याचे समाजभान ते दाखवतात. श्री. हसन यांनी एक गोष्ट सांगितली, मी पुन्हा मानसिक आजारी झालो तर काय? असे माझ्या आई वडिलांना लोक विचारतात. तेव्हा माझे वडील प्रामाणिक, साधे सरळ उत्तर देतात की, 'मला माझ्या मुलाच्या वागण्यातला लहान बदलही ओळखता येतो. आमच्या डॉक्टरांनी पूर्ण माहिती दिली आहे. जेव्हा वागण्यात बदल जाणवेल तेव्हा आम्ही लगेच डॉक्टरांना भेटू'. किती योग्य आणि सहज उत्तर आहे हे! स्वमदत गटसभा हे असे ठिकाण होते जिथे मी गेल्यावर मी योग्य ठिकाणी आलो आहे आणि मी बरा होणार आहे असा विश्वास मनात निर्माण झाला हे त्यांचे वाक्य मानसिक आजाराच्या बाबतीत स्वमदत गटसभांचे महत्त्व दर्शवते. त्यांच्या या प्रवासात अनेक अडथळे आले. कधी ते मागे हटले. कधी मार्ग चुकले पण त्यांनी आणि त्यांच्या कुटुंबीयांनी प्रयत्न सोडले नाहीत. निराश करणाऱ्या गोष्टी प्रत्येकाच्या आयुष्यात घडतात आणि आपण प्रयत्न सोडून देतो. तेव्हाच जर आपल्याला अशा पुस्तकांमधून, स्वमदत गटातून जिद्दीने परिस्थितीला भिडणारे सहप्रवासी भेटत राहिले तर भविष्य आशादायकच असेल. श्री. हसन यांनी स्वत:ला आदर्श रुग्ण किंवा अनुकंपाही घेतली नाही. त्यामुळे रुग्णाच्या मनस्थितीच्या, वागणुकीच्या सर्व छटा त्यांनी प्रामाणिकपणे सांगितल्या आहेत. त्यामुळे त्यांचे प्रामाणिक स्वानुभवकथन मनाला एकदम भावते.

श्री. हसन, पुस्तकातील इतर कथा लेखक आणि अनेक ज्ञात-अज्ञात शुभंकर-शुभार्थींना मनापासून सदिच्छा!

स्मिता मोरे

ड) मानसिक आजाराच्या अनुभवातून येणारे शहाणपण सांगणारे पुस्तक

गेली २८ वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी काम करणाऱ्या एकलव्य फाउंडेशनच्या 'आत्मभान जागताना' या पुस्तकात, गंभीर मानसिक आजारांवर मात करून सर्वसाधारण आयुष्य जगणाऱ्या व्यक्तिंनी आपल्या आजाराबाबत सांगितलेले आपले स्वानुभव शब्दांकित केले आहेत. या कथा वाचून शुभार्थी आणि शुभंकर एकमेकांना आस्थेने समजून घेऊ शकतील, मदत करू शकतील अशी आशा वाटते. मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करू इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांना, स्वयंसेवकांना आणि सामान्य वाचकांना मानसिक आजाराने निर्माण होणारी परिस्थिती समजून घेणे यामुळे शक्य होईल.

'आत्मभान जागताना' या पुस्तकातील सर्व नायक आणि नायकांनी मनोविकारांमुळे आपल्या आयुष्यात कशी पडझड झाली ते मोकळेपणाने सगळ्यांसमोर मांडले आहे. या संदर्भात प्रस्तावनेतील डॉक्टर परळीकरांचे हे वाक्य मनाला स्पर्शून गेले. आत्मनिवेदन करणाऱ्या कथानायक आणि नायिकांबद्दल डॉक्टर परळीकर म्हणतात, 'आपल्या आयुष्यातील किरकोळ अशा खजील करणाऱ्या अनुभवाचा सूर सुद्धा आपण जगाच्या नजरेत लपवून ठेवतो. इथे तर अशा नाट्यपूर्ण वाताहतींची मैफलच भरवली आहे या सगळ्या शूरवीरांनी!'

नकळत्या वयात ताणाला सामोरे गेल्यामुळे काही शुभार्थींना पुढील आयुष्यात मानसिक आजार उद्भवला. विजयचे कठोर आणि छळ करणारे वडील, ज्यांनी आईला सहजीवन नकोसे केले, सुमितची आई कडक शिस्तीची आणि बाबांना दारूचे व्यसन यामुळे त्याच्या आई-बाबांमध्ये सतत भांडणे व्हायची. लहानपणी म्हणजे अगदी अबोध वयात जेव्हा आई-वडीलच मुलांचे सर्वस्व असतात, अशा वेळी आई-वडिलांमध्ये होणाऱ्या भांडणांमधून मुलांना कमालीची असुरक्षितता येत असावी. ह्या ताणाचे परिणाम मुलांना पुढे जन्मभर भोगावे लागत असतील तर जागरूक आणि सुजाण पालकत्वाचे धडे मुलांना आणि मुलींना लग्नाआधी देणे किती जरुरीचे आहे, याची जाणीव वाचकांना झाल्याशिवाय राहाणार नाही.

बहुतेक सगळेच शुभार्थी मानसिक आजारामुळे तीव्र पातळीवरची अस्वस्थता, त्रास, बेचैनी आणि मनाची अस्थिरता यामुळे विदीर्ण झालेले दिसतात. विजय सारखे शुभार्थी २६ वर्षे उपचाराविना राहिले. नैराश्य आणि उन्माद अशा दोन अवस्थेत त्यांचे आयुष्य हेलकावे घेत राहिले. आपल्या मानसिक आजारी नवऱ्याचे विचित्र आणि विकृत वागणे तीस वर्षे सहन करत, मदतीसाठी वणवण फिरणारी क्षमा, अशा साऱ्या शुभार्थी आणि शुभंकराना एकलव्यसारख्या स्वमदत गटाची नितांत आवश्यकता होती असे वाटते. स्वमदत गटातील चर्चेमधून मनोविकाराची कारणे, लक्षणे, औषध उपचार ह्या साऱ्यांविषयी ते बरेच लवकर जागरूक झाले असते. आपल्या राज्यातच नव्हे तर इतर राज्यात सुद्धा, प्रत्येक शहरात, गावात, अगदी छोट्या खेड्यात मनोविकार असणाऱ्या शुभार्थींसाठी आणि त्यांच्या शुभंकरांसाठी मदत गट उपलब्ध असणे अतिशय आवश्यक आहे, ह्या वर्तक सरांच्या आग्रही प्रतिपादनामागची भूमिका पुस्तकातील कथा वाचतांना पटत जाते.

लग्नानंतर अनेक वर्षे नवऱ्याचा छळ सहन करणाऱ्या अकिलाच्या आई-वडिलांनी वेळोवेळी योग्य ठिकाणी हस्तक्षेप करून तिला कायम मदत केली. जवळजवळ वीस वर्षांनी अकिलाने आपल्या नवऱ्यापासून वेगळे व्हायचे ठरवले तेव्हाही तिच्या वयोवृद्ध आई-वडिलांनी आस्थेने आणि मायेने तिच्या दोन मुलांसकट तिचा स्वीकार

केला. एकदा मुलीचे लग्न करून दिले की आपली जबाबदारी संपली असे मानणाऱ्या आई–वडिलांच्या डोळ्यात ही कथा झणझणीत अंजन घालते.

'शाहीन–एक उत्तुंग भरारी' ही कथा मनाला फार भावली. या कथेत एक गरीब मुस्लिम कुटुंबात जन्मलेला हसन मानसिक आजाराच्या त्रासातून बाहेर पडावा म्हणून त्याच्या आई–वडिलांनी जीवाचे रान केले. आपल्या ध्येयाकडे निष्ठेने वाटचाल करणाऱ्या या जोडप्याचे धैर्य आणि समर्पित बुद्धी बघून मन हेलावून जाते. हसनच्या आई–वडिलांनी डॉक्टरांवर संपूर्ण विश्वास टाकला. हसनने मनोविकारासंबंधी मार्गदर्शन करणारे डॉ. रुकडीकरांचे पुस्तक नुसते वाचले नाही तर त्यातले विचारही संपूर्णपणे आत्मसान केले आणि ते उपयोगात आणले. हसनबरोबरच त्याच्या आई वडिलांनी सुद्धा घेतलेली ही एक उत्तुंग भरारी आहे असे मला वाटते. आपल्या मुलाला पुन्हा मानसिक त्रास झाला तर? असा प्रश्न विचारल्यानंतर हसनचे वडिल हसून उत्तर देतात, 'हसन मधला लहानातला लहान बदल सुद्धा मी आता ओळखू शकतो. मी त्याला लगेच डॉक्टरांचे उपचार सुरू करेन', यातून त्यांची आजाराविषयी वाढलेली जाण लक्षात येते.

बरेचदा शुभार्थी त्यांच्या स्वत:च्याच मनाने औषधे बदलतात किंवा बंद करतात आणि मग आजार उफाळून येतो. या कथासंग्रहातल्या जवळजवळ सगळ्या कथांमध्ये असेच अनुभव सांगितलेले दिसतात. वीरेन राजपूत यांच्या कथेमधून, डॉक्टरांनी औषधांबाबत वीरेनला जे समुपदेशन केले आहे ते सगळ्यांनीच लक्षात घेणे गरजेचे आहे. डॉक्टरांनी वीरेनला औषधांचा फायदा लक्षात आणून दिला आणि त्याबरोबर सविस्तर समुपदेशनाला सुरुवांत केली. 'कालच्या पेक्षा आज तू बरा आहेस ना'? असा विचार करायला लावला. मेंदूतील रासायनिक स्राव योग्य प्रमाणात राखण्यासाठी म्हणजेच आजारावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी औषधांना पर्याय नाही असे सांगत, वीरेनला डॉक्टरांनी दोन पर्याय दिले. औषधाविना डिप्रेशन आणि मॅनियाच्या आंदोलनात झुलत राहाणे किंवा औषधांसोबत क्वालिटी लाईफ जगणे. अर्थातच कुठलाही विवेकी माणूस औषधांसोबत क्वालिटी लाईफ जगण्याचाच पर्याय निवडेल जसा वीरेनने तो निवडला.

पुस्तकातील शुभार्थींचे, मानसिक आजाराच्या अनुभवातून येणारे शहाणपण त्यांच्या निवेदनातून प्रत्ययाला येते आणि हे शहाणपण इतर शुभार्थींना सुद्धा चार हिताच्या गोष्टी शिकवून जाते. जयेश म्हणतात आजाराला डोक्यावर घेऊ नये आणि घाबरूही नये. दुसरं म्हणजे शारीरिक व्यायाम, आहार झोप व दिनचर्या चांगली ठेवणे सुद्धा फार महत्त्वाचे आहे. सुमित म्हणतात मानसिक आजारी व्यक्तिंनी आजारातून बाहेर पडून काही कामगिरी करून दाखवली तर लोकांची मानसिक आजारांविषयीची भीती कमी होईल. तुम्ही तुमचे काम जर नीट करू शकत असाल तर तुमच्या वैयक्तिक आयुष्यात तुम्ही औषधे घेत असला तरी त्याला कोणी महत्त्व देत नाही. समाजाला तुमचं वागणं दिसतं. ते सांभाळलं तर काही फारसे प्रश्न येत नाहीत. गिरीश म्हणतात, शुभार्थींनी यशाची अपेक्षा न ठेवता सतत कार्यरत राहावे, बोलत राहावे, संवाद साधत राहावे. ज्या गोष्टी आपल्याला खटकतात त्याबद्दल कुठेतरी मन मोकळे करायला हवे. सुरुवातीला आपला आजार आणि भविष्यकाळ याविषयी खूप चिंता करणाऱ्या मधुराला आता आत्मविश्वास वाढल्यामुळे भीती वाटत नाही. आपल्या कुटुंबीयांशी बोलत राहाणे, डायरी लिहिणे आणि रडावसं वाटलं तर रडून मोकळे होणे या तीन गोष्टी तिला बळ देतात. प्राजित आणि कनेक्टिंग ट्रस्टचे काम करणारे वीरेन म्हणतात शुभार्थी स्वत:शी प्रामाणिक राहायला शिकतील, स्वत:वर प्रेम करायला शिकतील. जसा

मी आहे, तसा छान आहे असा स्वत:चा स्वीकार करतील जेव्हा ते आजारातून बाहेर पडतील.

पुस्तक वाचून संपवले तेव्हा लक्षात आले की कुठल्याही प्रकारचा आक्रस्ताळेपणा किंवा टोकाची भावनिकता न दाखवता समंजसपणे एका शांत आणि संथ लयीत प्राचीताईंनी पुस्तकाचे लेखन केले आहे. प्राचीताईंनी आपल्या मनोगतात म्हटल्याप्रमाणे खरोखरच या पुस्तकाद्वारे लावलेली ज्ञानाची छोटीशी ज्योत, अज्ञानाचा आणि कलंक भावनेचा अंध:कार नष्ट करायला नक्की मदत करेल. या पुस्तकाच्या वाचनातून मिळालेल्या आत्मभानामुळे कितीतरी शुभार्थींचे आयुष्य उजळून निघेल यात शंका नाही.

मृणाल मुजुमदार

इ) आत्मभान जागताना पुस्तक वाचल्यावर शुभार्थी, शुभंकरांचा प्रतिसाद

- ❖ (शुभार्थी) हसनच्या कथेतून सर्वसमावेशक उपचारांचे महत्त्व पटले. तसेच सर्व कथांमधून औषधे मध्येच न सोडणे, आजाराशी मित्रत्वाने राहाणे योग्य ठरते हे कळले.
- ❖ (शुभंकर आणि शुभार्थी) जयेशची कथा माझ्या भावाची वाटली. भावासाठी मी शुभंकर आहे. मलाही लक्षणे जाणवतात. मी उपचार घेऊन कार्यरत आहे.
- ❖ (शुभार्थी) आजारातही सत्प्रवृत्ती, रसिकपणा जागा ठेवता येतो. निसर्गत: आपल्यात तग धरून राहाण्याची क्षमता असते. ती जागा ठेवण्यासाठी कुठलेतरी माध्यम लागते. ते मिळालं तर त्याचा सदुपयोग करून घेणे आपलं कर्तव्य असतं. पुस्तकातील काही जणांना आयुष्याचा अर्थ कळेनासा झाला होता. काहींनी कवितांचा/वाक्यांचा आधार घेऊन आयुष्य घडवलं. त्यांच्या या सहृदयपणातून आपल्याला शिकण्यासारखे आहे. चांगली प्रेरणा राखणे कठीण असते. या कथांमधून अस कळतं की माणूस किती resilient असू शकतो. व्यक्तिमध्ये परिस्थितीला सामोरं जाण्याची अमर्याद शक्ती असते ती ह्या पुस्तकात जागी होते.
- ❖ (शुभंकर) आपण जे गटात insight विषयी बोलतो तेच या पुस्तकाचे शीर्षक आहे आत्मभान जागताना आजाराचा स्वीकार आल्यानंतर आत्मभान जागण्याच्या स्टेप्स कळल्या.
  - शुभार्थी व शुभंकर दोघांनी आजाराचा स्वीकार करणे.
  - शुभार्थीने स्वत:ची दिनचर्या स्वत: सांभाळली पाहिजे. औषधोपचाराच्या सुरुवातीच्या काळात शक्य नसले तरी नंतर दिनचर्या ठरवली पाहिजे आणि सांभाळली पाहिजे.
  - आजार हा माझ्या आयुष्यातला छोटा भाग आहे आणि शुभार्थी सर्वसामान्य आयुष्य जगू शकतो.
  - वैचारिक दृष्या स्वतंत्र होऊ शकतो, स्वावलंबी होऊ शकतो.
  - स्वत:चे निर्णय स्वत: घेऊ शकतो.
  - ते स्वत:ची, शुभंकरांची किंवा इतरांचीही काळजी घेऊ शकतात, मदत करू शकतात, त्यांच्यासाठीही घेऊ शकतात.
- ❖ (शुभंकर) फुलणे एका कमळाचे : या प्रश्नांना आम्हीही तोंड दिले आहे. शुभार्थीला उन्माद असताना शुभार्थीला सांभाळणे हे शुभंकरांसाठी एक आव्हान असते. ते नीट पेलले तर त्या कठीण काळातून बाहेर पडता येते. हे करत असताना शुभंकरांची, कुटुंबीयांची चिडचिड होते. पुस्तकाचे अनुभव वाचून आपल्यात सुधारणा करू शकतो.

- ❖ (शुभंकर) फुलणे एका कमळाचे कथा आवडली. आजार समजून घेऊन बहिणीने विजय यांची काळजी घेतली, मोलाची साथ दिली. डॉक्टर बदलल्यामुळे काय त्रास झाला हे ही कथेत मांडले आहे. सर्वांच्या साथीने ते पुन्हा आयुष्यात उभे राहू शकले. शुभंकरांनी शुभार्थीला दिलेली साथ खूप महत्त्वाची असू शकते हे पटले.
- ❖ (शुभार्थी) जयेश यांचा आजार कमी वेळात आटोक्यात आला. मानसिक आजार स्वीकारला, त्यांच्या कुटुंबीयांना मानसिक स्वास्थ्याची जाण होती. इथेच अर्धी लढाई जिंकली जाते. जयेश यांची स्वत:ची जिद्द, चिकाटी वाखाणण्याजोगी. तसेच सर्व बाजूंनी आजाराच्या परिणामांवर मात करण्यसाठीचे प्रयत्नही.
- ❖ (शुभार्थी) परिस्थितीकडे बघण्याचा दृष्टिकोन महत्त्वाचा. शुभार्थी मुलीचं लग्न झालं तरी सासरचे लोक पैसा बघतात हे लक्षात आले. क्षमाच्या सहनशक्तीला सलाम. हीना आवडली जिने शुभार्थीला साथ दिली. वीरेन यांच्या कथेत शालेय संस्कारांचे महत्त्व कळते, ती सद्सद् विवेक बुद्धी पुढील आयुष्यात वेळीच जागते आणि चुकीचे पाऊल उचलण्यापासून विद्यार्थ्याला रोखते. शुभार्थीने काय केले पाहिजे हे या पुस्तकातून कळते.
- ❖ (शुभार्थी) अकिला यांची व्हिडीओ मुलाखत पाहिली होती. त्यांना होणारे Delusions माझ्यासारखे वाटले. विचार बरोबर/चूक ठरवण्यासाठी त्या कुटुंबीयांची मदत घेतात. पण अशी मदत सर्वांनाच उपलब्ध असते असे नाही. त्यांनी मानसिक आजारी व्यक्तिंसाठी कायदेशीर लढाई लढून नोकरीत आरक्षण मिळवून दिले हे वाचून प्रेरणा मिळते.
- ❖ (शुभंकर) क्षमा कथा माझीच आहे असं मला वाटलं. फरक एवढाच की क्षमाच लग्न झालं आणि नंतर तिला कळलं की तिचा नवरा एक शुभार्थी आहे, उपचार घेतले नाहीत आणि आजार वाढत जातो. मी क्षमाला राणी लक्ष्मीबाई म्हणेन. तिला नैराश्य आलं तिथपर्यंत तिनं सोसलं. नवरा, मुले, घर, नोकरी सांभाळणे– ती एक योद्धा होती. ही कथा एक प्रश्न निर्माण करते की लोक शिकलेले असतात तरी डॉक्टरांकडे का जात नाहीत? मी पण माझ्या शुभार्थीसाठी जेवढं करू शकते तेवढं करणार आहे.
- ❖ (शुभंकर) क्षमा ताईंना सलाम! नवविवाहितेच्या अपेक्षा उंबरठ्यावरच भंग व्हाव्यात... तिने सर्व भोगलेलं लिहिण्याचं धाडस केलं. असं कुणी लिहिल्याचं मला तरी ऐकिवात नाही. शुभार्थी, घर, मुले नोकरी सांभाळताना नोकरीच्या ठिकाणी पोहोचल्यावर ती स्वत:ला घरच्या परिस्थितीपासून मनाने विलग करू शकत होती हा तिचा गुण आवडला. असे शुभंकरांनी परिस्थितीचा स्वत:वर होणारा परिणाम टाळण्यासाठी करायला पाहिजे असे मला वाटते. २४ तास शुभंकर भूमिका बजावणे खूप मुश्किल गोष्ट आहे. आजाराची माहिती मिळाल्यानंतर खरे सहजीवन सुरु झाले असे त्या सांगतात. अजून एक चांगला विचार त्या मांडतात – मी काय गमावलं यापेक्षा काय कमावलं यावर लक्ष केंद्रित करते. आत्मविश्वास, क्षमतांमध्ये वाढ व मुलांचा विश्वास कमावला. क्षमा हे मूळ नाव आहे की नाही माहीत नाही, पण हे नाव ती स्त्री वागण्यातून सार्थ करते.
- ❖ (शुभंकर) प्रेरणादायी कथा आहेत. मला तीन वेगळे मुद्दे मांडायचे आहेत.
  - सर्वसाधारणपणे बरेचजण

अनुक्रमणिकेपासून पुस्तक वाचायला सुरूवात करतात. पण हे पुस्तक पहिल्या पानापासून वाचण्याजोगे आहे. डॉक्टरांच्या प्रस्तावना, वर्तक सरांनी सांगितलेली फिनिक्स पुस्तक उपक्रमामागची भूमिका, आणि प्राचीताईनी ज्या स्वानुभव सांगणाऱ्या व्यक्तिंबद्दलच्या भावना व्यक्त केल्या आहेत त्या सर्वांना आपल्या वाटतात. ही सुरुवातीची पाने मनात सकारात्मकता निर्माण करतात.

- शुभार्थी-शुभंकरांना हे पुस्तक प्रेरणादायी आहेच, पण त्याबरोबर समाजात मानसिक स्वास्थ्य, आजार व उपचार यासंबंधीचे जे अज्ञान आहे, किंवा उच्च शिक्षित, उच्चभ्रू लोकांमध्ये जे मानसिक आजाराबद्दलच्या ज्या कलंकभावना वा विचार आहेत ते निघून जाण्यासाठी इतरांनीही हे पुस्तक वाचावं.
- तिसरे म्हणजे या पुस्तकातील परिशिष्टे सुद्धा वाचावीत, त्यातून मानसिक आजाराची लक्षणे, उपाय याची माहिती मिळेल.

❖ (शुभंकर) नुकतेच शुभार्थीला काही शारीरिक त्रासासाठी दवाखान्यात दाखल करावे लागले. तिथे असलेल्या मोठ्या सर्जनला सुद्धा मानसिक आजारासंबंधी जाणीव किंवा जाणून घेण्याची उत्सुकता दिसली नाही. त्यांनी शुभार्थीच्या मर्यादा, मानसिक स्थिती विचारात न घेता सामान्य माणसांप्रमाणेच वागवले. त्यांचेही मानसिक आरोग्यासंबंधीचे अज्ञान दूर करण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी ही फिनिक्सची पुस्तके उपयुक्त आहेत. डॉक्टरांच्या परिषदांमध्ये ही माहिती पोहोचायला हवी असे वाटते.

❖ (शुभार्थी) ५-६ वर्षे एकलव्य सोबत आहे. मी स्वत: शुभार्थी आणि भावाची शुभंकरही आहे. कुटुंबात एकमत ठेवणे, सर्वांना सांभाळणे या गोष्टी कराव्या लागतात. मला ह्या पुस्तकाचं शीर्षक जास्त भावलं कारण काही गंभीर मानसिक आजारावर मनावर परिणाम होतो, वास्तवाचं भान सुटतं, ते जागृत करण्यासाठी मनोविकार तज्ञ, एकलव्य सारख्या संस्था प्रयत्न करत असतात. या पुस्तकातली सावधानतेतून समाधानाकडे ही मधुराची कथा मला जवळची वाटली. बालपणामध्ये काही गोष्टी घरात घडत होत्या. त्यावेळेस माझे शिक्षणही चालू होते. भावालाही त्रास होत होता. मधुराने दोन ओळींमध्ये आपल्या प्रगतीकडे कसे बघावे हे सांगितले आहे ते मनापासून पटते. तिच्याच शब्दात Growth isn't a race - what matters is that you're moving forward, even if its one small step at a time. Your journey is yours alone, and your pace is exactly right for where you're going.

❖ (शुभंकर) शुभार्थींचा जीवन प्रवास नक्कीच अवघड वाटेवरून, मोठा अनेक वर्षांचा आहे. पण ज्यांनी हा प्रवास मांडला आहे त्यांनी तो आपल्याला जो त्रास झाला तो इतरांना होऊ नये या भावनेतूनच मांडला असणार आहे म्हणून त्यांना सलाम करावासा वाटतो.

❖ (शुभंकर) आजाराशी लढा देऊन शुभार्थी आजारातून बाहेर येईल असे हे पुस्तक वाचून वाटले.

❖ (शुभंकर) स्वानुभव सांगणे हे खूप अवघड काम आहे. हे वाचलेले कोणीतरी आपल्याकडे वेगळ्या नजरेने पाहील अशी मनात सुप्त भीती असते. एकलव्य गटात मनमोकळेपणाने बोलतो. मी माझ्या शुभार्थी विषयी लिहिलं होतं त्याचा उपचारात्मक

परिणाम खूप आहे. लिहिणाऱ्या व्यक्तीला स्वत:कडे त्रयस्थ दृष्टिने पाहाता येते. दुसऱ्याला मदत केल्याने बरे वाटते. अजून insight येण्यासाठी मदत होते.

❖ (हितचिंतक) उपक्रमाचे फिनिक्स हे नाव यथार्थ. आत्मभान येणे म्हणजे काय हे समजले. हुशार माणसे मानसिक आजाराची शिकार होतात हे नवीन कळले. गिरीश आधी एक शुभार्थी असूनही आत्मभान जागल्यावर किती खोलवर विचार करू शकतो हे कळले.

ई) आत्मभान जागताना

आत्मभान जागताना या पुस्तकातील आत्मकथने म्हणजे केवळ साहित्यिक कलाकृती नव्हेत. त्या पोळलेल्या मनाच्या वेदना आहेत. त्या दृष्टिकोनातून याकडे पाहिले असता जगण्याचा संघर्ष म्हणजे काय चीज असते ते आपल्याला कळते. अनेक सिद्धहस्त आत्मचरित्र लेखकांना देखील जे जमत नाही ते या आजाराशी संघर्ष करून पुढे आलेल्या लेखकांनी करून दाखवले आहे.

प्रत्येक कथेच्या पूर्वी एका छोट्या परिच्छेदामध्ये संघर्ष करणाऱ्या व्यक्तिंच्या मनोवस्थांची सकारात्मक विकसने सांगितली आहेत. तसेच त्या व्यक्तिंच्या समस्येमधील महत्त्वाचे बिंदू हे नेटकेपणाने कथांमध्ये मांडलेले आहेत.

कथांमध्ये अधोरेखित केलेले प्रश्न

१. आपल्याला होत असलेला त्रास हे एक आजाराचे लक्षण असेल असा विचार न करणे.

२. औषधांचे (मेडिकल ट्रीटमेंटचे) महत्त्व न कळणे.

३. मानसिक त्रासासाठी फॅमिली डॉक्टरकडे जाणे.

४. आजाराच्या चढउताराचे अज्ञानामुळे आजार कमी झाला की औषधे बंद करणे, ते गैर आहे असे न वाटणे, डॉक्टरी सल्ल्याशिवाय कधीही बंद करायची नसतात हे माहीत नसणे.

५. वारंवार डॉक्टर बदलणे.

६. होणाऱ्या साइड इफेक्टस्‌बद्दल नोंद ठेवून डॉक्टरांकडे दाद न मागणे.

या पुस्तकातील शुभार्थी/शुभंकरांनी योजलेले उपाय

१. शक्यतोवर ताबडतोब मनोविकार डॉक्टरकडे जाणे.

२. उपचार सतत घेत राहणे.

३. जे बदल असतील ते डॉक्टरच्या सल्याने करणे.

४. आपल्या आजाराचा आपण आणि कुटुंबातील सर्वांनी स्विकार करणे. हा आजार मलाच का, नशिबाला किंवा स्वत:ला दोष न देणे.

५. आपला दिनक्रम व्यस्त ठेवणे.

६. आपली तुलना इतरांशी न करणे. फक्त आपण रोज थोडी प्रगती करतो आहे हे पाहाणे.

७. पूर्वीचा विचार न करता वर्तमान काळात राहाणे.

८. रोज चालण्याचा व्यायाम (किंवा /खेरीज प्रणायाम) करणे.

९. समाजात मिसळणे. हे किमान आठवड्यातून एकदा तरी करणे.

१०. रोजचे टाईमटेबल आखणे त्याप्रमाणे दिवसाचे नियोजन पाळणे. शुभंकरांवर विश्वास ठेवून त्यांचे ऐकणे.

११. थोडी शारीरिक कामे स्वत: करणे.

१२.सुधारणा घडविण्यासाठी सर्वांगीण आरोग्याकडे लक्ष देणे.

१३. आपण व्यक्त होणे. कोणाशी तरी मनातील बोलणे किंवा डायरी लेखन करणे. रोज वाचन ठेवणे.

असे अनेकविध उपाय शुभार्थींना उपयोगी नव्हे तर प्रेरकही आहेत.

स्वत:ची व्यसने, चुका हे मोकळेपणाने मान्य करणे ही अत्यंत अवघड गोष्ट या कथालेखकांनी केलेली आहेत. ही निवेदने आपल्या चुका

जगजाहीर करणारी, स्वत:ची झाडाझडती घेण्याचे दुष्कर काम करणारी आहेत. (विशेषत:-विवेके आपली क्रिया पालटावी) तसेच काही शुभंकरांना इतका भयावह शारीरिक - मानसिक छळ-त्रास, भोग भोगावा लागलेला दिसतो की आत्मकथन वाचणाऱ्यांच्याच मनाची परिक्षा होते. सहनशीलतेचा अंत व्हावा अशी परिस्थिती अत्यंत संयमाने लेखक/लेखिका सांगत आहेत. शारीरिक मानसिक स्तरावरच्या शरम वाटावी अशा घटना खंबीरपणे सोसून इतरांना प्रेरणा म्हणून खुल्या दिलाने व्यक्त करतात. हे एक प्रचंड मन:शक्तीचे प्रकटीकरण आहे.

भगवत गीतेत म्हणल्याप्रमाणे 'उद्धरेत आत्मनात्मानम् नात्मानम् अवसादयेत' येथवरच न थांबता इतरांना मदत करूनच जीवनाला अर्थपूर्णता येते याचा अनुभव घेणाऱ्यांच्या या कथा आहेत. त्या शुभंकर शुभार्थी यांनाच नव्हे तर सर्वांनाच खूपच प्रेरक वाटतात.

काहींनी स्वत: सामाजिक संस्था उभ्या केल्या आहेत. एन जी ओ शी स्वत:ला जोडून घेतले आहे. पुढच्या कार्याच्या योजना आखल्या आहेत. असा हा आत्मविकासाचा अनन्य साधारण सोपान धरला आहे.

काहीजण 'नजर रोखुनी नजरेमध्ये जीवनाला उत्तर' देत आहेत. काही आजाराची 'जंग' खंबीरपणे लढत आहेत. काहींची गरूडभरारी उत्तुंग होत आहे. काही 'तोल साधून समतोलत्वाने समाधानाकडे' जात आहेत. काहींची लोभसपणे 'कमळे फुलत' आहेत. काही-अबोल असलेले स्वमदतीच्या वाटेने ताठ कण्याने बोलके-होत आहेत. म्हणून हे सगळे विकसन आनंददायी, आशादायी वाटते.

पुस्तकाचे आणखी एक वैशिष्टय म्हणजे शेवटी जोडलेली परिशिष्टे

त्यामध्ये आजाराची कारणे आणि लक्षणे याचीच अगदी स्पष्ट, नेमकी सांगोपांग शास्त्रीय माहिती, पारीभाषिक शब्दांचे अर्थ दिलेले आहेत. या पद्धतीने हे परिपूर्ण, जागरूक करणारे, आजाराविषयी शुभार्थी आणि शुभंकर यांच्या मनात अंतर्दृष्टी निर्माण होण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक निर्मिलेली एक नितांत उपयोगी भेट आहे.

यातील हर एक फिनिक्स उडताना अंधारात तारे चमकत गेले..... उजेडाची दुनिया फाकत गेली.... अंधाऱ्या वाटा उजळत गेल्या. कवी हिमांशू कुलकर्णींनी म्हटलेले आहे -

'थोडा उजेड ठेवा अंधार फार झाला'

'पणती जपून ठेवा अंधार फार झाला.....'

'आत्मभान जागताना' या पुस्तकानी ह्या उजळत्या पणत्यांची दीपावली सुंदर रेखाटली आहे.

डॉ. उज्ज्वला प्रकाश दीक्षित

---

2) Chennai Support Group Update

Period: January – March 2026
Focus: Combined Meetings for Shubharthis & Shubhankars

1. Overview of Monthly Programming
The Chennai Support Group follows a consistent weekly schedule designed to provide a balance of expert guidance, peer sharing, and practical skill-building:

1. 1st Wednesday: Special sessions led by mental health experts.
2. Bi-Monthly: Sharing sessions focused on the 4-step recovery method.
3. Monthly Topical Discussion: Deep dives into specific recovery tools and their applications.

2. Expert Guest Sessions

In the first quarter of the year, two renowned professionals provided

valuable insights into specific domains of mental health:

January: "Mental Health and Academia"

Speaker: Ms. Sharada Nair (Renowned Counselor)

Highlights: Focused on emotional needs across different age groups and recognizing when to "slow down."

Key Takeaway: Early intervention in a student's mental well-being significantly reduces long-term stress caused by academic pressure and environmental factors.

March: "Mental Health and Relationships"

Speaker: Dr. Vijay Nagaswami (Psychiatrist & Couple Therapist)

Highlights: Explored the impact of intimate relationships on mental health and the dangers of unstated expectations and resentment.

Key Takeaway: Emphasized the importance of healthy marital life and the necessity of transparency (disclosure) prior to marriage to prevent future distress.

Note: Recordings for both sessions are now available for viewing on the Eklavya YouTube Channel.

3. Recovery Tools & Systematic Sharing

Our sharing sessions continue to be the backbone of group support. Participants utilized Dr. Low's Recovery Tools and a 4-step method to identify negative thoughts and reverse symptoms.

Key Tools Covered (Jan–Mar) :

I. Decision Terminates panic : Indecisiveness creates anxiety; making a firm decision helps break the cycle of panic for Shubharthis
II. Fear feeds the symptoms and the symptoms feed the fear : Recognizes that fear feeds symptoms, which in turn increase fear. Understanding this loop helps participants de-escalate.
III. Fearful anticipation is worse than the realisation : Realizing that the "worst-case scenario" rarely happens; discussion focused on reducing restlessness about the future.
IV. Feelings are not facts : A vital distinction to prevent mental chaos. Participants shared how treating feelings as objective truths often leads to physical distress

4. Impact Summary

Over these three months, the Chennai group has fostered an environment of experiential and enriching sharing. By combining professional theory with practical, systematic recovery tools, both Shubharthis and Shubhankars have gained a deeper understanding of their emotional symptoms and the path to mental well-being.

Manjiri Chavan

३) काव्यानुभव

Mental Health (Schizophrenia)

Dwelling in a mind splitter,
Trance is a world cutter.
Hope for a cure but the medicine are fewer.
Resistant to the thought, can't control the fought.
Side effects are disaster but the healing is faster.
Anxiety and depression are wrong doers,
The dose serve on a timely favours.
The patient has to put an effort as doctor has to make a method.
The medicine is a warrior,
Feeling of win is a behaviour.
Like old drug in the mystic brain, mighty fairy tale in a mind frame.
Hope for the recovery, lasting for the bravery.
Striving for the peace, letting go of the lease.
Science is a Gods tool,
As Stigma is a kind of fool.
Accept the reality, as love will follow your duality.

Sanket

******

आशा

ध्यास तू, विश्वास तू.
आहे तुला साथ तुझी, आधार तू.

काढून संशय अपयशाचे.
झटकून ओझे आळसाचे.
करून निर्णय प्रयत्नांचे,
धरून ठेव धागे आत्मविश्वासाचे.

सोडून दे सारे जे घडून गेले,
काही होते प्रारब्ध ते सरून गेले.
आज आहे हातात, हेच सत्य आहे
कर्तव्य आणि समाधान यालाच प्राधान्य आहे.

प्रत्येक क्षण हा जगायचा आहे,
दु:ख पण झाले की व्यक्त करायचे आहे.
पण प्रत्येक संधी आनंद घेण्याची,
आज मला न गमवता शोधायची आहे!!!

रागिणी योगेश दुरकर

******

---

४) डॉ. लो व शुभार्थींची उदाहरणे

रिकव्हरी पद्धतीचे जनक डॉ. अब्राहम लो

सुमारे ९० वर्षापूर्वी अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकार तज्ञाने मानसिक आजारी व्यक्तिंना स्वत: अस्वस्थता आणणारी लक्षणे हाताळता यावीत या दृष्टिने 'रिकव्हरी पद्धत' विकसित केली. ज्या वेळेला रिकव्हरी पद्धत विकसित झाली त्या वेळेला कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरी अधिकृतपणे विकसित झाली नव्हती. परंतु रिकव्हरी पद्धत कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरीच्या तत्त्वांवरच आधारित आहे. आजारी व्यक्तीला अस्वस्थता आणणाऱ्या प्रसंगांचे भान यावे, स्वत:मध्ये होत असलेले शारीरिक व मानसिक बदल कळावेत आणि रिकव्हरी पद्धतीमधील कोणते विचार किंवा तत्त्वे अशा परिस्थितीत उपयोगी पडतील याचे कौशल्य प्राप्त व्हावे हा हेतू या पद्धतीमागे आहे. या पद्धतीनुसार समस्या असलेली व्यक्ती चार टप्प्यांच्या

आराखड्यानुसार किंवा स्ट्रक्चरनुसार स्वत:चे अनुभव शेअर करते. अस्वस्थतेच्या अशा अनुभवांवर आधारित उदाहरणे वारंवार ऐकून व शेअर करून रिकव्हरीची तत्त्वे समस्या असणाऱ्या व्यक्तीच्या विचारांचा एक भागच होऊन जातात.

प्रसंग १

* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता?

– मला लग्न करायचे आहे. म्हणून मी माझ्या पालकांच्या मागे लागून वधूवर सूचक मंडळात नाव नोंदविले. परवा समोरची पार्टी आमच्या घरी येणार होती. आदल्या दिवशी रात्री अस्वस्थता खूपच वाढली हा प्रसंग होता.

* कोणती शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे जाणवली?

– येरझारा घालू लागलो, घशाला खूप कोरड पडू लागली, पाणी पीत राहिलो तरी शांत होत नव्हतो. ताण व विचारांनी शेवटी डोके दुखू लागले.

* तुम्ही कोणती मदततत्त्वे वापरली?

१. सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा.

२. भावनांबरोबर वाहवत जाऊ नका, विचारपूर्वक कृती करण्याची सवय लावून घ्या.

३. निर्णयक्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता कमी होते.

* जर ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर कसा प्रतिसाद दिला असता व आता काय बदल झाला?

– रात्रभर असह्य ताण वाढून काहीतरी झाले असते, रात्रभर जागाच राहिलो असतो, कदाचित आई-बाबांनाही काही बाही बोलून त्रास दिला असता.

– आपण हे पाऊल बरोबर उचलतो आहोत ना अशी सारखी शंका येऊ लागली. जर गोष्ट पुढे गेली तर आपल्याला संसार करणे जमेल ना? किती जबाबदाऱ्या असतात त्या मी पार पाडू शकणार नाही हे लक्षात येऊ लागले. अस्वस्थता काही कमी होत नव्हती. शेवटी तीन वाजता आई-बाबांना उठवले व माझा लग्न न करण्याचा निर्णय ठामपणे सांगितला तेव्हा मला बरे वाटले.

* प्रसंग नीट हाताळल्याबद्दल स्वत:ला शाबासकी घेतली का?

– आई बाबांना सुद्धा तसा ताण येतच होता असे जाणवले. त्यांना सांगितल्यावर त्यांनी शांतपणे ऐकून घेतले मला धीर देऊन शांत केले. थोड्या वेळाने मी शांतपणे झोपू शकलो. हीच माझ्यासाठी शाबासकी होती.

इतर शुभार्थींनी सुचवलेली काही मदततत्त्वे –

१. भावनांबरोबर वाहवत जाऊ नका, विचारपूर्वक कृती करण्याची सवय लावून घ्या.

२. शांतता, सुव्यवस्था व समतोल ही यशस्वी जीवनाची त्रिसूत्री आहे.

प्रसंग २

* अस्वस्थ वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता?

– एक आठवड्यापासून मी स्वत:च औषधे बंद केली. त्यामुळे आईवडील खूप बोलू लागले.

* कोणती शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे जाणवली?

– त्यांचा खूप राग आला व ते मला समजून घेत नाहीत अशा पद्धतीचे बोलून त्यांना खूप बोलू लागलो. त्यांना मला आजारीच ठरवायचे आहे. अशावरून वाद घालू लागलो. माझ्या संतापाचा आवेश बघून आईबाबा बाहेर निघून गेले. माझी चिडचिड वाढली व स्वत:चाच राग येऊ लागला.

* अशा वेळी तुम्ही कोणती मदततत्त्वे वापरली?

१. मेंदूला पुन्हा पुन्हा प्रशिक्षण द्या. (हे मदततत्त्व आठवून थोड्या वेळाने रिकव्हरी टूल्स् वाचायला घेतली.)

२. चांगले मानसिक आरोग्य म्हणजे चांगली कृती करत राहाणे. आपल्याला कसे वाटते आहे त्यावरून आपले मानसिक आरोग्य मोजायचे नसते.

हे मदततत्त्व मनाला भिडले व मी शांत झालो.

* जर ही मदततत्त्वे माहीत नसती तर कसा प्रतिसाद दिला असता व आता काय बदल झाला?

– तीन– चार वेळा हॉस्पिटलायझेशन झाल्यावर सुद्धा मानसिक आजार आहे हे मान्य आहे पण तो मी आध्यात्मिक अभ्यास करूनच बरा होईल असे सांगत असे. औषधे चालू होती पण थोडे बरे वाटल्यावर मी ती बंद करत असे व अशा वेळी वाद, घरातील वातावरण खराब होऊन जाई. तीन दिवसापूर्वी हा प्रसंग घडला तेव्हापासून मी औषधे घेत आहे व घेणार आहे असे आईबाबांना सांगितले. त्यांनी पण मला जवळ घेऊन मागील प्रसंगाची आठवण करून देत त्यांनाही त्रास होतो, कसे वाईट वाटते हे सांगितले. औषधे घेऊन मी गुणवत्तापूर्वक जीवन जगू शकतो हे समजले व ती बंद केल्यामुळेच परत परत आजार उलटत होता हेही मान्य केले.

* प्रसंग नीट हाताळल्याबद्दल स्वत:ला शाबासकी घेतली का?

– मनापासून शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सुचवलेली काही मदततत्त्वे –

१. माझी मन:शांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्वाची आहे.

२. मानसिक आजार हा नशिबाचा भाग आहे, स्वनिर्मित नाही.

३. जुनाट सवयी देखील प्रयत्नाने घालवता येतात.

४. स्वत:च्या भावना व कृतींवर ताबा ठेवण्यासाठी केलेली प्रत्येक गोष्ट आत्मसन्मान वाढवते.

५. सर्व बाजूंनी सर्वांगीण विचार करावा.

संकलन : स्मिता गोडसे

---

५) घडामोडी

१) शनिवार दिनांक ३१ जानेवारी २०२६ रोजी एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ या संस्थेतर्फे आत्मभान जागताना व Chaos to Calm या दोन पुस्तकांचे प्रकाशन ज्येष्ठ मनोविकारतज्ञ डॉ. मोहन आगाशे व प्राज फाउंडेशनचे विश्वस्त श्री अनंत बर्वे यांच्या हस्ते झाले. या पुस्तकांमध्ये मानसिक आजाराशी खंबीरपणे लढा देऊन यशस्वी आयुष्य जगणाऱ्या रुग्णांनी त्यांच्या स्वानुभव कथा सांगितल्या आहेत.

या कार्यक्रमासाठी डॉक्टर उल्हास लुकतुके, डॉक्टर, विद्याधर वाटवे, डॉक्टर वासुदेव परळीकर, सा या संस्थेचे माजी अध्यक्ष श्री अमृत बक्षी हे उपस्थित होते. या व्यतिरिक्त अनेक रुग्ण त्यांचे कुटुंबीय आणि एकलव्यचे सभासद उपस्थित होते. या कार्यक्रमास प्रेक्षकांचा उत्तम प्रतिसाद लाभला.

पुस्तक प्रकाशन करताना डावीकडून श्री. अनंत बवरे, डॉ. उल्हास लुकतुके, श्री. अमृत बक्षी, डॉ. विद्याधर वाटवे, डॉ. वासुदेव परळीकर व डॉ. मोहन आगाशे

---

२) रविवार, दिनांक १ फेब्रुवारी २०२६ रोजी पुण्यातील एस. एम. जोशी सभागृह येथे संस्थेतर्फे मानसिक आजारी रुग्णांच्या कुटुंबीयांसाठी प्रशिक्षण शिबिर आयोजिले होते. या शिबिरात मनोविकार तज्ञ डॉ. शिल्पा पटवर्धन तसेच मनोविकारतज्ञ आणि पुणे सायकियाट्रिक असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉक्टर निश्चल रावल यांनी सर्वांना मार्गदर्शन केले, दिवसभराच्या या शिबिरास एकूण ६० जणांचा सहभाग होता.

कुटुंबीयांच्या प्रशिक्षण शिबिरात डॉ. निश्चल रावल व डॉ. शिल्पा पटवर्धन उपस्थितांना मार्गदर्शन करताना

---

* रविवार दिनांक १ मार्च २०२६ रोजी नाशिक येथे एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, नाशिक सायकिॲट्रिक सोसायटी व लायन्स क्लब, नाशिक यांच्या संयुक्त विद्यमाने मानसिक आजारी रुग्णांच्या कुटुंबीयांसाठी दिवसभराचे प्रशिक्षण शिबिर आयोजिले होते. या शिबिरास अनेक डॉक्टर्स व रुग्णांचे कुटुंबीय यांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाला. शिबिरास उपस्थित असलेल्या कुटुंबियांना नाशिक मधील डॉक्टर विश्वजीत जगताप, डॉक्टर स्नेहा मेहता, डॉक्टर रिचा, पंपालिया डॉक्टर संचिता गौर, डॉक्टर मुक्तेश दौंड, डॉक्टर स्वाती चव्हाण-वंजारी, डॉक्टर अनुप भारती अशा सात डॉक्टरांनी मार्गदर्शन केले. शिबिर यशस्वी होण्यासाठी नाशिक सायकॅट्रिक सोसायटीचे अध्यक्ष डॉक्टर जयंत ढाके आणि नाशिक मधील ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ डॉक्टर महेश भिरुड, डॉक्टर उमेश नागपूरकर यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. लायन्स क्लब नाशिकचे अध्यक्ष श्री श्रीराम देवरे सेक्रेटरी श्री. कुमावत याप्रसंगी उपस्थित होते. या शिबिरात नाशिक मधील एकूण ५० जणांनी सहभाग घेतला.

नाशिक सायकिॲट्रिक सोसायटीच्या सात तज्ञांनी शिबिरात मार्गदर्शन केले.

---

* गुरुवार, दिनांक ५ मार्च २०२६ रोजी सिंबायोसिस महाविद्यालयाच्या लवळे कॅम्पस येथील चार विद्यार्थिनी दिया मेनन, निकिता दुरुगकर, तनिष्का, वाईकर, स्नेहा सिंग यांनी संस्थेमधील त्यांची इंटर्नशिप पूर्ण केली. त्यावेळी त्यांना प्रमाणपत्रे देण्यात आली. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष अनिल वर्तक, सचिव स्मिता गोडसे, खजिनदार मंजिरी चव्हाण तसेच संस्थेचा स्टाफ उपस्थित होता.

सिंबायोसिस महाविद्यालयाच्या लवळे कॅम्पस येथील चार विद्यार्थिनी दिया मेनन, निकिता दुरुगकर, तनिष्का, वाईकर, स्नेहा सिंग व एकलव्यचा स्टाफ व स्वयंसेवक

---

* रविवार, दिनांक ८ मार्च २०२६ रोजी महिला दिना निमित्त पुण्याच्या सुसंगत फाउंडेशन तर्फे सामाजिक क्षेत्रात उत्तम काम करणाऱ्या महिलांचा सत्कार करण्याचा कार्यक्रम संपन्न झाला. संस्थेच्या कार्यवाह स्मिताताई गोडसे यांचा देखील याप्रसंगी सत्कार करण्यात आला.

सुसंगत फाउंडेशनचे अध्यक्ष डॉ. मधुकर न्हाळदे सचिव संगीता न्हाळदे, कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा डॉ. उज्ज्वला दीक्षित. युवा कौन्सीलर व मॉडेल डॉ. पल्लवी प्रसाद यांच्या हस्ते सन्मान स्विकारताना एकलव्यच्या कार्यवाह स्मिता गोडसे

पिक्चर तयार होऊ शकते आणि हेच आपल्या सर्वांना आणि एकलव्यला हवे आहे.

- एकलव्याच्या माध्यमातून किंवा इतरांच्या मदतीतून आपण असे जे बदलांचे डॉटस करत असतो ते आपण मांडत जाऊ ... एकेक पाऊल रिकव्हरीकडे... या प्रो. डॉ. अनिल वर्तक यांच्या सदरात.

नवीन काहीतरी

- शुभार्थी आणि शुभंकर आपल्या स्वत:च्या/कुटुंबीयांच्या समस्येतून मार्ग काढत असतातच.

- अनेक वेळेला समस्या सोडवण्यासाठी थेट प्रयत्न करता येतात. पण काही वेळेला तसे काहीच हातात नसते. शुभार्थी ऐकण्याचा मनस्थितीत नसतो आणि आता काहीच करण्यासारखे नाही असे वाटून आपण हताश होऊ शकतो.

- परंतु अशाही परिस्थितीत आपल्या स्वत:त बदल करणे, कुटुंबीयांच्यामध्ये बदल करणे, एकलव्य सारख्या सामाजिक उपक्रमात भाग घेऊन सामाजिक बदलांसाठी खारीचा वाटा उचलणे अशा गोष्टी करणे शक्य असते.

- आपल्या/शुभार्थी च्या आयुष्याच्या मोठ्या कॅनवास वरील असे हे छोटे छोटे बदल जोडले जातात आणि त्यातून एक अधिक समृद्ध असे समग्र

एकलव्य उपक्रम : शुभंकर फिनिक्स

या वर्षी आपण जे शुभंकर

- त्यांच्या परीने शुभार्थींच्या मानसिक आजाराशी लढले.
- ज्यांनी सुधारणेसाठी नवनवीन पर्याय शोधले.
- ज्यांनी तन-मन-धन अर्पून शुभार्थींच्या आजारातून सुधारणेसाठी प्रयत्न केले.
- त्यात बऱ्याच अंशी त्यात यशस्वी झाले त्यातून मिळालेल्या अनुभवाला व्यापकता दिली/परिस्थितीतून त्यांना आयुष्याचा नवीन अर्थ गवसला.

अशांचे स्वानुभव गोळा करणार आहोत व प्रसिद्ध करणार आहोत. इच्छुक शुभंकरांनी/ज्यांना असे शुभंकर सुचवायचे आहेत त्यांनी एकलव्यशी संपर्क साधावा.

संस्थेत देणगी आपण Gpay ने भरू शकता अथवा संस्थेच्या बँक अकाउंटमध्ये भरू शकता.

Google Pay साठी फोन नं.: ९०९६८ २७९५३

80G उपलब्ध

Bank Details :
Bank of India
Shanipar Branch, Bajirao Road, Pune - 411002.
IFSC Code : BKID0000515
MICR Code : 411013007
S.B. A/C. No. : 051510110006683

चेक एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ या नावाने काढावा.

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ, पुणे

एस. पी. कॉलेज पोस्ट ऑफिस, पोस्ट बॉक्स नं. ७९६,
विजयानगर कॉलनी, विजयानगर गार्डन जवळ,
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०

ई–मेल एॅड्रेस : eklavyafoundationmh@gmail.com
संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

सोसायटी ॲक्ट खालील रजिस्ट्रेशन नंबर –
महा/१२४६/२०२१/पुणे.
आणि
ट्रस्ट ॲक्ट खालील रजिस्ट्रेशन नंबर –
एफ–५७९७८/पुणे.

एकलव्य फाउंडेशनचे हे त्रैमासिक वार्तापत्र असून या अंकात प्रसिद्ध झालेली मते ही लेखकांची व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.