

# स्त्रिया आणि मानसिक आरोग्य ...एक सुरुवात



भार्गवी दावर आणि दीप्रा दांडेकर

अनुवाद : उज्वला मैहेंदळे

तथापि, आणि सीएसएमएच

पुणे

# स्त्रिया आणि मानसिक आरोग्य . . . एक सुरुवात

लेखन :

भार्गवी व्ही दावर आणि दीप्रा दांडेकर  
सेंटर फॉर अॅडल्टकॅम्पि इन मेंटल हेल्थ,  
बापू ट्रस्टचे संशोधन केंद्र,  
३६ बी, तकमजला, जलधारा हा. सौसायटी  
५८३ नाशायण पैठ, पुणे - ४११०३०  
दूरध्वनी : ०२० ४४५१०८४  
email - wamhc@vsnl.net

अनुवाद : उज्ज्वला महेंदकर

चित्रे आणि मांडणी  
मेरिआन झुंजा

(फेब्रुवारी २००३)

निर्मिती

तथापि ट्रस्ट  
४२५ डी.पी. ०७ मुकुंदनगर  
टि. म. वि. कॉलनी  
पुणे - ४११ ०३०  
दूरध्वनी : ०२० ४२००६५९  
email - tathapi@vsnl.com

तथापि ट्रस्टला जे. आर. डी. टाटा ट्रस्ट, मुंबई यांच्याकडून आर्थिक सहाय्य मिळते.

ना-नफा, ना-तौटा या तत्वावर अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचवी या हेतूने ही पुस्तिका तयार केली आहे. पुस्तिकेतला मजकूर पूर्वसूचनेशिवायही वापरायला हरकत नाही. पण वापरलेल्या मजकुरासोबत पुस्तिका, संस्था यांचा संदर्भ अवश्य द्यावा आणि वापरलेल्या मजकुराची प्रत आम्हाला पाठवावी.

## ही पुस्तिका कशासाठी?

या पुस्तिकेत रमा तिची गोष्ट स्वतःसांगत आहे, तिच्या वैयक्तिक अनुभवासंकट आणि भावनिक विश्वासह. जीवनाच्या सगळ्याच समस्यांची उत्तरे तिच्याकडे नाहीत. उदाहरणार्थ तिची सामाजिक परिस्थिती ही अशीच का किंवा तिला असेच का वाटत राहते किंवा ती तशीच का वागते वगैरे. पण रमा प्रश्न विचारत राहते आणि आपल्याला विचार करायला भाग पाडते. रमा जे सांगते ते तुम्हाला समजल्यासारखे वाटून तुम्हाला तिच्याबद्दल अनुकंपा वाटू शकते. समाजात काम करत असताना रमासारख्या अनेक कथा तुमच्या पुढे येत राहिल्याही असतील. जात आणि वर्गाप्रमाणे ह्या कथांमध्ये फरक पडू शकतो. तसंच ग्रामीण किंवा शहरी भागातील भिन्न परिस्थितीनुसार ह्या कथा बदलूही शकतात.

स्त्रियांचे आरोग्य या क्षेत्रातील प्रश्न आणि कळीचे मुद्दे तुमच्यापैकी अनेक जणांना परिचयाचे असतील. या पूर्वीही मानसिक आरोग्य या विषयाकडे वळण्याची तुमच्यापैकी काहींना गरज भासली असेल. कुणाला तुम्ही वैयक्तिक पातळीवर मदत केल्यानंतरही या विषयाला संस्थात्मक पातळीवर कसा प्रतिसाद द्यायचा हे कदाचित तुमच्या लक्षात आले नसेल. मानसिक आरोग्य आणि भावनिक स्वास्थ्य या विषयावर आमच्याबरोबर विचार करण्यासाठी तुम्हाला प्रोत्साहन देणे हा या पुस्तिकेमागचा हेतू आहे. कारण शारीरिक आरोग्याइतकेच मानसिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे.

मानसिक आरोग्याकडे बघण्याचा आमचा दृष्टिकोन आणि कार्यपद्धती सर्वांगीण आहे. मानसिक अस्वास्थ्यातल्या वैद्यकीय दृष्टिकोनावर आम्ही इथे भर दिलेला नाही, कारण याबाबत माहिती पुरवणारी इतर बरीच संसाधने आहेत. आदेश देणारा, आज्ञार्थी दृष्टिकोन न घेता वाचकाला काही प्रश्नांबाबत विचार करायला उद्युक्त करण्याचा प्रयत्न आम्ही या पुस्तिकेत केला आहे. एखादे कौशल्य निर्माण करण्यापेक्षा एक दृष्टिकोन विकसित करण्याचे आमचे ध्येय आहे. पण अर्थातच स्त्रियांच्या गटांमध्ये, प्रशिक्षण कार्यक्रमांतून वगैरे ही पुस्तिका वाचली जाऊ शकते, त्यावर सांगोपांग चर्चा होऊ शकते.

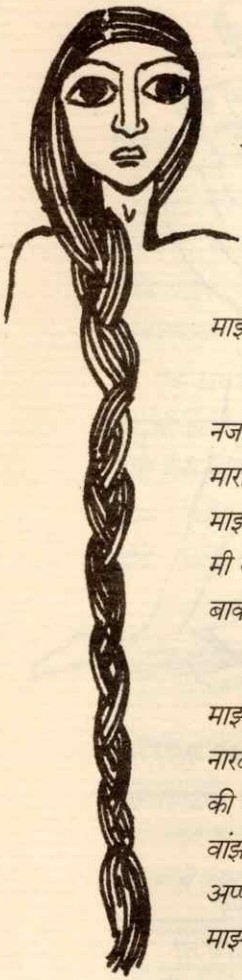
रमाच्या गोष्टीमुळे तुम्हाला आणि तुमच्या संस्थेला नवनवे प्रश्न पडतील. आपल्या दैनंदिन जीवनात मानसिक आरोग्याला असलेले महत्त्व आणि या क्षेत्रात सकारात्मक पाऊले उचलण्याची गरज, आदी मुद्द्यांबाबत तुम्हाला अधिक विचार करता येईल. सर्वसामान्य आरोग्याप्रमाणे मानसिक आरोग्य हे देखील अथांग महासागरासारखे आहे.

ही पुस्तिका म्हणजे या महासागरातला एक थेंब आहे.

## अनुक्रमणिका

१. ही पुस्तिका कशासाठी ..... १
२. रमाची गोष्ट ..... १
३. मानसिक आरोग्य  
सर्वांसाठी आहे ..... ६
४. मनाचे काही पैलू ..... ११
५. स्त्रियांचे भावनिक आरोग्य ..... १६
६. मानसिक आरोग्यामधला  
वैद्यकीय दृष्टिकोन ..... २०
७. मानसिक आरोग्य :  
सूक्ष्म संतुलन ..... २२
८. स्त्रियांची चळवळ  
आणि मानसिक आरोग्य ..... २७
९. रमाची गोष्ट . . . . . २९
१०. कलंक ..... ३६
११. रमा निर्णय घेते ..... ३८





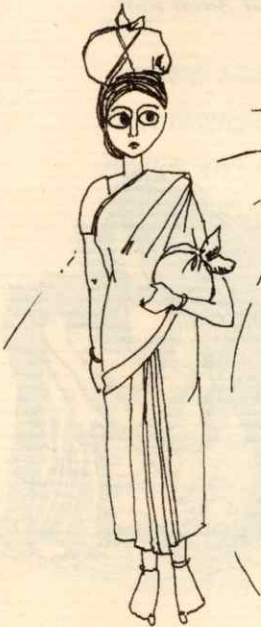
## रमाची गोष्ट . . .

मी माझे केस कापले तेव्हा ऋषी फारच खवळला होता. माझे केस लांबसडक होते आणि तो नेहमीच माझे केस पकडून मला ओढत फरफटत न्यायचा. आमच्या लग्नानंतर तो मला खूप मारायचा.

त्याची नवीन बायको . . . मुळीच चांगली नव्हती. मी सगळं काम करत असूनही ती माझ्याकडे वाईट नजरेन पाहायची. ऋषीला ती नेहमी सांगायची की मी आळशी आणि उर्मट आहे. मग ऋषी मला मारायचा. ती खूपच नटवी होती. महागड्या साड्या नेसायची आणि केसात फुलं घालायची. तिचे केस माझ्या केसांतके लांब आणि छान नव्हते. मला माहीत होतं की माझ्या केसांमुळे ती माझा तिरस्कार करते. मी खात असलेलं सगळंच्या सगळं अन्न थेट माझ्या केसांकडे जातं, असंच मला वाटायचं कारण माझं बाकी शरीर अगदी रोडावत चाललं होतं.

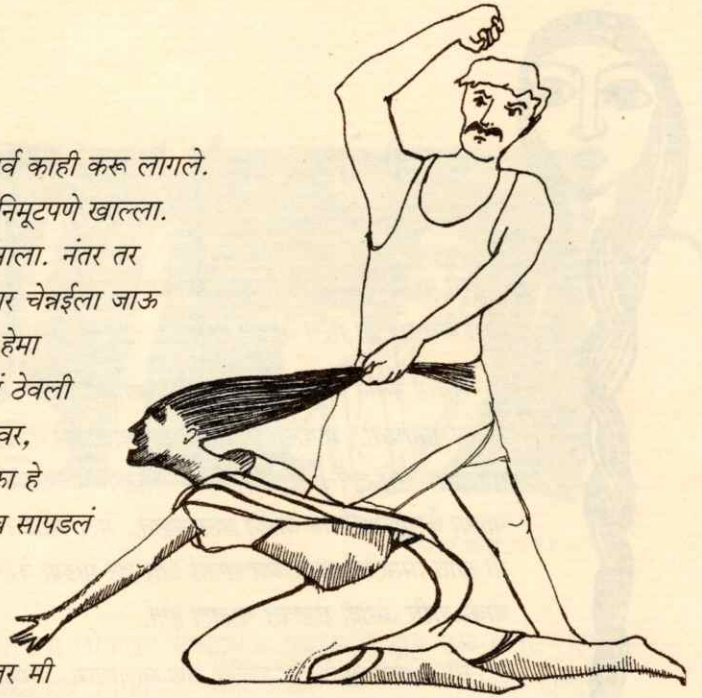
मी वांझोटी आहे असं प्रत्येक जण म्हणायचा. यामुळेच ऋषीनं तिच्याशी लग्न केलं होतं, तिंनं माझ्यापेक्षा कमी हुंडा आणलेला असूनसुद्धा. माझे वडील खूप श्रीमंत होते. त्यांच्या मालकीच्या अनेक नारळीच्या बागा होत्या. अप्पांनी मला लग्नात भरपूर दागिनेही घातले होते. ऋषी एकदा म्हणाला होता की मी काळी असल्यामुळेच अप्पांनी एवढा हुंडा लग्नात दिला होता. नंतर तो असंही म्हणाला होता की वांझोटी मुलगी गळ्यात बांधून अप्पांनी त्याला फसवलंच होतं. खूप वेळा मी माहेरी पळून जायची. पण अप्पा गेल्यानंतर, दर वेळेला मी माहेरी आल्यानंतर माझ्या पाठिशी उभी राहणं, अम्माला शक्य नव्हतं. माझ्यामुळे घरात तिला अनेक समस्यांना तोंड द्यावं लागायचं. एके दिवशी ती म्हणाली “रमा, तुला तुझं

स्वतःचं आयुष्य आहे. प्रत्येक गोष्टीसाठी तू सारखं आमच्याकडे पळत येणं हे बरं नाही. तुला लवकर मुलगा होण्यासाठी तू प्रार्थना कर. नाही तर तुझं नशीब आणि तू.”



यानंतर माहेरी परत कधीही न परतण्याचा मी निर्धार केला. जे घर आजपर्यंत नेहमीच माझं होतं, त्या घरापासून मी दूर दूर निघाले होते. माझ्या घराला अखेरचं नजरेत साठवून घेण्यासाठी मी सारखी मागे वळून बघत होते. अम्माची श्वेतवस्त्रीय आकृती दर वेळेला अधिक अधिक लहान होत होती. माझ्या घराला किंवा अम्माला मी या वेळेला पाहिलं ते अखेरचं. अप्पांच्या मृत्यूनंतर वेणूनं घर, वडिलांच्या जमिनीचा तुकडा न तुकडा विकला आणि तो चेन्नईमध्ये राहायला गेला. या सगळ्या घडामोडींमुळे अम्मा पूर्णपणे खचली. माझी आणि तिची परत भेट झालीच नाही.

या घटनेनंतर ऋषी सांगेल त्याप्रमाणे मी सर्व काही करू लागले. डोक्यावर माझे हात ठेवून मी त्याचा सर्व मार निमूटपणे खाल्ला. कालांतरानं मला बदडायचा त्याला कंटाळा आला. नंतर तर त्यानं माझ्याकडे बघणंही बंद केलं. तो वारंवार चेन्नईला जाऊ लागला. रुक्मणी अम्मा मला म्हणाली की, हेमा मालिनीसारखी दिसणारी कुणी बाई त्यानं तिथं ठेवली आहे. जेव्हा तो परत येई तेव्हा त्याच्या शरीरावर, वस्तूवर याच्या काही खाणाखुणा सापडतात का हे शोधण्याचा मी प्रयत्न करी. पण मला काहीच सापडलं नाही. त्यामुळे या सर्व गावगप्पा आहेत असं म्हणून मी त्याकडे दुर्लक्ष केलं.



एके दिवशी सकाळची कामं उरकल्यानंतर मी पडवीत शेण कालवत होते. अचानक घराच्या पुढच्या बाजूला गलका सुरू झाला. आजुबाजूचे लोकही धावत घराजवळ आले. सर्वजण बडबड करत होते. मग मला ती दिसली !! . . .मी कोठीच्या खोलीकडे धावले आणि तिथं स्वतःला कोंडून घेतलं. तिथल्या वाळणाऱ्या नारळांच्या ढिगावर मी स्वतःला मोकळं केलं. रडून रडून अखेर माझे अश्रूही सुकले.

एखाद्या सौंदर्यसम्राज्ञीसारखं अर्थातच हेमामालिनीलाही वागवलं जात नसे. तिच्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी ऋषी माझा प्याद्यासारखा उपयोग करायचा. माझ्याबद्दल प्रेम, माया वाटत असल्याचं तो नाटक करीत असे. त्याचं हे वागणं तिला एक प्रकारे धमकावण्यासारखंच होतं. पण काहीही म्हणा तिला माझ्या केसांचा प्रचंड राग यायचा. मला इजा करण्याच्या अनेक मार्गांचा विचार तिनं करून ठेवला होता. माझे केस पेटवून देण्यामध्ये त्या दिवशी तर ती जवळजवळ यशस्वीही झाली होती.

लवकरच मला प्रत्येकाचा संशय येऊ लागला. चालताना देखील मी अनेकदा मागे वळून बघत अत्यंत सावधपणे चालू लागले. मी झोपत असलेल्या खोलीच्या दाराला मी आतून कडी-कुलूप लावायला लागले. या काळात मला काहीच खाणं जात नव्हतं. खायची पण भीती वाटायची कारण जेवणातून ती मला विष खायला घालेल असं सारखं वाटायचं. रात्री मला भयंकर स्वप्नं पडायची. ऋषी माझा गळा दाबतोय आणि ती मागून तार स्वरात हसते आहे वगैरे. तिच्या आवाजामुळे माझ्या मानेवरचे केस थारून उभे राहात. झोपेत मी सतत कण्हत असे. किंचाळून जागी होऊन मी जेव्हा अंथरुणावर उठून बसे, तेव्हा मी पूर्णपणे घामानं निथळलेली असे. छातीत धडधडत असे. हृदयाचे ठोके इतक्या वेगाने पडत की अधूनमधून मला गुदमरायलाच होई. कधीकधी भीतीमुळे माझे कपडेही खराब होत. पण अशाही वेळी ऋषी मला मारायचे सोडत नसे.





आता मी झोपणच बंद केलं. माझं बालपण आठवून तो काळ पुन्हा जगण्यात मी माझा सर्व वेळ घालवू लागले. वेणू, मुरली, राजलक्ष्मी आणि मी. आम्ही सतत नारळाच्या बागांमधून हुंदडत असायचो. सगळ्यांनी लहानपणी केलेली धमाल मी आठवत असे. कुणा तरी रागीट प्रौढाकडे पाहून हसत खिदळत आम्ही नारळाच्या बागांमधून धावायचो. आंबे, चिंचा, पेरू खिशात कोंबलेले असल्यामुळे आमचे खिसे टम्म फुगलेले असत. मग गोठ्याच्या कोपऱ्यात बसून लुटून आणलेला रानमेवा आम्ही खायचो. जितकं वेगानं धावणं मला शक्य होतं तितक्या वेगानं मी धावत असे. माझ्या वेण्या माझ्या गुडघ्यांच्या मागच्या बाजूला फटकारे मारायच्या. लहानपणच्या आमच्या खोड्या, मस्करी आठवून मला हसू यायचं.

मी भूतकाळातच जगायची, विशेषतः माझ्या बालपणाच्या काळात. मी खूप स्वप्नं पाहायची. कधीकधी मी स्वप्नं पाहते आहे याचंच माझं भान सुटायचं. मनातल्या मनात मी अनेक काल्पनिक संभाषणे आणि वादविवाद ऐकत राहायची. हे सर्व संवाद आणि वाद माझ्या आईबरोबर असत. आणि नेहमी मीच जिंकायची. कधीकधी मी देखील जिंकू शकते या जाणिवेमुळे मी आनंदानं तरंगत असायची. आणि मग मी हसतच बसायची. कधीकधी अम्मा माझ्याशी प्रेमानं बोलून मला गोष्ट सांगायची. पण स्वप्नातही काही तरी चुकायचंच, गडबड व्हायची आणि शेवटी मी दुःखी व्हायची. स्वप्नं वाईटच असायची. ही स्वप्नं मला खूपच अस्वस्थ करायची. त्यांच्यामुळे माझ्या डोक्याला आणि घशाला खूप त्रास व्हायचा. डोक्यात घणघण आणि घशात काहीतरी विचित्रच वाटायचं.

दिवस असेच जात होते. किती काळ लोटला हे माझ्या लक्षातही आलं नाही. मी स्वतःला माझ्या रेशीम कोषात गुरफटून घेतलं आहे, हे कुणालाही समजल्यासारखं वाटत नव्हतं. मी एकटी, एकाकी झाले होते. कुठल्या तरी विचाराचं भूत माझ्या मानगुटीवर बसलेलं असायचं. कधी मी स्वतःशीच बोलायची तर कधी वाळूत लिहीत असायची. पाणी नसलेल्या या खेड्यात अश्रुंची मात्र कधीच टंचाई नव्हती. मी प्रचंड रडायची. घृणा वाटून ऋषीनं मग माझ्याकडे संपूर्ण दुर्लक्ष केलं.

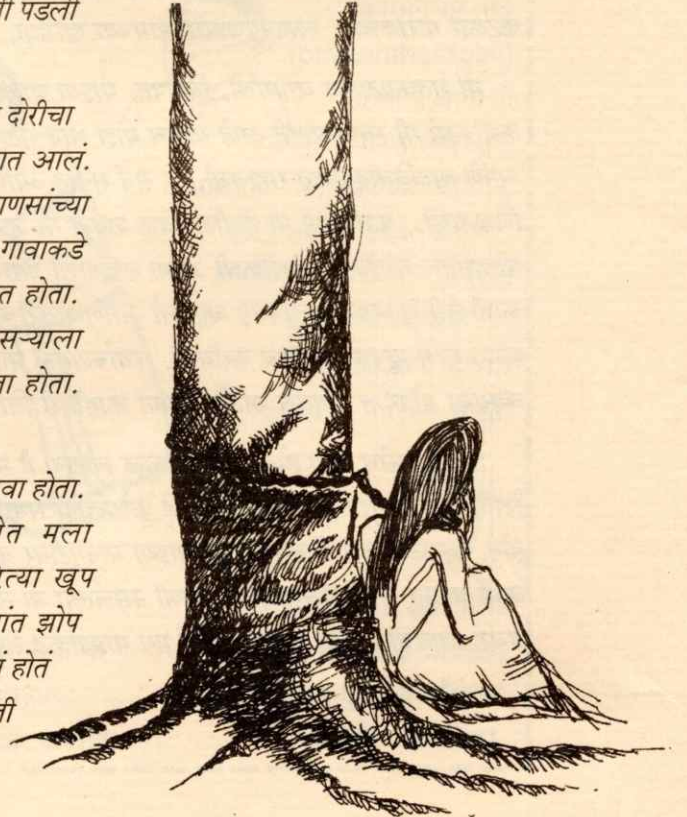
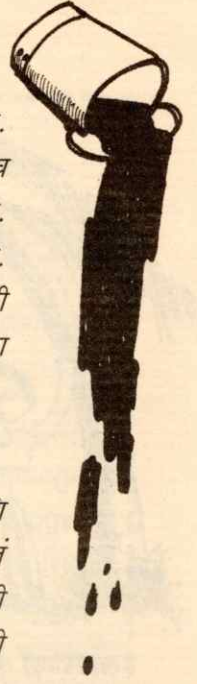
एके दिवशी माझ्या लक्षात आलं की लोक माझ्याकडे विचित्र नजरेनं पाहात आहेत. हेमामालिनी मला टाळत होती. मी कोण आहे हे जेव्हा मला तिला दाखवून द्यायचं होतं अशाच वेळी ती मला टाळत होती. एक दिवस घराच्या मागच्या दारात आम्ही दोघी समोरासमोर आलो. ती पाणी भरत होती आणि अतिशय दमलेली होती. तिच्या चेहेऱ्यावर निस्तेज भाव दिसत होते. जादू व्हावी तशी आमच्या भूमिकांची अदलाबदल झाली होती. घरातलं सर्व काम आता ती करत होती. तिच्या हातातली पाण्याची बादली तिच्यासाठी खूपच जड असल्यामुळे चालताना तिचा तोल जात होता.

“इकडे बघ” मी म्हणाले.

मला पाहून ती भीतीनं पांढरीफटक पडली. पडवीतच तिच्या हातातली बादली पडली आणि ती धावत सुटली. उत्सुकतेपोटी मीही तिच्या मागे धावले. तिचं अचानक धावणं गूढच होतं आणि माझं तिच्याशी बोलणंही संपलं नव्हतं. मी काय म्हणत होते ते मला पूर्ण करायचं होतं. ती तिच्या खोलीत धावली आणि तिनं आतून कडी लावण्याचा प्रयत्न केला. पण त्याआधीच मी तिथं चपळाईनं पोहोचले होते. आता मी दार बाहेरून ढकलायला लागले आणि ती आतून अचानक दार सहजपणे उघडलं गेलं. उडी मारून आत प्रवेश केल्यानंतर मला ती जमिनीवर पडलेली दिसली. कृश, लहानसर देह, मोडुं पोट. ती नक्कीच पोटुशी होती आणि मी तिला इतकं काही धाबरवून सोडलं होतं की ती चक्कर येऊन खाली पडली होती.

तेवढ्यात मला कुणीतरी पकडलं. माझ्या गळ्यात दोरीचा फासा अडकवून कडुलिंबाच्या झाडाला मला बांधण्यात आलं. सभोवताली खूप आरडाओरडा चालू होता आणि माणसांच्या पळण्याचे खूप आवाज येते होते. मदतीसाठी लोक गावाकडे धावत होते. प्रत्येकजण दुसऱ्याला काही सूचना देत होता. सर्वानी एकाच वेळेला बोलण्याच्या आणि एक दुसऱ्याला समजावण्याच्या प्रयत्नांमुळे एकच कोलाहल माजला होता. माझ्याबद्दल सगळेजण विसरून गेले होते.

कडुलिंबाच्या झाडाखाली छान सावली आणि गारवा होता. झाडाला बांधलेल्या माझ्या एकाकी अवस्थेत मला अचानकरित्या सुरक्षित वाटलं. आश्चर्यकारकरित्या खूप दिवसानंतर त्या कडुलिंबाच्या झाडाखाली मला शांत झोप लागली. या झाडाला दररोज मी पाणी घालून जगवलं होतं आणि आज त्याच झाडाच्या विरोधात मी माझी शक्ती अजमावत होते.





पण काहीही झालं तरी मी मी होते आणि झाड एक झाड होतं. मी विचार करत होते. कुठल्याही परिस्थितीत झाडाला मी आणि मला झाड बनता येणं अशक्यच होतं. मी जर झाड बनले तर माझे स्तन कसे दिसतील? हुबेहुब दिसणाऱ्या दोन काटक्यांसाखे? हो. पण एक फरक मात्र राहिल. पानं आणि फुलं मात्र नसतील. मला खुदकन हसू फुटलं. मी ते हातानं दाबायचा प्रयत्न केला. घरात मूल जन्माला येत असताना असं वागणं अगदीच बरं नव्हतं.

मेलेलं मूल ! मेलेलं मूल! सर्वजण किंचाळले. मी आणखी थोडी झोपले. मग कोणत्या तरी ओंबडधोबड हातांनी मला ओढून एका बैलगाडीला बांधलं.

हा नक्कीच शेवट होता. मला ते तेव्हाही कळलं होतं. मला आठवतंय, मी विचार करत होते की हा सर्व माझ्या केसांचा दोष आहे. माझ्या लांबसडक आणि घनदाट केसांमुळेच हे घडलं होतं. केस माझ्या पाठीवर आणि खांद्यावर अस्ताव्यस्त पसरले होते. हलकासा झटका दिला तर माझ्या मोठाल्या बटा तुटल्या असत्या. थोड्याच वेळात माझ्या केसांच्या बटांनी परसबाग भरून गेली. माझं डोकं सुजून गेलं.

आम्ही पुढे जात राहिलो, ऋषी फारच संतापला होता. घर! गेल्या काही वर्षात या शब्दाचा अर्थ माझ्यासाठी किती बदलला होता हे आठवून आश्चर्य वाटत होतं. मागच्या वेळेसारखंच हे घरही आम्ही जसजसे पुढे जात होतो, तसं आकारानं लहान लहान होत गेलं. बैलगाडीच्या चाकांमुळे उडालेल्या धुराळ्याच्या ढगात ते अखेर दिसेनासं झालं.

एकटक समोर बघणाऱ्या ऋषीच्या कठीण चेहेऱ्यावर निर्धार कोरलेला होता. पण त्याचा नेहमीचा रागीट आणि तुच्छ आविर्भाव चेहेऱ्यावरून नाहीसा झालेला पाहून मला अपार आनंद झाला. रस्ताभर मी खिदळत असल्याचंही मला आठवतंय. दोन थकलेले पळाडलेले डोळे माझ्या नजरेपुढे येत होते. हे दृश्य मुळीच आनंददायी नव्हतं, ते त्रासदायकच होतं. मी मात्र ते मनातून पुसून टाकलं. मला कळत नव्हतं की डोळे तिचे होते का माझे, का आम्हा दोघींचा एकेक. ज्या कुणाचे ते होते . . . . . पण ते डोळे पाहून मला कशाची तरी आठवण होत होती. . . . . पण कशाची हेच मला आठवत नव्हतं.

मी परत झोपी गेले....



## मानसिक आरोग्य सर्वांसाठी आहे

मानसिक आरोग्य म्हणजेच भावनिक आणि मानसिक स्वास्थ्य आणि ते सार्वत्रिक स्वरूपाचे आहे. सगळ्यांसाठी आणि सगळ्यांचे आहे. आपल्या सर्वांच्याच आयुष्यात कधी ना कधी मानसिक ताणतणाव निर्माण होतात. आपल्याला वाटत राहते की, 'आज नेहमीसारखं वाटत नाहीये, रोजचं कामही करावसं वाटत नाही, आपण आनंदी राहू शकत नाही. मुलांबरोबर खेळू शकत नाही. खूपदा आपल्या वृत्तीतला किंवा रोजच्या आयुष्यातला छोटा बदलही आपण परत छान असल्याचा निर्वाळा देऊ शकतो. पण, कधीकधी 'मला बरं वाटत नाहीये' ही भावना जास्त काळ रेंगाळते-कित्येक दिवस, कधीकधी अनेक महिनेसुद्धा. ही भावना गंभीर आणि खोल असू शकते. या भावनेमुळे आपल्या आयुष्यात उलथापालथही होऊ शकते. रमाच्या बाबतीत अगदी हेच घडले होते.

गावातले लोक म्हणायचे की रमाला वेड लागले आहे. तिला आलेल्या अनुभवांच्या अनेक पातळ्यांवर ती वावरत होती एवढे मात्र नक्की. तिचे आयुष्य अधिकाधिक अंतर्मुख होत गेले. इतरांच्या आज्ञांचे आंधळेपणाने पालन करण्याऐवजी ती स्वतःशीच अधिक बोलत असे. ती स्वतःला खूप प्रश्न विचारत असे. तिला पडणारे प्रश्न, तो आतला आवाज अधिकाधिक मोठा, भेदक आणि खोदून तिच्याकडून खूप मागण्या करणारा बनत गेला. आयुष्यातले हे नवीन अनुभव तिच्यासाठी कधी आनंददायी होते. कधी ती या अनुभवांशी झगडली तर कधी यशस्वीपणे या अनुभवांना पुरी पडली आणि कधी भीतीने त्यांना शरणही गेली. ती भूतकाळात जगायची. आपला आतला आवाज ऐकत तिची जुनी स्वप्ने, तिच्या महत्वाकांक्षा पुन्हा जगून घ्यायची. पण ती अधिक अंतर्मुख होत गेली आणि बाहेरच्या जगाचे तिचे भान सुटत गेले. तिच्या सामाजिक आयुष्याचा मात्र खरोखर विचका झाला.

आपल्यातल्या आंतरिक आवाजांचे आपण ऐकलेच पाहिजे का? ते आवाज आपल्याला काही सांगू पाहतात का? हे आवाज आणि आपल्यामध्ये होणारे इतर बदल म्हणजेच मानसिक आजार आहेत का? या बदलांना आपण कसे सामोरे जायचे? त्यांना कसे हाताळायचे?

“वेड लागणं म्हणजे काय बाजाराला किंवा सिनेमाला जाण्यासारखं आहे का? काहीतरी करायचं म्हणून लोकांना वेड लागतं का? 'वेड लागणं' याला काही अर्थ आहे का? हो. पूर्वी कधीही मनात न आलेले विचार आता माझ्या मनात होते. पूर्वी कधीही न केलेल्या गोष्टी मी आता करत होते. अशा काही गोष्टी बोलत होते की या गोष्टी एखाद्या बाईकडून ऐकण्याची लोकांची तयारी आणि अपेक्षाच नव्हती. पूर्वी म्हणजे माझ्या लग्नापूर्वी मी अशी कधीही नव्हते. माझं आयुष्य छान चाललं होतं. अप्पांचं माझ्यावर फार प्रेम होतं. कुणीही मला रडवलं नव्हतं. मला माझ्या पूर्वीच्या आयुष्याकडे आणि स्वतःकडे परत जायचंय.

मी तेव्हा छान होते. कुठले आतले आवाज वा दृश्यं त्या काळी पाहिल्याचं मला आठवत नाही. नंतर, माझ्या लग्नानंतर हे आवाज ऐकू येऊ आले. माझ्या एका मैत्रिणीचा आवाज होता तो. माझं आयुष्य . . . माझा पुरुष. . . किती वाईट आहे हे ती सांगत होती. हे सर्व स्वतः बोलण्याची हिम्मत माझ्यात नव्हती. पण याबद्दलच किंवा तिच्याबद्दल विचार करत अडकून राहण्याची माझी मुळीच इच्छा नाहीये. दररोज मला स्वतःबद्दल एक नवीन प्रश्न विचारायचा असेल तर हे काम खूपच दमछाक करणारं आहे, नाही का?



जे लोक स्वतःचे केस ओढतात, कपडे फाडतात, आरडाओरडा करतात त्यांना 'वेडे' म्हणले जाते. जर बायका अंतर्मुख होऊन त्यांच्या विचारातच मग्न राहायला लागल्या, जर त्यांनी समाजाच्या अपेक्षांची पूर्तता केली नाही तर आपण त्यांना 'वेड्या' म्हणतो. त्यांना मनोरुग्णांच्या इस्पितळात पाठवून देतो. पण मानसिक आजार कुणाच्या चांगलं किंवा वाईट असण्यावर अवलंबून नसतो. समाजाचे नियम न पाळण्यामुळे तो उद्भवतो हे देखील खरं नाही. भूतकाळातल्या पापाची फळं, दैव, नियती या कशाशीही मानसिक आजार निगडीत नसतो.

कुठल्याही कारणाने मानसिकता बिघडलेल्या व्यक्तींकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन खूप वेळा कुचेष्टेचा, असंवेदनशील, उतावळा आणि असहिष्णू असतो. त्यांच्या कुठल्याही म्हणण्याकडे आपण कल्पनेचे खेळ म्हणून दुर्लक्ष तरी करतो किंवा त्यांचे सांगणे पूर्णतः झटकून टाकतो. जणू त्यांना स्वतःचा स्वतः विचार करता येत नाही, निर्णय घेता येत नाहीत, संवेदना जाणवत नाहीत म्हणून आपण स्वतःला मोठे संवेदनशील समजत त्यांचे निर्णय घेतो आणि त्यांच्या वतीने वागतो. अशा प्रकारे वागून आपण त्यांना बालिश आणि परावलंबी बनवत असतो. मानसिक आजार झालेले लोक अविवेकी किंवा कुचकामी नसतात. मानसिक आजाराचा त्यांच्या कपाळावर काही शिकका मारलेला नसतो.

सहसा हे लोक इतरांसाखेच असतात. ते बोलतात, चालतात, वागतात, विचार करतात आणि त्यांनाही गोष्टी जाणवतात. ते लग्न करू शकतात, नातेसंबंध प्रस्थापित करू शकतात, त्यांना मुलं होऊ शकतात, ते काम करू शकतात आणि सामाजिक जीवनात चांगले योगदान करू शकतात. सर्वसाधारणतः मानसिक त्रास अनुवांशिक नाहीत. एखाद्या व्यक्तीला काही भावनिक समस्या आज असतील तर आयुष्यातून ती काही कायमची बाद होत नाही. यातून बाहेर पडून, बरी होऊन ती तिचे आयुष्य पुढे जगू शकते.

स्वयं-सहाय्य, समाजाचा पाठिंबा आणि इतर काही मार्गांच्या मदतीमुळे हे 'बरे' होणे आपण प्रत्यक्षात घडवून आणले पाहिजे.



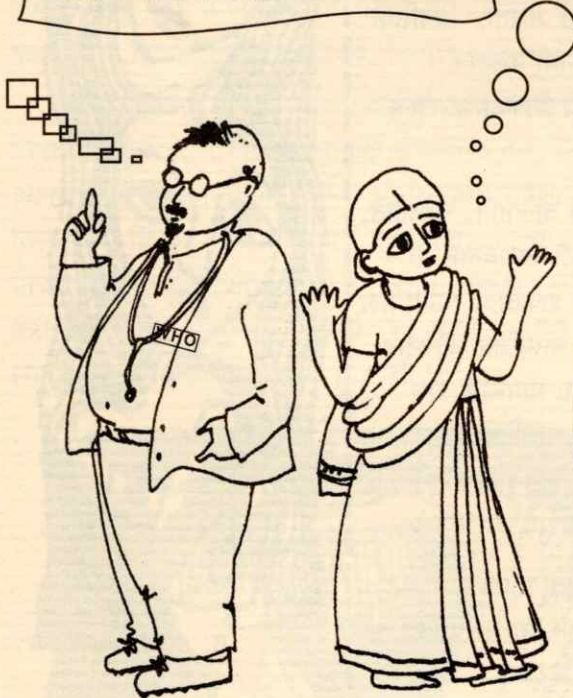
## मानसिक आरोग्य म्हणजे काय?

व्यक्ती, गट आणि परिसर यांची परस्परसंबंध निर्माण करण्याची क्षमता म्हणजे मानसिक आरोग्य . व्यक्तिगत हित आणि स्वास्थ्य, अधिकतम विकास आणि मानसिक क्षमतांचा (बोधात्मक , भावात्मक आणि संवधनात्मक) अधिकतम वापर, न्यायावर आधारित वैयक्तिक आणि सामुदायिक ध्येयपूर्ती आणि मूलभूत समतेची स्थिती प्राप्त करून तिची जोपासना करणे आदी उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी व्यक्ती, गट आणि परिसर यांचे एकमेकांशी संबंध असणे गरजेचे आहे.

मित्रांनो, ते असे सांगण्याचा प्रयत्न करत आहेत की उत्तम मानसिक आरोग्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीचे शरीर आणि मन संपूर्णपणे चांगल्या रितीने काम करणारे हवे. मुलांचे व्यवस्थित संगोपन करून त्यांची देखभाल चांगल्या रितीने करायला हवी. मग त्यांना त्यांच्या पध्दतीने वाढायला, फुलायला आणि शिकायला वाव दिला पाहिजे. लोकांनी एकमेकांशी प्रेमाचे संबंध निर्माण करून, आपल्या गोष्टी एकमेकात वाटून, एकमेकांची काळजी घेतली पाहिजे.

आरोग्याच्या सुविधा सर्वांनाच उपलब्ध असल्या पाहिजेत. कुठेही भेदभाव, गरिबी, अधाशीपणा, बलात्कार किंवा मारहाण, जातीय हिंसाचार किंवा युद्धे नकोत. प्रत्येक व्यक्तीला राहायला घर, खायला अन्न व शिकण्यासाठी, काम करण्यासाठी आणि खेळण्यासाठी जागा हव्यात.

सरकारने सर्वांच्याच हक्कांची जपणूक केली पाहिजे.



भावनिक स्वास्थ्य हा अतिशय खाजगी स्वरूपाचा आणि वैयक्तिक अनुभव आहे. स्वतःचा, स्वतःच्या नात्यांचा आणि स्वतःच्या जगाचा अनुभव घेण्याचा भावनिक स्वास्थ्य हा एक मार्ग आहे. उत्तम शारीरिक आरोग्य आणि आहार, कलह आणि ताणतणावाला प्रतिसाद देण्याच्या आधुनिक पध्दती, वैयक्तिक आणि सामाजिक नात्यांमध्ये समता आणि एकूणच पोषक परिसर यांसारख्या विविध बाह्य घटकांमुळे चांगले भावनिक स्वास्थ्य प्राप्त होऊ शकते. व्यक्ती आणि समाज, व्यक्तींचा नैसर्गिक आणि सामाजिक परिसर यांच्यातील सकारात्मक संतुलन म्हणजे मानसिक आरोग्य. 'समता आणि न्याय' या तत्त्वांवरचा विश्वास मानसिक आरोग्याचा अविभाज्य घटक आहे.

रमाला एक वेधक गोष्ट आठवते.

'माझ्या गावाजवळ एक खाण होती. तिथे काम करणारे कामगार जवळच एका मोठ्या खेड्यात राहात होते. मुलबाळांसकट वस्तीची एकूण लोकसंख्या जवळपास ७००० होती. प्रचंड भीतीच्या छायेत ही वस्ती जगत होती. त्यांना सतत वाटायचं की त्यांच्या घराची छपरं त्यांच्या डोक्यावर कोसळणार आहेत. दररोज ते अधिकाऱ्यांकडे तक्रार करायचे. मुलांनाही भीती वाटायची. किंचाळत ती घराबाहेर धावायची. बायका घाबरून छपराकडे बघत बसायच्या. काही वृद्ध स्त्रिया हातात जपमाळ घेऊन रोज प्रार्थना करायच्या. आलेल्या आपतीला पळवून लावण्यासाठी मंतरलेले गंडे, दोरे, ताईत, बाहुल्या, लिंबे, मिरच्या, रंगवलेले भोपळे भरपूर वापरले जायचे. वस्तीतले बहुतेक पुरुष आणि मोठे मुलगे वस्तीपासून दूर, बाहेर शेतात झोपायचे.



खाणीतलं काम सुरु झाल्यापासून म्हणजेच बराच काळ हे लोक तिथं राहात होते. या समस्येमुळे खूप कामगार काम सोडून इकडे तिकडे भटकत राहायचे. अधिकारी वर्गाला यामुळे काळजी वाटायची, पण ती फक्त बुडालेल्या पैशांची. कंत्राटदार, पुरवठादार आणि उत्पादक नाखूष होते. इकडे तिकडे भटकणारे पुरुष कामगार रात्री गुपचुप परत यायचे. पण बायका कुठेच जाऊ शकत नसल्यामुळे खाणीतील अधिकाऱ्यांच्या



रागाला त्यांना तोंड द्यावे लागायचे. त्यांच्या नवऱ्यांच्या गैरहजेरीची भरपाई म्हणून बायकांना खाणीत जादा तास कामही करावे लागायचे. गंभीर आजार झालेल्या लोकांवर उपचार करण्यासाठी वस्तीत मोठ्या डॉक्टरांनाही आणले होते. ही आजारी लोकं भीतीमुळे एकदम अबोल किंवा गर्भगळीत झाली होती. सर्वात जास्त हाल बायका आणि मुलांचे होत होते. काही स्वयंसेवी संस्थांनी तिथे येऊन लोकांशी बोलून, थोडक्यात समुपदेशन केले. शहरातल्या डॉक्टरांनी येऊन औषधे दिली, ज्याचा थोडे दिवस उपयोग झाला. पण लवकरच आजार त्यांच्या मूळ पदावर आला. भीतीनं काकडून, तोंडातल्या तोंडात पुटपुटत, घराच्या भिंती डोक्यावर कधी पडतील याची ते वाट पाहू लागले.”

खाणीतल्या कामाचा कर्णभेदी आवाज या वस्तीतल्या लोकांच्या कानावर कायम आदळत असे. खूपदा झोपड्यांच्या भिंतींमध्ये लहान मोठ्या भेगा तयार होत. सततचा गोंगाट आणि हादरे यांच्या भोवतीच दैनंदिन आयुष्य केंद्रीभूत झाले होते. ज्या जमिनीवर ते राहात होते ती जमीनच स्थिर नव्हती. काही घरां तर कोसळून पडल्यामुळे वस्तीत दुरुस्तीची कामं तर सततच चालायची.

दर वेळी धरणीला हादरा बसला की, लोकांच्या हृदयाचा ठोका चुकायचा आणि ती वाऱ्याच्या वेगानं धावायला लागायची. त्यांना डबडबून घाम फुटायचा. डोळे विस्फारून जाऊन शरीरं एकदम ताठ आणि कडक व्हायची. सर्व स्नायू आवळले जायचे. मान आणि हातापायावरचे केस उभे राहायचे. मुठी आवळल्या जायच्या आणि छाती आकुंचन पावल्यासारखी दिसायची. आत जागा न उरल्यासारखी गुदमरल्यासारखी छाती आवळून घट्ट व्हायची. श्वासोच्छ्वास करणं कठीण व्हायचं. खूप वेळ आणि खूप वेगानं धावल्यासारखा श्वास उथळ आणि कमी जास्त व्हायचा. भीतीनं हृदयाचं पाणी पाणी व्हायचं. पोटात ढवळायला लागायचं. या सगळ्या गोंगाटामध्ये त्यांना त्यांच्या हृदयाची वेगवान धडधडही स्पष्टपणे ऐकू यायची.

तज्ञांना आणि अधिकाऱ्यांना लोकांची 'चिंता' (anxiety) 'आतंकावस्था' (panic) आणि 'भयगंड' (phobia) अवस्था दिसत होती. पण लोकांच्या जीवाला निर्माण झालेला गंभीर धोका त्यांना दिसत नव्हता. जमिनीला हादरे जर बसत नसते, लोकांच्या झोपड्या स्थिर असल्या तर कोण एवढं भयभीत झालं असतं? धोका आणि संकटांबाबत हे लोक अधिकच हळवे झाले होते. ते सदैव पळण्याच्या तयारीत असत. काही जण वस्तीपासून दूर झोपून त्यांच्या आयुष्यात निर्माण झालेल्या ताणावर नकळतपणे मात करीत. अधिकाऱ्यांनी वस्तीतल्या लोकांसाठी डॉक्टर आणि गोळ्या आणल्या. पण मुळात त्यांची ही केविलवाणी स्थिती निर्माण करणाऱ्या स्थितीबाबत त्यांनी काहीच केले नाही. हा हल्ला केवळ ज्ञानेंद्रियांवरचा नसून लोकांच्या आयुष्यालाच आता धोका होता.

### चिंता (anxiety)

दैनंदिन जीवनातल्या कुठल्याही गौष्टीबाबत सातत पण अवास्तव भीती निर्माण करण्याच्या अवस्थेला चिंताग्रस्तता म्हणतात. द्युळबुळ, अस्थिरता, निद्रानाश, हृदयाची वाढलेली गती, पोट बिघडणे, हातापायाला कंप झुटणे आणि गोंठे येणे आदी चिंताग्रस्ततेची शारीरिक लक्षणे आहेत.

### आतंकावस्था (panic)

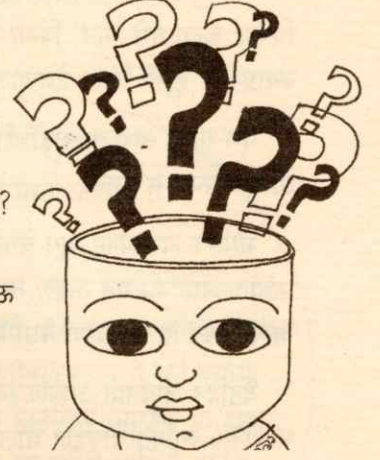
अचानक उद्भवलेला भीतीचा प्रचंड गोंठा म्हणजे आतंकावस्था. धाप लागणे, हृदयाची धडधड वाढणे, छातीत दुखणे, गुदमरणे, थरथर कापणे आणि चक्कर येणे ही आतंकावस्थेची काही लक्षणे आहेत.

### भयगंड (phobia)

विशिष्ट वस्तू वा परिस्थितीबाबत अवास्तव भीती निर्माण होण्याला भयगंड म्हणतात. ही भीती दैनंदिन आयुष्यात दिरकटून टाकते.

## मनाचे काही पैलू

मानसशास्त्रात मन या गोष्टीचा अभ्यास केला जातो आणि मानसिक आरोग्यावरच्या आपल्या या सर्व चर्चेचा गाभाही 'मन'च आहे. मनाला जणू स्वतःचे एक आयुष्यच असते. मन काय आहे? ज्या प्रमाणे शरीराचे काम चालते तसे मनाचेही काम चालते का? मनाचे वेगवेगळे भाग असतात का? किडनीप्रमाणे हे देखील विकले किंवा खरेदी केले जाऊ शकतात का? शरीराप्रमाणेच आपल्या भावनादेखील सामाजिकरित्या नियंत्रित असतात का? आपल्या मनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी नियोजनकर्ते धोरणे आणि आराखडे बनवतात का? मन आजारी पडते का? अशा मनावर उपचार होऊन ते बरे होऊ शकते का? या आजाराला आपण प्रतिबंध करू शकतो का? मनाबद्दल आपल्याला एक व्यापक जाण असणे गरजेचे आहे, म्हणजेच मन छान, तंदुरुस्त असताना आणि मन आजारी असतानाही आपल्याला त्याचे मनोव्यापार कळले पाहिजेत.



## मनाची एक विशिष्ट वास्तवता असते

कुठल्याही इतर भौतिक वस्तूप्रमाणेच शरीराला आकार, रंग, वास, पोत, वजन, उंची आणि घनता असते.

“मन ही एक भौतिक वस्तू आहे का?”

“तुमच्या मनाला किती कोपरे आहेत?”

“तुमचं मन 'तो' आहे का 'ती'?”

“तुमच्या मनाचा आकार कसा आहे?”

“मनाला तुम्ही आरशात पाहू शकता का?”

रमा आपली झकास फिरकी घेत्येय का काय? हे असंबद्ध प्रश्न ती आपल्याला का विचारते आहे?

“मन भौतिक शरीरासारखं असूनही ते वेगळं आहे.”

आपले शरीर भौतिकता, अवकाश आणि काळाशी बांधलेले आहे. मन या मर्यादांच्या पलीकडे आहे. भौगोलिक आणि इतरही सीमारेषांच्या पलीकडे मन विहार करू शकते. सर्वसाधारण दिवशी मन ऊर्जा, शक्ती, गती आणि इच्छाशक्तीने भरलेले असते. जाणीवेच्या पातळीवर ते मुक्त, आनंदी आणि सर्जनशील असते. या जगातील आणि इतर जगातील देखील असीम शक्यता मनाला सुचू शकतात.

विद्यार्थीदशेत असताना आपण शाळेत वस्तू आणि शब्द यांच्या जोड्या जुळवायला शिकलो. या प्रकारे आपण ज्या गोष्टी पाहू शकतो, ज्यांची जाणीव करून घेऊ शकतो, ऐकू शकतो, वास घेऊ शकतो



अशा गोष्टींबद्दलही शिकलो. आपल्याला आपल्या जगाची माहिती असते याचे कारण की आपले शब्द आणि वाक्ये या जगाबरोबर जुळवून घेण्याची आपल्याकडे क्षमता असते. पण कितीही डोके खाजवून विचार केला तरी 'मन' किंवा आपण 'स्वतः' यासाठी आपल्याला यथायोग्य भौतिक पदार्थ आठवत नाही. ज्याप्रमाणे खुर्ची किंवा टेबलाला एक अस्तित्व असते तसे अस्तित्व मनाला नसते.

पण याचा अर्थ हा नाही की मनाला अजिबातच अस्तित्व नसते किंवा कुणाच्या स्वप्नात निर्माण झालेली ती एक कल्पना आहे.

भौतिक वस्तूपेक्षा खूप वेगळी अशी वास्तविकता मनाकडे असते. आणि आपणा सगळ्यांना पक्के माहित आहे की मन आहे, त्याचे अस्तित्व असते. इतर भौतिक वस्तूप्रमाणेच, आपल्या शरीराप्रमाणे, आपले मन हा आपल्या नैसर्गिक जगाचाच एक भाग आहे.

दैनंदिन जीवनात आपण स्वतःबद्दल आणि आपल्या भावनिक अनुभवांबद्दल बोलत असतो. आपल्या भावनिक व्यक्तित्वाबद्दल बोलण्यासाठी आपल्या सर्वांना परिचित अशी एक भाषाही आपल्याकडे असते. आपली अगदी खाजगी स्वप्न, इच्छा आकांक्षा, भावना, वागणे याबद्दल आपण बोलत असतो. उदा. आपण म्हणतो की "आज मी अगदी शिणून गेल्येय . . . कशातच मन लागत नाहीये, कसंतरीच वाटतंय, एक गोष्ट बरोबर होत नाहीये . . . . . ." आपले भावनिक आणि मानसिक अनुभव देखील अर्थ, मूल्ये आणि समाज असलेल्या एकत्रित परिचित जगाचाच एक भाग असतात. म्हणूनच आपण जरी आपल्या आंतरिक व्यक्तित्वांना पाहू शकत नसलो तरी आपल्या एकत्रित जगाचाच तो एक भाग असतो.

## मन ही एक प्रक्रिया आहे

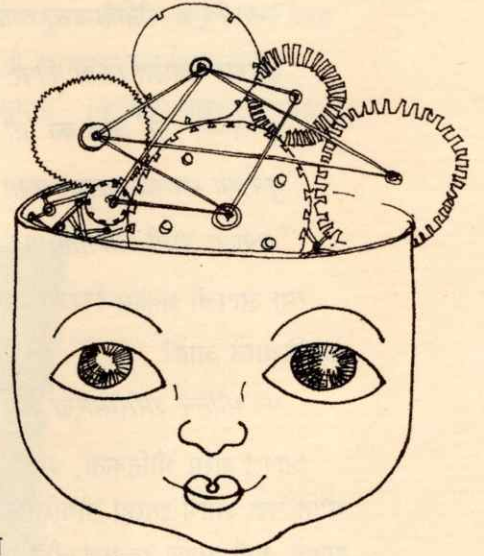
काही गोष्टी आपल्या नजरेला दिसत नाहीत किंवा आपल्या ज्ञानेंद्रियांमार्फत जाणवत नाहीत आणि तरीही आपण त्यांच्याबद्दल बोलतो. आपण म्हणतो त्या अमूर्त आहेत.

*आपण ध्वनीफीत पाहतो, पण आपल्याला गाणं दिसतं का?*

*आपल्याला घड्याळ दिसतं, पण काळ दिसतो का?*

*आपल्याला आगगाडी दिसते, पण आपल्याला प्रवास दिसतो का?*

गाणे, वेळ आणि प्रवास या अमूर्त संकल्पना आहेत. काही कृती करण्यासाठी, आपल्या जगाच्या व्यवस्थापनासाठी त्यांचा उपयोग होतो. मन ही देखील एक अमूर्त संकल्पना आहे. या संकल्पनेमुळे आपल्याला आपल्या वैयक्तिक आणि सामुदायिक आयुष्याच्या परिमाणांबद्दल बोलायला, त्यांचे व्यवस्थापन करायला मदत होते. जर आंतरिक आवाजच नसते तर काही मानसिक प्रक्रिया असतात हेच आपल्याला कळले नसते. आणि मग आपण स्वतः आपल्याकडे, आपल्या कृतींकडे कधीच गांभीर्याने पाहू शकलो नसतो.





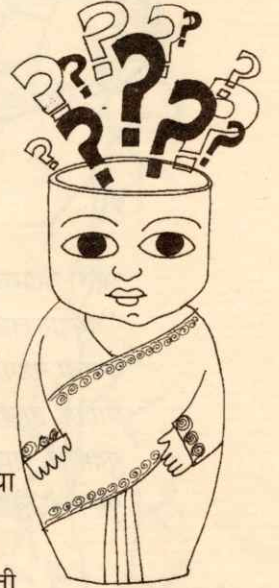
मन त्या गाण्यासारखे, वेळेसारखे आणि प्रवासासारखे आहे. ती एक प्रक्रिया आहे. अंतहीन पण दमछाक न करणारी ती एक कृती आहे असेही म्हणता येईल. मनुष्याचे कुठलेच असे कार्यक्षेत्र नाही की ज्यामध्ये मनाचा संबंध येत नाही. मनामध्ये क्षमता आहे . . . .

“ . . . . जाणण्याची, अंमलबजावणी करण्याची, माहिती गोळा करण्याची, सहन करण्याची, प्रेम करण्याची, नियंत्रण करण्याची, काळजी घेण्याची, सेवा करण्याची, न्यायनिवाडा करण्याची, अपमान करण्याची, विचार करण्याची, 'वेड' होण्याची, दुखावण्याची, मदत करण्याची, मारण्याची, खोटे बोलण्याची आणि चोरी करण्याची . . . . ”

**जखमा भरून काढण्याची शक्ती मनामध्ये आहे**

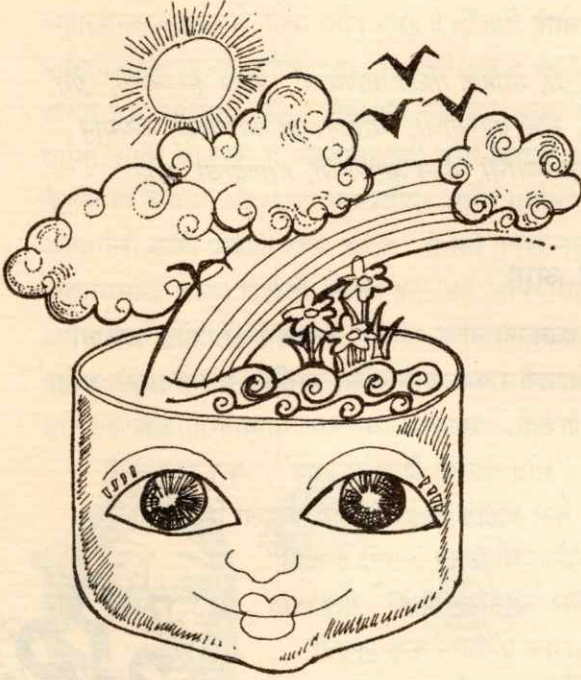
आपले मन स्वतंत्रपणे विचार करू शकते . ते स्वतःला बदलू शकते. आपण स्वतः कोण आहोत, आपली ओळख, अस्मिता या संकल्पनांबद्दलची आपली समज मनाच्या या मानसिक परिमाणामुळे आहे. जगाबद्दल आपण विचार करू शकतो, भाष्य करू शकतो. आपल्या स्वतःच्या भाष्यावरही आपण प्रतिप्रश्न करू शकतो. उदा. आपण म्हणू शकतो, “भात चांगला शिजला आहे”. पण याच वेळी आपण स्वतःला प्रश्न करू शकतो. “आपल्याला कसं माहित आहे की भात चांगला शिजलेला आहे?” तसंच आपण जेव्हा दमलेले, दुःखी, वैचारिक गोंधळात असतो तेव्हाही आपण स्वतःला विचारू शकतो की आपल्याला असे का वाटत आहे? थोडक्यात असे म्हणता येईल की, आपण विचार करून स्वतःलाच प्रतिप्रश्न करू शकतो.

रमाचा आतला आवाज तिच्या मनाची विचार करण्याची, स्वतःलाच प्रतिप्रश्न करण्याची क्षमता दर्शवतो. हा तर सर्जनशीलतेचा उच्चतम आविष्कार, आपण प्रश्न विचारून आपली अंतर्गत आणि बाह्य अशी दोन्ही विश्वे निर्माण करू शकतो, पुनर्निर्माण करू शकतो. यालाही मर्यादा आहेत. पण मनाच्या शक्तीमुळे प्रयत्न करत राहण्यामध्येच आपली ताकद आहे. निर्मिती करून झाल्यानंतरही मन ती बदलू शकते. मनाच्या या शक्तीमुळेच आपण वेदना आणि भावनिक क्लेशांवर मात करू शकतो. क्लेशावर मात करण्याच्या दिशेने आवश्यक ती पावले उचलून आपण आपल्या वैयक्तिक जखमांवर फुंकर घालू शकतो. त्या बऱ्या करू शकतो. मानसिक आरोग्याच्या कक्षेमध्ये हे सर्व काही येते.



कधीकधी आपल्याला असेही वाटू शकते की मनाची विचार करण्याची शक्ती नसती तरच अधिक बरे झाले असते. स्वतःबद्दल प्रश्न विचारायला न लागणे हे कितीतरी बरे. आपले आतले विश्व एवढे द्रवरूप का? कधीकधी आपल्या डोक्यामध्ये एवढा कल्लोळ का असतो? एका कुठल्याही मुद्द्यावर आपण मनाला पकडून ठेवू शकत नाही. मन आपल्याला सतत जागे आणि अशांत ठेवते त्याच्या आत एक प्रकारची घुसळण सतत चालू असते. कधीकधी आपली इच्छा नसतानाही मन बधीर होते आणि झोपी जाते. आपल्यातली बलस्थाने त्याचप्रमाणे आपल्या मर्यादा मनाच्या या द्रवरूप अवस्थेशी जोडलेल्या असतात.

आपल्याला आणि बाहेरच्या जगाला दाखवण्यासाठी रमाकडे मनाचा एक प्रसन्न आणि एक अप्रसन्न चेहेराही आहे.

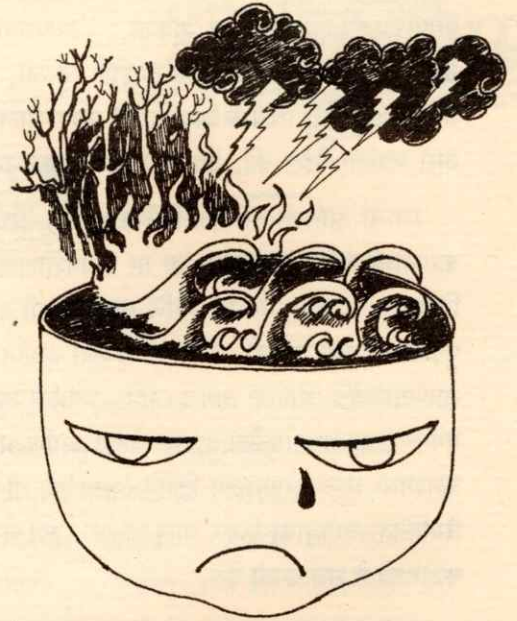


मनाचा प्रसन्न चेहेरा असा आहे. . .

“धवधवा, नदी, सूर्य, पर्वत, घर,  
फूल, स्वप्न, पाकळी, तळं,  
मेणबत्ती, गाणं, समुद्र, आकाश,  
भावना, भरारी, प्रकाश, हृदय . . .”

आणि अप्रसन्न चेहेरा असा आहे . . . . .

“दमदार लाटा, वादळी वारे, अग्नी, विजा,  
ढगांचा गडगडाट, वादळ, युध्द, तुरुंग, भूकंप,  
यांत्रिक हालचाली, मोठे आवाज, जीव  
गुदमरणे, पाशवी, स्फोटक, कडू आणि  
पुरुषाची विषयासक्त नजर . . . . .”



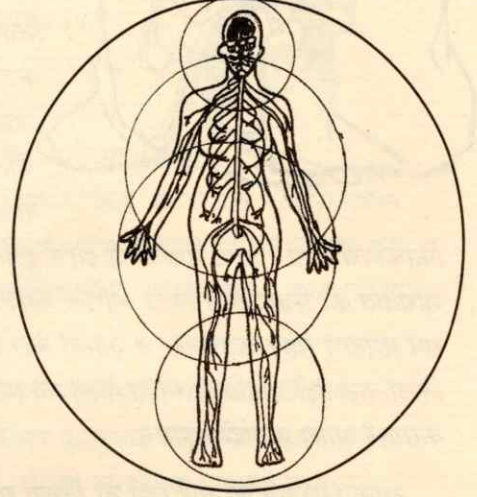
रमा खेडेगावात राहात असल्यामुळे सुदैवाने ती सतत निसर्गाच्या सान्निध्यात होती. निसर्गामध्ये ती स्वतःला पाहात असे आणि स्वतःमध्ये निसर्गाला. तिचे विचार व्यक्त करण्यासाठी ती निसर्गातील प्रतिमांचा वापर करे. जेव्हा ती शांत असे तेव्हा प्रसन्न उपमा आणि प्रतिमा मनाचे वर्णन करित आणि अशांत, अस्वस्थ मन सापळ्यात अडकून पडणे, गुलामी, छळवणूक . . . या प्रकारची सर्व अप्रसन्न दृश्ये डोळ्यासमोर आणत असे.

आपले मानसिक आरोग्य, आपल्या मानसिक अनुभवातील विविधतेच्या पायावरच उभे असते. आपल्या सभोवताली असणारा निसर्ग संपन्न, समृद्ध आणि विविधतेनं नटलेला आहे. माणसे वेगळी नसून निसर्गाचाच एक भाग म्हणून जगत असतात. आपल्या सर्वांमध्येही निसर्ग त्याच्या सर्व परिमाणांसकट आहे. हे सर्व आपले स्वतःचे आहे असे म्हणून आपण त्या सगळ्याचा स्वीकार केला पाहिजे - प्रकाश, गती, उष्णता, अंधार, आपल्या आतली विविधता. हे रमाचे तत्त्वज्ञान आहे. स्वतःमधल्या झाडून सगळ्या कानाकोपऱ्यांसकट स्वतःला स्वीकारणे आणि त्याची जबाबदारी घेणे म्हणजेच भावनिक स्वास्थ्य आणि वैयक्तिक वाढ.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ञांना आपल्या आतल्या विश्वासाठी फक्त एकच नाव सापडते. ते त्याला 'मन' म्हणतात. पण याच मनासाठी रमाला कितीतरी शब्द आठवतात.

“मन, आत्मा, स्वयं, मै, दिमाग,  
बुद्धी, ब्रम्ह . . . ”

मानसिक आरोग्य या क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यावसायिकांच्या मते शरीराच्या इंजिनाच्या विभागात म्हणजे डोक्यात मन बसलेले असते. त्यांच्या दृष्टीने मेंदू म्हणजेच मन आणि त्याखेरीज मन म्हणजे अधिक काही नाही. पण रमाच्या दृष्टीने मन सर्वत्र आहे. ते डोक्यात आहे, हृदयात, बोटात, पोटात, स्तनांमध्ये, बेंबीत खरोखर सगळीकडे आहे. आणि डोक्याच्या विभागात ते नाहीये.



### मानसिक आरोग्यासाठी मदत गट निर्माण करणे

दुःख, तीव्र धक्का यामुळे मानसिकरित्या खचलेल्या लोकांना सावरण्यासाठी मदतीची आणि पाठिंब्याची गरज असते. स्व-मदत ही रणनीती मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी अवलंबिता येईल. एकमेकांच्या अनुभवातून आणि या विषयाशी संबंधित वाडमय वाचून मदत-गटाद्वारे मानसिक आरोग्याबद्दल अधिक जाणीव निर्माण करता येईल. विषय अधिक समजून घेता येईल. वैयक्तिक दुःखावर उपाय शोधणे, आजारपणाला यशस्वीपणे पुरे पडण्याच्या पध्दती, समस्येचे निराकरण आदी गोष्टींमध्येही गटाची मदत होऊ शकते. मानसिक आरोग्य या क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यक्ती, स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या संसाधनांबद्दलची जाणीव आणि त्यांचे मूल्यमापन आदी मौल्यवान माहितीची देवाणघेवाण या गटामुळे होऊ शकते. या प्रकारच्या मदत गटांचे एक महत्त्वपूर्ण कार्य म्हणजे मानसिक अस्वास्थ्य असणाऱ्या व्यक्तींचे सक्षमीकरण होईल असे सुरक्षित आणि सामाजिक अवकाश निर्माण करणे, यामुळे मानसिक अस्वास्थ्य असणाऱ्यांसाठी समाजात एक आपुलकीची जागा आणि मैत्री उपलब्ध होईल आणि या व्यक्ती बऱ्या होण्याच्या शक्यताही वाढतील.

## स्त्रियांचे भावनिक आरोग्य



“आपल्या समाजाला स्त्रियांची भावनिक घुसमट, तिला होणारे क्लेश समजतच नाहीत. स्त्रिया त्यांच्या देहाबद्दल बोलत नाहीत आणि स्वतःबद्दल तर बोलायचंच नसतं. जर आपण तसं केलं तर स्वतःकडे लक्ष वेधून घेण्याचा हा प्रयत्न आहे किंवा आपल्याला काही तरी हवं आहे असाच त्याचा समाजाकडून अर्थ लावला जातो. लोकांना वाटतं की आधीच आपण स्वतःबद्दल जास्त बोलत असतो. ते म्हणतात की आपण स्वार्थी आहोत.

मी खूप रडायची. अशा वेळी माझ्या जवळपास कुणी देखील फिरकायचं नाही. ऋषी माझ्याकडे इतकं दुर्लक्ष करायचा की मीच बाहेर येऊन त्याच्याशी बोलायची. ते म्हणतात की स्त्रिया निसर्गतःच अधिक कमजोर असतात. हूं की चू न करता, प्रतिकार न करता आम्ही सर्व मारहाण सहन करायची. ते आम्ही केलं तर आम्ही कणखर. पण आम्ही जर वेदना, भीती, राग किंवा कुठलीही प्रतिक्रिया व्यक्त केली की मग आम्ही दुर्बल, कमजोर. आम्ही हसत हसत सर्व सहन करायचं आणि आनंदी राहायचं.

लोक म्हणतात जी बाई रडते ती तिच्या बाईपणाला साजेसं असंच वागते. ती प्रत्येक गोष्टीसाठी आणि सदानुकदा रडेल आणि तिच्या अश्रूंद्वारे तिचं इप्सित साध्य करेल. पुरुष अतिशय यथायोग्य कारणांसाठी रडतात असं ते म्हणतात. ‘पुरुष कधीच रडत नाही आणि म्हणून जर तो कधी रडत असेल तर त्यामागे नक्कीच महत्त्वाचं कारण असेल.’ मग असं स्त्रियांच्या बाबतीत का म्हटलं जात नाही? रडणाऱ्या बायकांबद्दल आपण कधीच एवढी सहानुभूती वा पाठिंबा दाखवत नाही. आपण तिच्याकडे परत जाऊन ती का रडते आहे हे विचारतही नाही. आपण फक्त तिचं रडणं थांबण्याची आणि ती परत तिच्या कामाला लागण्याची वाट पाहत राहतो.”



रडणं ही स्त्रियांची नैसर्गिक नियती मानली जाते आणि तिच्या मदतीने पुरुषप्रधान जगात बायकांना त्यांच्या जागी ठेवले जाते. एखादी स्त्री रडण्याऐवजी दर वेळी संतापली तर जगात काय गोंधळ माजेल याचा विचार करा. स्त्रीत्वाचा छाप म्हणजे रडणे. रत्ने, माणिक, मोती यांसारख्या सुंदर वस्तूंनी अश्रूंचे नाते जोडले जाते! आजूबाजूच्या लोकांचीही अपेक्षा असते की स्त्रियांनी रडावे. बायका जर शांत राहिल्या तर त्यांना पाषाणहृदयी, वांझ आणि पुरुषी असेही म्हटले जाते. दुःखी स्त्रिया वारल्यानंतर भूत बनून त्यांच्या गावात परतण्याच्या कथाही सांगितल्या जातात.

प्रत्यक्ष आयुष्यात स्त्रियांचे अश्रू शक्तीहीन आणि कस्पटासमान मानले जातात.

## नैराश्य

नैराश्य एक वैद्यकीय समस्या आहे. तुम्ही अगदी आतून, खोलवर दुःखी आहात का? तुम्हाला सारा वेळ रडू येत राहतं का? एका क्षणाला आनंदी तर दुसऱ्या क्षणाला दुःखी असा मनोवृत्तीतला अचानक बदल तुम्ही अनुभवला आहे का? चिडचिड होऊन तुम्ही लोकांना फटकारता का? तुम्हाला व्यर्थ आणि रितं वाटतं का? जीवनातली, कामातली, नात्यांमधली आणि माणसांमधली तुमची रुची अचानक कमी झाली आहे का? अस्वस्थतेची, चुळबुळीची लक्षणे शारीरिक पातळीवर तुम्ही अनुभवली आहेत का? उदा. हाताच्या त्याच त्या हालचाली, फेऱ्या मारणे, हात दाबणे, केस ओढणे, बोलण्याच्या पध्दतीत बदल, स्फोटक राग, मतीमंद हालचाली? लैंगिक जीवन, आरोग्य आणि सुरक्षिततेबाबत तुम्ही अचानकच उदासीन झाला आहात का? आता दुसरे काही करण्यासाठी अंगात चैतन्यच शिल्लक नाही इतके दमल्यासारखे तुम्हाला वाटते का? तुमचे जेवण आणि तुमची झोप ठाकठीक आहे? अचानक खूप वजन वाढते आहे किंवा वजन कमी होते आहे असे तुमच्या लक्षात आले आहे का? जीवनात जगण्यासारखे काही नसून खूप निराश वाटते का? मृत्यूबद्दल तुम्ही बरेचदा विचार करता का? त्या विचारांशी संलग्न अशा समस्या जाणवतात का? तुम्हाला भीतीदायक स्वप्ने पडतात का? विस्मरण, मन एकाग्र करण्यामध्ये, निर्णय घेण्यामध्ये तुम्हाला अडचणी जाणवतात का?

तुम्ही नैराश्याने ग्रस्त आहात. हे घ्या. तुम्हाला या औषधांची गरज आहे.



मी पाणी भरते. लाकडं तोडते. शेतात राबते. मळणी करते, दळण-कांडण, स्वयंपाक करते. मी धुणं-भांडी करते. मुलांना जन्माला घालते, वाढवते. सर्वांना जेऊ घालते, आजारी आणि वृद्ध माणसांची सेवा करते. कामाच्या ओझ्यांन मी थकून गेल्येय. विश्रांतीसाठी मला फुरसदच नाही. माझ्या कामाला मोल नाही. शेतावरही मला समान वेतन मिळत नाही. तिथला मुकादम माझ्याकडे घाणेरड्या नजरेनं बघतो. कधीकधी मला स्पर्श करतो, जीवघेणे चिमटे काढतो. मी सर्वांत शेवटी जेवते किंवा जेवतही नाही. श्रम, लैंगिक क्रिया आणि प्रजननासाठी माझ्या शरीराचा वापर केला जातो. अपमान, मारहाण मी सहन करत असते. जिवंत राहण्यासाठी मागणी होईल तसं मी लैंगिक सुख पुरवते. रोजच्या कामांसारखे हेही उरकण्याचे एक काम, विशेषतः माझा नवरा दारू पिऊन आला असेल तर अधिकच. पण तरी देखील मी ते करत असते. माझ्या कुटुंबाला नको होती म्हणून माझी मुलगी मी धरणीमातेला अर्पण केली. मी त्यांना एक मुलगा दिला आहे. मी घरातल्या प्रत्येकाची काळजी घेते, त्यांची सेवा करते पण माझ्या तब्येतीची कुणी साधी विचारपूसही करत नाही.

चांगल्या आयुष्याबरोबरच, दर्जेदार सेवा व संगोपनाची मला गरज आहे.

बायकांवर खूप जबाबदाऱ्या असतात. पण सर्वसाधारणतः निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेत त्यांना अजिबात स्थान नसते. बुध्दी आणि क्षमता या दोन्ही पातळ्यांवर त्यांना कमी लेखले जाते. आई, बायको आणि सून या तीन भूमिका त्या कशा पार पाडतात यामध्येच त्यांची ओळख रुतलेली असते.

स्वतःचे हे अवमूल्यन स्त्रिया पूर्णतः स्वीकारून ते अंगी भिनवतात. स्वतःला काही किंमत नाही यावर त्या विश्वास ठेवायला लागतात. त्यांच्या कामाची आणि अनुभवांची व्याप्ती त्या कमी करून टाकतात. प्रचलित सामाजिक मूल्यांबद्दल प्रश्न विचारण्याऐवजी, या व्यवस्थेत तगून राहण्याचा तोच एकमेव मार्ग आहे असे त्या मनोमन स्वीकारतात. कुटुंबातल्या इतर सदस्यांच्या संभावित तीव्र प्रतिक्रिया आणि हिंसाचाराच्या भीतीने कुठलाही बदल किंवा प्रतिकार करण्यापासून त्या दूर राहतात.

माहिती, शिक्षण आणि आरोग्य सुविधांपासून वंचित असल्यामुळे चिंताग्रस्तता, अनारोग्य आणि आपण कमी, क्षुद्र, कवडीमोलाचे असल्याची भावना स्त्रियांमध्ये वाढीला लागू शकते. आपल्या समाजात स्वतःच्या शरीराचा अनुभव आनंदाने घेण्याची स्त्रियांना परवानगी नसते. मुले जन्माला घालण्याच्या कार्याखेरीज स्त्रियांना स्वतःच्या शरीराबद्दल काही सकारात्मक, उजळ प्रतिमा असणे अवघड आहे. एखाद्या नवऱ्याने त्याच्या बायकोवर बळजबरी केली तरी या लैंगिक क्रियेतली वेदना व्यक्त करण्यालाही तिला मज्जाव असतो.

आयुष्यातले दुय्यम स्थान स्वीकारायला समाज स्त्रियांना भाग पाडतो. यामुळे त्यांच्या मानसिक वृद्धात भरच पडते. आंतरिक आवाज तीव्र होतात आणि छळणाऱ्या प्रश्नांची संख्या वाढायला लागते. आता गरीब, आज्ञाधारक रमाचेच पहा ना काय झाले ते. तिच्याकडून अपेक्षा असलेल्या सर्व गोष्टी रमाने तिला शक्य होत्या तेवढ्या चांगल्या पध्दतीने केल्या. परंतु, तरी देखील तिला 'वेडी' हा शिक्का मिळाला आणि तिच्या त्रासात अधिकच भर पडली.

नैराश्याचा त्रास स्त्रिया  
पुरुषांपेक्षा दुप्पट  
संख्येने भोगतात.



उन्माद (mania) - खूप घात, उच्च, तबल वाटण्याचा अनुभव म्हणजे उन्माद अवस्था. खूपदा खोलवर दुःखाची भावनाही यांतून आळीपाळीने येते. प्रचंड हालचाल, अस्थिरता, सहजपणे लक्ष विचलित होणे, न जेवणे, झोपणे, वेदब्रकावण, खूप धीकें पत्करणे (पैसे घालवणे) एक गौष्ट धड पूर्ण न करता खूप कामे करण्याचा प्रयत्न, घिऱ्घिऱ, वाढत जाणारा दैवदैवपणा किंवा तैंगिकता आणि सामाजिक बंधनांची भीती न वाटणे आदी उन्माद अवस्थेची काही लक्षणे आहेत.

स्त्रियांच्या प्रजनन आणि संगोपन या कार्यांमुळे त्यांच्या मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काही विशेष प्रश्न निर्माण होतात. मातृत्व ही स्त्रीसाठी निव्वळ शारीरिक किंवा भावनिक प्रक्रिया नसते. आई होतानाच परंपरा, रूढी, सांस्कृतिक विश्वास आणि मूल्ये उफाळून वर येऊन एक वेगळीच घुसळण सुरू होते. मानसिक अवस्थेचा चेहेरामोहराच बदलून जावा इतके प्रचंड बदल या वेळी होतात आणि संबंधित स्त्रीच्या सामाजिक स्थानामध्येही बदल होतो. स्त्रियांमध्ये होणारे अंतर्गत आणि बाह्य बदल आणि त्यांच्याकडून केल्या जाणाऱ्या अपेक्षांना पुरे पडण्याच्या धडपडीमुळे नव्याने आई

झालेल्या स्त्रियांना मूल जन्माला येण्याच्या आधी किंवा नंतर काही अस्वस्थ दिवसांना तोंड द्यावे लागते. या काळात अनेक घटक स्त्रीच्या अशा भावनिक अवस्थेसाठी कारणीभूत ठरतात. दैनंदिन दिनक्रमात सवयींमध्ये झालेले बदल, बाळाच्या तब्येतीविषयी वाटणारी काळजी, निद्रानाश, बाळंतपणानंतर झालेले शारीरिक बदल हे ताण निर्माण करणारे काही घटक आहेत. बाळाची काळजीपूर्वक देखभाल करण्यामध्ये वाढलेल्या जबाबदाऱ्या, लवकर आलेले मातृत्व, बाहेर जाण्या-येण्यावर आलेले नियंत्रण, बाळाच्या देखभालीसाठी घरातल्यांचा कुठलाही पाठिंबा नसणे आणि नवऱ्याकडून सहकार्य न मिळाल्यानेही त्या स्त्रीला अधिक असहाय्य वाटू शकते. वैवाहिक कलह, मुलीला जन्म दिल्यामुळे किंवा हुंड्यावरून छळ, भावनिक जवळीकीचा अभाव, कौटुंबिक हिंसाचार किंवा इतर कौटुंबिक समस्यांमुळे परिस्थिती अधिक बिघडू शकते. बाळंतपणामुळे निर्माण झालेल्या काही शारीरिक समस्या, गर्भपात, मूल जाणं किंवा खूप आजारी असलेले मूल आदी कारणांमुळे नव्यानेच आई झालेल्या बाईमध्ये खूप ताण निर्माण होऊ शकतो.

कुटुंबियांनी फक्त मूल जन्माला येण्याबद्दल आनंद, जल्लोष न करता, बाळंतिणीने शरीर-क्रियाविषयक एक महत्त्वपूर्ण टप्पा यशस्वीपणे पार केल्याबद्दल आनंद व्यक्त केला पाहिजे. याच काळात, घरच्यांकडून त्या आईला अधिक भावनिक पाठिंबा मिळायला हवा. भांडणे नसलेल्या प्रेमळ घरामुळे नव्या आईच्या मानसिक आरोग्यात बरीच सुधारणा होऊन तिचे नैराश्य कमी होऊ शकते.

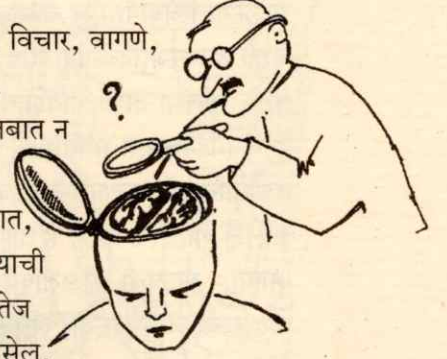


गरादरपणात पुरेसा पोषक आहार आणि प्रसुतीच्या वेळी घेतली गेलेली चांगली काळजी यामुळे, मुलांमध्ये मानसिक व्यंग निर्माण होण्याला बराच प्रतिबंध होईल.

## मानसिक आरोग्यामधला वैद्यकीय दृष्टिकोन

समाजात काम करताना, वावरताना नैराश्य (depression) छिन्नमनस्कता (schizophrenia), भयगंड (phobia) हे शब्द कदाचित आपल्या वापरामध्ये अलिकडे सहजपणे येत असतील. वैद्यकीय शास्त्रातल्या या काही विशिष्ट संकल्पना आहेत. शारीरिक आजारांप्रमाणेच डॉक्टरांनी मानसिक आरोग्य आणि आजार, त्यांची तीव्रता ठरवण्यासाठी काही मापदंड ठरवले आहेत. मानसशास्त्रीय निदान करण्यासाठी डॉक्टर काही मानके वापरतात. काळ आणि तीव्रता ही काही मानके आहेत. काळ म्हणजे किती काळ या व्यक्तीची भावनिक घुसमट झाली, किती काळ ही व्यक्ती भावनिक त्रासातून गेली. तीव्रता म्हणजे हे भावनिक क्लेश किती खोलवरचे होते.

तुम्ही एखाद्या मनोविकार तज्ञाकडे गेलात तर ते तुम्हाला तुमच्या भावना, विचार, वागणे, नाती, तुम्ही घरी आणि कामाच्या ठिकाणी कसे वागता याबद्दल विचारतील. अतिरिक्त भीती किंवा मंत्रतंत्र, बाहेरच्या जगापासून पूर्णतः तुटून राहणे, अजिबात न खाणे, खूप रडणे, खूप क्रोध, भीती, भय, दरदरून घाम फुटणे, चिडचिड, कुणालाही न दिसू शकणाऱ्या आपल्या मनोवृत्तीतल्या वेगवेगळ्या छटा, अज्ञात, अदृश्य व्यक्तींशी बोलणे, आदी अनुभवांचे वर्णन डॉक्टर कदाचित अस्वास्थ्याची 'लक्षणे' असे करतील. जर कुणी खूप वैचारिक गोंधळात असेल, मंद, निस्तेज भासत असेल, मनामध्ये खूप नकारार्थी विचार असतील, असंबध्द बोलत असेल, भीतीने हे करू का ते असे वागत असेल, त्याच त्या गोष्टींची पुनरुक्ती करत असेल, किंवा काहीच बोलत नसेल, झोप लागत नसेल, मन एकाग्र होत नसेल तर मग हीदेखील मानसिक आजाराची लक्षणेच मानता येतील. या प्रकारची लक्षणे ठराविक काळ त्या व्यक्तीमध्ये दिसतात. आपल्या व्यावसायिक आणि सामाजिक आयुष्यावर दीर्घकालीन परिणाम करण्याइतकी ती प्रभावी असू शकतात. लक्षणे एकत्रही येऊ शकतात. शारीरिक आरोग्यामध्ये उदा. मधुमेहामध्ये मानसिक अनारोग्याची अनेक लक्षणे दिसून येतात. डोकेदुखी, थकवा, तहान, वजन समस्या, सुजलेले पाय वगैरे. डॉक्टरांच्या दृष्टिकोनातून ही सर्व लक्षणे एकत्रितपणे एक समूह बनतात आणि त्या लक्षणांवर उपचार होऊ शकतात. आपले अंतर्गत अनुभव जणू आपल्या संपूर्ण आयुष्यावर कब्जा मिळवतात आणि आयुष्य जगण्यासाठी आपल्याला कुठलाच मार्ग खुला राहत नाही. अशा वेळी डॉक्टर म्हणू शकतात की आपले मानसिक आरोग्य धोक्यात आहे.



पण वर वाचल्याप्रमाणे मन आपल्या शरीरासारखे नाहीये. गळू किंवा फोड आल्यासारखा मानसिक आजार अचानक नाही उद्भवत. गुंतागुंतीच्या विविध सामाजिक, शारीरिक आणि मानसिक, घटकांमुळे एखाद्या व्यक्तीमध्ये हळूहळू मानसिक आजार निर्माण व्हायला लागतो. शारीरिक आजाराचे निदान करण्यासाठी शरीरातून रक्त, द्रव किंवा संप्रेरक काढण्याच्या तपासण्या जशा असतात तशा मानसिक आजाराचा निष्कर्ष काढण्यासाठी कुठल्याच चाचण्या उपलब्ध नसतात. संबंधित व्यक्ती आणि तिच्या घरचे त्या व्यक्तीमधल्या अस्वाभाविक लक्षणांबद्दल काय सांगतात, यावरूनच डॉक्टर उपचाराची दिशा ठरवतात. यामध्ये अर्थातच खूप धोके आहेत. कधीकधी असे पण घडण्याची शक्यता आहे की त्या व्यक्तीमध्ये काहीही विचित्र लक्षणे नसतात. पण घरातल्यांच्या नजरेला ती विचित्र भासतात.



“हो, कधीही काम न करणाऱ्या माणसाबद्दल शेजारी नेहमी बोलत असत. सावलीत बसून तो दिवसभर नारळांची झाडे बघे. सर्व गोष्टी तो स्वतःच्या स्वतः करत असे. पण त्याला बाहेर जाऊन कधीही काम करायचं नसायचं. हो, तो घरात खूप काम करून त्याच्या आईला मदत करायचा. गावातल्या सर्व मुलांनाही तो गुंगवून ठेवत असे. मुलांचं तर त्याच्यावर खास प्रेम होतं. तो कधीच त्यांना रागावायचा नाही. त्याच्या या वागण्यामुळे त्याचे आईवडील खूप दुःखी होते कारण ते त्याच्या उत्पन्नावर अवलंबून होते. ही परिस्थिती बदलण्यासाठी त्यांनी खूप तांत्रिक आणि मांत्रिकांची मदत घेतली. कशाचाच उपयोग होईना. शेवटी ते त्याला एका डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. त्यांना वाटलं की त्याला काम करण्यापासून परावृत्त करणारं जे काही त्याच्यामध्ये आहे त्याच्यावर डॉक्टर उपचार करू शकतील. खरं तर त्याला काहीच झालेलं नव्हतं. तो एक शांत प्रवृत्तीचा माणूस होता. फक्त त्याला काम करायला आवडायचं नाही !!”



मानसिक दुःख किंवा वेदना आपण खूप वैविध्यपूर्ण, व्यक्तिगत आणि सर्जनात्मक पातळीवर अनुभवतो. एखाद्याला फ्लू झालाय हे ताप येणं आणि थंडी वाजून कुडकुडणं यासारख्या लक्षणांमुळेच लक्षात येऊ शकते. मानसिक आजाराची गोष्टच वेगळी आहे. वेदनेत असलेल्या मनाकडे स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी अगणित मार्ग असतात. आपण जुळवून घेतो, तगून राहतो आणि अशा अनेक मार्गांनी आपल्या आयुष्यात आहे त्या परिस्थितीतले चांगले ते अनेक मार्गांनी मिळवतो. प्रचंड मानसिक ताण असेल तर शरीरात ठराविक कार्ये करणाऱ्या, विशिष्ट दिनचर्येची, सवयींची आणि जीवनपध्दतींची सवय झालेल्या, शरीरातल्या नेहमीच्या, अंतर्गत चेतापेशी जीर्ण होतात. मग आणीबाणीच्या परिस्थितीतल्या चेतापेशी काम करायला लागतात! कधीकधी

लोकांना किंवा आपल्यालाही हा बदल समजणे अवघड जाते. मानसिक अस्वास्थ्याच्या स्थितीत आयुष्यातील घटनांना आणि अंतर्गत कलहांना तोंड देण्यासाठी मनाची सर्जनशीलता आणि संसाधन संपन्नता वापरली जाताना दिसते. मानसिक त्रासातून जाणारी कुणी व्यक्ती जेव्हा आपल्याला भेटते तेव्हा वरील सर्व बाबी लक्षात ठेवणे फार महत्त्वाचे आहे. अशाच वेळी त्यांच्या आयुष्यातील घटना आणि ते स्वतः या बाबतीत शक्तीहीन असतात. अडचणींवर मात करण्यासाठी त्यांचे मन अधिक कष्ट करत असते. सार्वजनिक क्षेत्रात काम करत असताना एखाद्या मानसोपचारतज्ञाच्या आणि प्रशिक्षित समाजसेवकाच्या मदतीने, थोडा वेळ देऊन आपण एकमेकांच्या पाठीशी उभे राहू शकतो. नवी कौशल्ये आत्मसात करून स्वतःला मदत करू शकतो.



नैराश्याच्या एकूण प्रकारांपैकी १० ते १५% आजार हे सर्वसाधारण वैद्यकीय आजारांमुळे होतात. उदा. थायरॉईड, कर्करोग किंवा मज्जातंतुचे आजार. मानसिक आजाराचा निष्कर्ष काढण्यापूर्वी वैद्यकीय आजार नसल्याची खातरजमा डॉक्टरांना करावी लागते.

## मानसिक आरोग्य - सूक्ष्म संतुलन



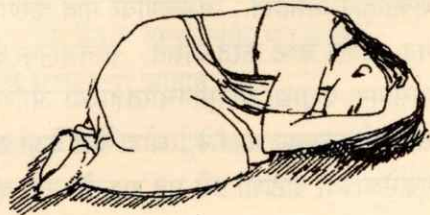
आपले शरीर, मेंदू, मन आणि आपले सामाजिक पर्यावरण यांच्यामधले सूक्ष्म संतुलन म्हणजे मानसिक आरोग्य. मन, शरीर आणि पर्यावरण हे एकाच अखंड निर्मितीतले आहेत. ते एकत्रितपणे सलग व संपूर्ण आहेत. त्यांचा एकमेकांशी संबंध येतो आणि त्यांचा एकमेकांवर प्रभाव पडत असतो. एका वर्तुळातले अनारोग्य आणि यातना यांचे प्रतिबिंब दुसऱ्या वर्तुळातही पडते.

उदाहरणार्थ जर एखाद्या स्त्रीला दुर्धर शारीरिक आजार झाला असेल तर तिला नैराश्य येऊ शकते. आयुष्य भरभरून

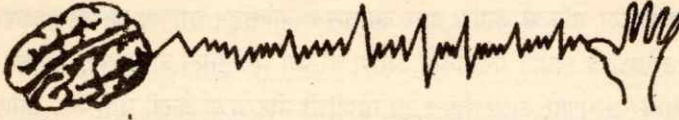
जगणे तिला शक्य नसल्यामुळे स्वतःची वैयक्तिक स्वच्छता राखण्यासाठी तिला मदतीचा गरज भासू शकते. धुणे धुताना, अंधोळ करताना, खाताना, कपडे बदलताना तिला मदतीची आवश्यकता असते. कुणी मदत करत असताना तिला लाज आणि खूप वाईट वाटू शकते कारण पूर्वी या सर्व गोष्टी तिच्या तिनेच केलेल्या आहेत. काळजी घेण्याच्या या क्षमतेवर तिचा स्व-सन्मान अवलंबून आहे.

ती खूप वेदनेत असेल किंवा इतर शारीरिक व्याधींनी बेचैन असेल तर ती नैराश्य अनुभवू शकते. घरात वावरण्यासाठी ढकलगाडीसारख्या चाकांच्या खुर्चीसारख्या तिच्या काही विशिष्ट गरजा असू शकतात. स्वतःचे शरीर तिला आवडेनासे होते किंवा त्याबद्दल घृणा निर्माण होऊ शकते. तिचे दुःख, तिचे भोग आणि तिच्या विशिष्ट गरजा तिच्या नातेवाईकांना कळतीलच असे नाही. विशिष्ट आहाराची तिला गरज असेल तर कुटुंबाला खर्चाच्या दृष्टीने त्याचा अधिक भार वाटू शकतो. तिला कुठल्याही कार्यक्रमाला समारंभाला जाता येत नाही किंवा कुठेच बाहेर जाता येत नाही. इतर कुटुंबीय तिची विचारपूस न करता, तिच्याकडे दुर्लक्ष करू शकतात. तिच्या स्वतःच्या कुटुंबातल्या लोकांनाही तिचे मन समजत नसेल आणि ते तिच्या पाठीशी उभे राहात नसतील कारण ती आता घराची काळजी, देखभाल करू शकत नाही. अशा परिस्थितीतली स्त्री पूर्णपणे एकाकी, एकटी पडू शकते. ती इतकी दुःखी असू शकते की तिला जगावेसेच वाटत नाही.

आपण स्वतःला दैत असलेल्या किमतीचे वर्णन करण्यासाठी मनोविकास तज्ञ स्व-सन्मान (self-esteem) ही संकल्पना वापरतात. स्वतःबद्दलची मते, स्वतःचे गुण आणि क्षमता, स्वतःचे यश, अपयश, स्वतःबद्दलची प्रतिष्ठेची भावना, स्वतःची शारीरप्रतिमा यांसारख्या अनेक मुद्दे या संकल्पनेत अंतर्भूत आहेत.



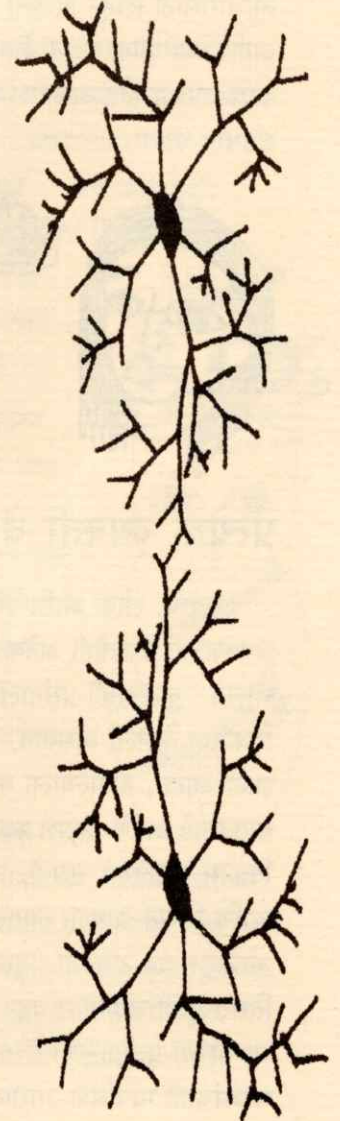
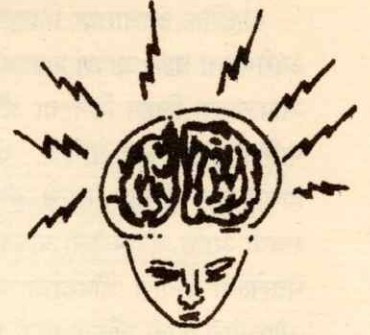
## मेंदूच्या आत



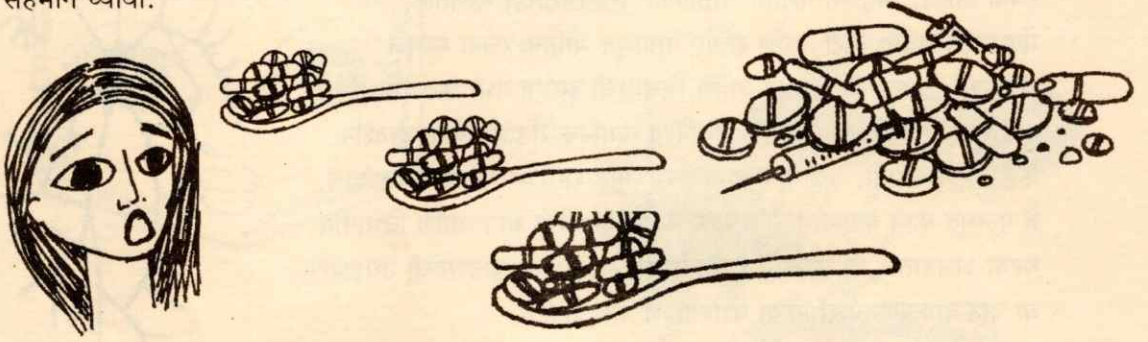
मानसिक आरोग्याचा जीवशास्त्रीय पाया मेंदू, मज्जातंतूंची मध्यवर्ती चेतासंस्था आणि अंतःस्रावी ग्रंथी (endocrine) यांचा मिळून बनलेला आहे. मानसिक आरोग्याचा हा शारीरिक पाया आहे. विचार, भावना आणि वर्तनावर नियंत्रण ठेवणारी ती आपल्या शरीरातली इंद्रिये आहेत.

आपले मानसिक आयुष्य खूप मोठ्या प्रमाणावर आपल्या मेंदूद्वारे नियंत्रित होत असते. इतर सर्व इंद्रियांपेक्षा, मेंदूमध्ये वेगळी आणि विशेष रचना असते. मेंदूच्या पेशींना 'चेतापेशी' (neurons) म्हणतात. मेंदूमधली सर्वात छोटी आणि सर्वात पायाभूत भौतिक रचना म्हणजे चेतापेशी. आपल्या संवेदना आणि विचारांची इमारत उभी करण्यामधले ते पायाभूत दगड आहेत. प्रत्येक चेतापेशी स्थानिक रेडिओ किंवा दूरदर्शन केंद्राप्रमाणे असतो. त्याचे मूलभूत काम आहे शरीरभर संदेश पोचवण्याचे. हे मूलभूत काम करण्यासाठी प्रत्येक चेतापेशीमध्येही भाग आणि विभागीय घटक असतात. या छोट्याशा चेतापेशीमुळेच आपण पापण्यांची उघडझाप वा बोट वाकवणे अशा क्रिया यशस्वीपणे करू शकतो.

अतिशय सूक्ष्म अशा विद्युत धक्क्यामुळे संदेश एका चेतापेशीकडून दुसऱ्या चेतापेशीकडे जातात. संदेशाचे प्रक्षेपण ही निव्वळ एक रासायनिक प्रक्रिया आहे. या कार्यासाठी जबाबदार असलेल्या रसायनांना 'चेतापारेषक' (neuro-transmitters) म्हणतात. चेतापारेषक 'चेतासंधीला' (synapse) ओलांडून एका चेतापेशीकडून दुसऱ्या चेतापेशीकडे उड्या मारतात. या चेतासंधीमध्येच सर्व काही घडत असते आणि डॉक्टरांनी याचा तपशीलात जाऊन अभ्यास केलेला आहे. चेतापारेषकांमधल्या असंतुलनामुळे किंवा अस्वाभाविकपणामुळे मानसिक आजाराच्या निरनिराळ्या छटा वा प्रकार निर्माण होऊ शकतात. या प्रकारच्या विविध रसायनांचा खूप अभ्यास झालेला आहे आणि त्यातून वेगवेगळे निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत. मानसिक आरोग्य क्षेत्रातली काही सुप्रसिध्द रसायने म्हणजे सेरोटोनिन आणि डोपॅमाईन. मानसिक आजारांवर निघालेली ही ओषधे, मेंदू, चेतासंधी आणि चेतापारेषकांच्या सिध्दांतावर आधारित आहेत.

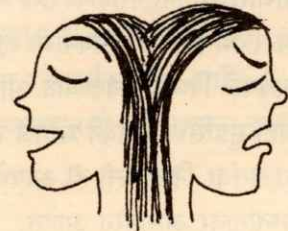


मानसिक आजारारवर निघालेल्या औषधांवरचे संशोधन अजून पूर्ण झालेले नाही. आपल्या मानसिक आरोग्याचा प्रश्न आपण शक्यतो आपल्या हाती घेऊन या संदर्भात भरपूर प्रश्न विचारले पाहिजेत. आपल्याला लिहून दिलेल्या औषधांबद्दल डॉक्टर्स आणि इतर व्यावसायिकांकडून आपण जास्तीत जास्त माहिती गोळा केली पाहिजे. या औषधाचे लहान मुदतीतले आणि मोठ्या मुदतीतले शरीरावर, मनावर होणारे इतर परिणाम, तसेच औषधावर असणारे अवलंबित्व या गोष्टींची नीट चर्चा केली पाहिजे. आहार, सवयी आणि जीवनशैली यांच्याबद्दलही चर्चा व्हायला पाहिजे. मानसिक स्वास्थ्यासाठी गर्भारपणी घेतलेल्या बऱ्याच औषधांचा त्या स्त्रीवर आणि गर्भावर परिणाम होऊ शकतो. इतर औषधांबरोबर या औषधांची काही प्रक्रिया होऊ शकते. हे सर्व तपशीलात डॉक्टरांबरोबर बोलले पाहिजे. मानसिक आजारसाठी लिहून दिलेली औषधे इतर सर्व औषधांसारखी सहजपणे विकत घेऊ नयेत. योग्य सल्ला आणि देखरेखीखाली ती विकत घेतली जावीत. जर एखाद्या नातेवाईकावर मानसिक आजारसाठी प्रदीर्घ काळ उपचार होत असतील तर औषधे व उपचार पध्दती ठरवण्यामध्ये त्या संबंधित व्यक्तीचा शक्य तेवढा सहभाग घ्यावा.



## प्रत्येक व्यक्ती वेगळी असते

आयुष्य, लोक आणि परिस्थिती यांच्याकडे पाहण्याचे दृष्टिकोन जसे अनेक तसे त्यांच्याबरोबर जगण्याच्या पध्दतीही अनेक यापैकी काहींची आपण निवड करत असतो. ही प्रक्रियाही आयुष्यभर चालते. कुठल्याही प्रसंगाला तोंड देण्यासाठी ही कौशल्ये उपयोगी ठरतात. ही कौशल्ये आपणच विकसित केलेली असतात. आपल्याला कसे वाढवले गेले आहे, थोडक्यात आपल्यावर काय संस्कार झाले आहेत, आपल्याला कसे शिकवले गेले आहे, आपला समाज, आपले लोक आपल्याला कसे वागवतात आणि आपण स्वतः कसे आहोत या घटकांवर या कौशल्यांचा विकास अवलंबून असतो. उदा. तुमच्यासमोर कुणी येऊन उभा ठाकला आणि शिव्या द्यायला लागला जर तुम्ही कदाचित प्रतिकारासाठी मुठी आवळून हात उगाराल. दुसरा कुणी पाठ फिरवून तिथून निघून जाईल. तिसरा कुणी जमिनीवर पडून भीतीने रडू लागेल. परिस्थितीला सामोरे जाण्याच्या प्रत्येक व्यक्तीच्या पध्दती निराळ्या असतात. या व्यक्तिगत घटकांचाही मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत असतो.



डॉक्टरांना काय जाणून  
घ्यायचे असते?

वैद्यकीय किंवा मानसिक आजारचा इतिहास,  
चालू असलेली औषधे, दारू किंवा  
अंमली पदार्थांचा वापर, अन्नाची किंवा औषधांची  
असलेली अॅलर्जी, घरातील वैद्यकीय आणि  
मानसिक आजारपण, आयुष्यात  
अलीकडे घडलेल्या घटना, स्वतःचे  
स्वतःशी झगडे होण्याची क्षेत्रे.



डॉक्टरांनी तुम्हाला  
काय सांगितले पाहिजे?

उपचारांना येऊ शकणारा एकूण खर्च, उपचारानंतर  
आजारपण काय स्वरूपाचे असेल, औषधांशी संबंधित  
माहिती, उपचारपध्दतीतले शक्य ते सर्व पर्याय,  
मनोविकार-तज्ञ आणि मानसिक आरोग्य या क्षेत्रात  
काम करणारे मदत-गट यांची माहिती आणि  
त्यांच्याकडे पाठवण्याची शिफारस आणि  
अशा प्रकारची इतर माहिती.



## सामाजिक ताण

रमा सांगते,

“माझ्या गावात दोन-तीन वर्षांपूर्वी कडक दुष्काळ पडला होता. पावसाळी हंगामातली सर्व पिकं जळून गेली. माझी शेजारीण सत्यम्मा - तिचं खूपच नुकसान झालं. त्यांच्या घरात धान्याचा कणही नव्हता. आम्ही सर्वजण सरकारी अधिकाऱ्यांकडे गेलो मग त्यांनी आमच्या विभागाची पाहणी केली. काही कुटुंबांना ‘भरपाई’ मिळाली पण अनेकांना काहीच मिळालं नाही.

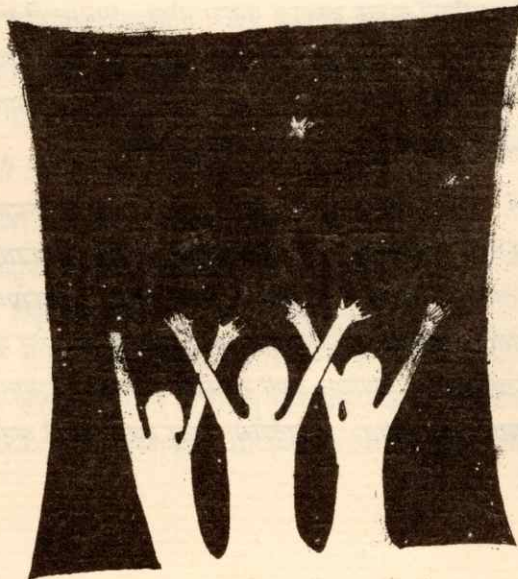
सत्यम्माचं कुटुंब मोठं होतं. तिच्या नवऱ्याला चार भाऊ. हा थोरला असल्यामुळे याच्यावर खूप जबाबदारी होती. जसे दिवस जात होते तशी याला अधिकाधिक पैशाची उसनवारी करावी लागत होती. नाही तर ते खाणार काय? उन्हाळा भीषण होता. पावसाचं चिन्ह नव्हतं. लोकांप्रमाणेच जमीन भेगाळलेली आणि भुकेली होती. सरकारी अधिकाऱ्यांप्रमाणे देवालाही दया येत नव्हती. पाणी वाटून घेण्याची सर्व बोलणी फिसकटली होती. क्वचित कुणी सरकारी अधिकारी गावात सांत्वनासाठी किंवा दुःखी कुटुंबाला भरपाई देण्यासाठी येत असत. या दुर्दशेचा शेवट करण्यासाठी कुटुंबातला मुलगा किंवा भाऊच प्राणार्पण करीत असे.

“कधी कधी औषधे वाटण्यासाठी ते डॉक्टरांना गावात पाठवत असत. औषधे बनवणाऱ्या एका कंपनीने तर एकदा गावात येऊन बराच गोंधळ घातला. ते म्हणत होते की त्यांच्या नवीन औषधामुळे आमच्या सर्व समस्या दूर होतील, पण आम्ही त्यांना त्यांच्या संशोधन प्रकल्पात सहकार्य केले पाहिजे. आम्ही सर्वजणी म्हणालो की आम्हाला गावात पाणी पाहिजे आणि औषधे नकोत. मग आम्ही त्यांना गावातून हाकलून लावलं. या कामात माझा फार सक्रिय सहभाग होता. आम्ही योग्य तेच केलं.



पण लवकरच सत्यम्माच्या नवऱ्यानं देखील आत्महत्या केली. का केली कुणालाच कळलं नाही. मग ते त्याला ‘कमजोर’ आणि ‘घाबरट’ म्हणाले. आता लक्ष्मीच्या भावाच्याही हालअपेष्टाच होत्या की पण त्यानं नाही कुठे जीव दिला?’

स्त्रिया आणि इतर दुर्बल गट, दारिद्र्यात जगणारी माणसे यांच्या सर्वसामान्य मानसिक त्रासाची कारणे सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय आहेत. म्हणूनच स्त्रिया आणि परिघावर जगणाऱ्या इतर गटांसाठीचे मानसिक आरोग्य हे समाजाच्या जाणीवा आणि संवेदना जागृत करणे आणि सामाजिक उपचार पध्दती या मुद्द्यांबद्दलही असते. वैज्ञानिक ज्ञान आणि वैद्यकीय उपचारांच्या माहितीची देवाण घेवाण महत्त्वाची आहेच पण ते पुरेसे नाही. स्त्रियांच्या मानसिक आरोग्यातील गरजांबाबत बोलताना सामाजिक स्तरावर स्त्रियांचे सक्षमीकरण हा त्यातला अविभाज्य घटक आहे. जे गट स्त्रियांच्या सक्षमीकरणासाठी काम करत आहेत त्यांनी अप्रत्यक्षपणे त्या समाजाचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी हातभार लावलेला आहे. सर्वसामान्य मानसिक आजारावरचे सर्वोत्तम औषध म्हणजे ‘सामाजिक समता’. याबद्दल मतभेद असूच शकत नाही!



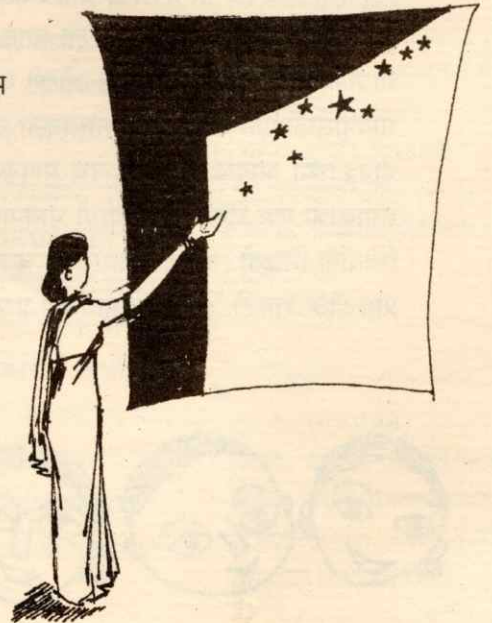
## स्त्रियांची चळवळ आणि मानसिक आरोग्य

सर्वच सामाजिक चळवळी एक प्रकारे मानसिक आरोग्याच्या चळवळी आहेत. स्त्रियांच्या चळवळीमुळे एकेकट्या स्त्रियांचे खूप मानसिक फायदे झाले. स्त्रियांच्या अनुभवांना मानसिक आजार म्हणून संबोधणे हे स्त्रियांच्या चळवळीने सगळीकडे नाकारले. चळवळीने स्त्रियांमधल्या वैविध्याला अवकाश निर्माण करून दिले. त्यांच्या 'अस्वाभाविक वा विचित्र' वागण्याकडे, 'पुरुषप्रधानतेविरुद्ध त्यांनी नोंदवलेला निषेध' या स्वरूपातच चळवळीने पाहायला भाग पाडले. चळवळीत सहभागी होण्यासाठी स्त्रियांना त्यांची 'मानसिक क्षमता' कधीच सिध्द करावी लागली नाही. हजारो खचलेल्या, परिस्थितीच्या आघातांनी जखमी झालेल्या स्त्रियांना त्यातून बरं होण्यासाठी, उभं राहण्यासाठी आवश्यक ते वातावरण, अवकाश चळवळ देते. स्त्रियांना स्वतःला कुठलेही लेबल न लावून घेता, स्वतःची कुठलीही परीक्षा वा मूल्यमापन न करता, त्या जशा आहेत तशा जगण्याची मुभा देणारे हे अवकाश आहे. चळवळीत आल्यानंतर तिथल्या आधीच्या स्त्रियांचा त्यांना खास पाठिंबा मिळतो. तसेच त्यांच्या वैयक्तिक त्रासातून बऱ्या होण्यासाठी या ज्येष्ठांच्या अनुभवातून त्या शिकू शकतात. तगून राहणे, कुठल्याही आपत्तीतून मूळ आनंदी अवस्थेत परत येणे आणि परिस्थितीशी सातत्याने झगडत राहणे याही गोष्टी त्या शिकू शकतात. या ना त्या कारणाने जेव्हा कुटुंबे स्त्रियांना घराबाहेर हाकलून त्यांना बेघर करतात तेव्हा स्त्रियांच्या चळवळीने त्यांच्यासाठी सुरक्षित जागा तयार केल्या. कार्यकर्त्या स्वतःकडे असलेली साधने संसाधने एकत्र करून खूपदा त्यांची राहती घरेदेखील अशा स्त्रियांना आसऱ्यासाठी देऊ करतात. या प्रकारे कार्यकर्त्यांच्या अनेक पिढ्यांनी खतपाणी घालून प्रतिकाराची संस्कृती जोपासली आहे. यामध्ये मुर्लींना वाढवणे आणि नंतर त्यांचे सामाजिकीकरण फार वेगळ्या पध्दतीने केले जाते. स्त्रियांची चळवळ या तरुण मुर्लींना त्यांच्या स्वतःबद्दल, त्यांच्या शरीराबद्दल, स्व-प्रतिष्ठा आणि स्व-आदर याबद्दल शिकवते. स्वतःला सतत अपराधी न वाटून घेण्याचे या स्त्रिया शिकतात. तसेच भावनिकरित्या स्वतःवर आसूड ओढणे थांबवण्याचेही शिकतात. त्यांच्या सर्व अस्वस्थ, त्रासदायक भावनांसाठी एक बाह्य वस्तू शोधायला चळवळीने त्यांना शिकवले. उदा. पुरुषप्रधानता ! एरवी बायकांच्या आयुष्यात अभावानेच सापडणारी, खतपाणी घालून जोपासलेली मैत्री स्त्रियांना मिळते. तसेच समाजाचा एक हिस्सा असल्याची भावनाही स्त्रियांना अनुभवता येते. एक प्रकारच्या समतेचा अनुभव स्त्रियांना मिळतो. अनेक स्त्रियांसाठी चळवळीमुळेच त्यांच्या स्वतःच्या अस्तित्वाला एक अर्थ, एक महत्त्व प्राप्त होऊ शकले. चळवळीमुळे त्या प्रश्न विचारू शकत होत्या, पुढे जाऊ शकत होत्या.



## अधिक सकारात्मक मानसिक आरोग्याकडे

अधिक चांगले मानसिक आरोग्य मिळवण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे स्त्रियांनी स्वतःच्या सामाजिक भूमिका, अस्मिता याबद्दल प्रश्न विचारायला आणि स्वतःसाठी या दोन संकल्पनांची व्याख्या करायला सुरुवात करावी. सक्षमीकरणाच्या प्रश्नावर काम करणाऱ्या स्वयंसेवी संस्था खूप वेळा स्त्रियांना नेमके हेच करण्यासाठी मदत करू शकतात. स्वतःच्या आयुष्यात एकरूप झालेल्या स्त्रिया त्यांचे स्वतःचे निर्णय घेतील. स्वतःच्या निर्णयांची जबाबदारी घेण्याची त्यांना भीती वाटणार नाही. त्यांची कार्यक्षेत्रे त्या सतत वाढवतच राहतील, त्यांची आयुष्ये त्या भरभरून जगतील आणि अनुभवतील. त्यांचे आंतरिक विचार आणि भावना व्यक्त करायला त्या घाबरणार नाहीत. स्वतःचं जग स्वतःच धुंडाळण्याची गरज त्यांना जाणवेल. त्यांना कुणी हात देण्याची गरज नाही. त्या स्वतःबद्दल अधिक आत्मविश्वासू बनतील. त्यांच्या आयुष्यावर त्यांचे अधिक नियंत्रण राहिल. नात्यांमधल्या सीमारेषा त्यांना ठरवता येतील. स्वतःवर झालेल्या अन्यायाविरुद्ध त्या आवाज उठवतील. काही धोके पत्करून त्या स्वतः या धोक्यांवर मात करू शकतील. त्यांच्या अंतर्गत शक्तीची आणि मर्यादांची त्या स्वतःच परीक्षा घेऊ शकतील. लोक जरी त्यांना 'स्वार्थी', 'उध्दट', 'हट्टी' म्हणाले तरी त्या तिकडे लक्ष देणार नाहीत. अधिक चौकस बनून त्या स्वतःवर, स्वतःच्या मनावर अधिक सकारात्मक पध्दतीने काम करतील. आणि हे करताना मनाची सर्व सर्जनशीलता/निर्माण क्षमता वापरात आणतील. आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर त्या स्वतःला प्रश्न विचारतील. त्यांचे आंतरिक आवाज, अंतःप्रेरणा त्या ऐकतील. चुकांकडे त्या अधिक सजगपणे पाहू शकतील. नवीन ज्ञानासाठी, अनुभवांसाठी त्या त्यांची मने सताड उघडी ठेवू शकतील. पुन्हा समस्या उभ्या राहिल्या तर त्या सोडवण्यासाठी त्यांच्याकडे विविध पर्याय/ डावपेच उपलब्ध असतील. या सर्व शिकण्यामुळे त्या कठीण परिस्थितीवर मात करू शकतील. आयुष्याचे प्रश्न, त्यातल्या समस्या त्या अधिक आत्मविश्वासाने सोडवू शकतील.





## रमाची गोष्ट . . . . .

‘पगली’ अशी हाक मारून रमाला गावातल्या सर्वांनी पकडले आणि कडुलिंबाच्या झाडाला तिला बांधून ठेवले. मग ऋषीने तिला बैलगाडीला बांधले आणि तो तिला घेऊन गेला. रमाचे पुढे काय झाले? ऋषी तिला कुठे घेऊन गेला? रमा तिची कथा पुढे सांगते आहे.

## धार्मिक उपचार . . . . .

‘सर्वात प्रथम ऋषी मला जवळच्याच गावातल्या एका ‘साधू पुरुषाकडे’ घेऊन गेला. माझ्यातली भुतं-खेतं उतरवण्यासाठी त्यानं मला झाडू आणि चपलांनी बदडून काढलं. घाणेरड्या गोष्टी मला खायला आणि प्यायला दिल्या. या जागेत ऋषी मला काही दिवस सोडून गेला होता. खरं तर बरोबर चार महिने. माझ्यासारख्या अनेकांना तिथं आणलं जात होतं. दुपारी पूजा नसायची तेव्हा देवळातले लोक आमच्यापैकी काही जणांना रस्त्यांवर भटक्यायला सोडायचे. जबरी पिशाच वा भुतानं झपाटलेल्या आमच्यातल्या सुधारायला कठीण वाटणाऱ्या ‘नाठाळांना’ मात्र झाडाला बांधून ठेवत. त्यांना काठ्या आणि साखळ्यांनी मारले जाई. त्यांची तर काही सुटकाच नव्हती. आराम नव्हता. मी भीक मागत गावात फिरत असे. कधी गावकरी मला जेवण द्यायचे तर कधी आडवं व्हायला घरातला कोपरा. तसंच माझं शरीर झाकायला ते मला कपडे द्यायचे.



लवकरच देवी माझ्या अंगात यायला लागली.

देवीच्याच मदतीनं मी भटकत घरी परतले. माझ्या गावातल्या सर्वांना वाटायचं की देवी माझ्यातच वास करून असते. आता माझ्याकडे नवीन, सुप्त शक्ती होती. मी भविष्याचा अंदाज वर्तवू शकत असे. खुणा, चिन्हं मला ओळखता येत असत. भविष्यकाळात एखाद्याच्या आयुष्यात नियती काय काय घडवणार आहे हे मी नेहमीच लोकांना सांगत असे. ऋषी आणि त्याची नवीन बायको देखील आदरानं नमस्कार करण्यासाठी माझ्यापुढे नमायचे. देवी मात्र त्यांना शाप द्यायची. ती हेमामालिनी पद पसरून माझ्यासमोर लोटांगणे घालायची. मी आतल्या आत प्रचंड हसायचे. हेमामालिनीला देवी क्षमा करायची पण रागावून, तिरस्काराने आणि तिच्याकडे एकही कटाक्ष न टाकता. घाबरलेला ऋषी देवीपुढे पुन्हा पुन्हा क्षमायाचना करायचा. त्यानं मला परत कधीच मारलं नाही. हेमामालिनी माझ्याशी भयचकीत आदरानं वागे. गावातील सर्वांनाच देवीशी आदरानं वागण्याची सक्ती होती. सगळ्यांवर सतत दादागिरी करणारी गावातली ८० वर्षांची पेरीअम्मादेखील देवीच्या पायाशी लोळण घ्यायची.

माझ्या अंगात देवी यायची तेव्हा मी गायचे आणि नाचायचे. अशा वेळी मला अम्माची शुध्द वाणी बोलता यायची. देवीनं मला दिलेली ती शक्ती होती. लोकांना माझा दराराच वाटायचा. माझ्याभोवती गोल करून ते उभे राहायचे, मला पाहायचे आणि प्रार्थना म्हणायचे. आख्खं गाव तिथे यायचं. बायका पटकन त्यांची सोवळी नेसून केसात फुलं घालून यायच्या. त्या माझ्यासाठीदेखील फुलं आणायच्या.

माझी स्वतःची साडी वाऱ्यामुळे सर्व दिशांना फडकत असायची. साधी साडी कशी काय देवीला बांधून ठेवणार? देवी गेल्यानंतर बायका ती साडी मला आदरपूर्वक परत देत असत. जेव्हा माझ्या अंगात देवीचा संचार असायचा तेव्हा माझ्यामध्ये थक्क करून टाकणारी शक्ती होती. मी झाडांवर आणि खांबांवर चढायचे.

मी कोलांट्या मारायचे. मी जरी खेळाडू नसले तरी मी धावू शकायचे. चढणे, वाकणे, वळणे, लाथ मारणे, पडणे, पकडणे आणि ओरडणे या सर्व गोष्टी मी करायचे. ऑलिम्पिक स्पर्धेत असल्यासारखीच मी अभिनय करू शकायची. सगळ्यात मोठं सुख होतं पाठ खाजवण्याचं. देवी मला हे देखील करू द्यायची. माझं पोलकं काढून हातात एक काटकी घेऊन मी छानपैकी माझी पाठ खाजवायची, भिंतीच्या कोपऱ्यातल्या विटा बरोबर खाज येणाऱ्या जागी लागतील अशा रितीने भिंतीकडे पाठ करून उभे राहण्याचे नाटकही आता मला करावे लागायचे नाही.

देवी माझ्यातून निघून गेल्यानंतर बायका माझ्या भोवती जमायच्या. माझ्या चेहेऱ्यावरचा आणि अंगावरचा घाम त्या पुसायच्या. मला लिंबाचं सरबत दिलं जायचं. मी मग माझ्या झोपडीत जाऊन झोपत असे. सलग १० तास मी झोपायचे. उठल्यावर मी पूर्णपणे ताजी-तवानी आणि उत्फुल्ल दिसत असे.”

रामाधल्या देवीने तिला दुसऱ्या, काल्पनिक विश्वातल्या शक्ती बहाल केल्या होत्या. गावातले तिचे सामाजिक स्थान उंचावले, पत वाढली. मारहाण थांबली. पण अर्धे आयुष्य देवी म्हणून जगायचे आणि उरलेले अर्धे आयुष्य माणूस म्हणून, त्यातूनही एक बाई म्हणून जगायचे म्हणजे अवघडच. तिच्यावर होणाऱ्या अन्यायाबाबत रमा बोलू शकत होती का? खऱ्या जगात असणाऱ्या सत्तेच्या जोखडातून तिने स्वतःची सुटका करून घेतली का? जे लोक रमाला आता खूप आदराने वागवतात, त्यांनी तिला वांझ म्हणायचे सोडून दिले का? त्यांनी तिला 'पगली' म्हणायचे थांबवले आहे का?

दैनंदिन जीवनात इतर बायकांना येणाऱ्या अडीअडचणीच रमाला हव्या होत्या. उदा. दररोज गावातल्या नळावर पाण्यासाठी बायका जमायच्या तसं. म्हणूनच तिला मिळालेल्या आदराच्या स्थानाचा आनंद ती घेऊ शकत नव्हती. तिला इतरांसारखेच सर्वसाधारण, आनंदी, बिनकाळजीचे जीवन हवे होते. तिला ऋषी तिच्या जवळ असायला हवा होता, तिच्याशी बोलायला, तिची काळजी घ्यायला, तिच्यावरची माया दाखवायला तो हवा होता. मारहाण जरी थांबली होती तरी तो तिच्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करायचा. आता ती दुःखीही नव्हती. ती आता रडत नसे. ती नाचायला लागली की तिला खूप भूक लागायची. ती एकसारखी खात सुटायची !



## ‘अंगात येणे’ हा मानसिक आजार नाही

दैनंदिन जीवनातल्या ताणतणावांपासून सुटका करून घेण्याचे अनेक मार्ग आपण वापरतो. पुरुषांसाठी तर सुटकेचे अनेक मार्ग आहेत. ते सिनेमाला जातात . . . मित्रांबरोबर गप्पा मारतात. अगदीच काही नाही तर बिडी शिलगावतात, धोतर वर खोचून शेतात किंवा रानात निघून जातात. परिस्थितीतून मार्ग काढण्याचे हे सुटकेचे मार्ग स्त्रियांसाठी फार सहजपणे उपलब्ध नसतात. मग त्या त्यांच्या मनाव्दारे आणि शरीराव्दारे सुटकेचा मार्ग शोधतात. देवी अंगात येणे हा असाच एक सुटकेचा मार्ग आहे. हा मानसिक आजार नव्हे.

जेव्हा बाईच्या अंगात संचारते तेव्हा तिच्या मनाच्या कक्षा रुंद होतात. मन अनेक नवीन गोष्टींचा विचार करायला लागते आणि अनेक नवीन भावना अनुभवायला लागते. मन दुमजली इमारतीसारखे होते. पण दोन्ही मजल्यांमध्ये म्हणजे तळमजला आणि पहिला मजला यामध्ये दार नसते. नेहमीची कामे तळमजल्यावर होतात. घरगुती कामे, मुलांचे संगोपन, दैनंदिन काम, अपमान आणि मारहाण. अंगात येण्याच्या विशेष घटना पहिल्या मजल्यावर घडतात.

दैनंदिन जीवनातला ताण असह्य झाला की त्यातून सुटण्यासाठी बाई तिच्या मनाच्या पहिल्या मजल्यावर जाते. इथे ती सर्व ताणतणावांपासून सुरक्षित आहे. तिच्यासाठी ही योजना प्रेशर कुकरच्या शिष्टीसारखी आहे. आयुष्यातला दाब अती झाला की कोंडलेली वाफ बाहेर सोडण्यासाठी पहिला मजला ही तिची जागा आहे. जाणिवेच्या पर्यायी कक्षेत अंगात येणे घडते. काही मानसशास्त्रज्ञ याला जाणिवेपलिकडच्या (unconscious) घटना म्हणतात.

सांस्कृतिकदृष्ट्या पाहता ज्या बायकांच्या अंगात येते, त्यांना त्याचे भरपूर फायदे मिळतात. रमानेही आपल्याला सांगितले आहेच - लक्ष, आदर, स्थान, फुले, लिंबाचे सरबत. अंगात येण्याशी कुठलाच सामाजिक कलंक वा काळिमा चिकटलेला नसतो. शारीरिकदृष्ट्यादेखील अंगात येण्याचे काही फायदे आहेत. अंगात येणे हे व्यायाम करण्यासारखे, धावण्यासारखे, नाचण्यासारखे, वेगाने सायकल चालवण्यासारखे किंवा पोहोण्यासारखे आहे. त्यामुळे ताण कमी होऊ शकतो आणि हलके वाटू शकते.

वेड लागण्यापासून स्वतःला सावरण्यासाठी, स्व-मदतीचा एक मार्ग म्हणून स्त्रियांच्या अंगात यायला लागते. त्यामुळे कुणालाही इजा होत नाही. पण कधी कधी अंगात येण्यांनं दमछाकही होऊ शकते आणि काही स्त्रिया खूप शिणूनही जाऊ शकतात. तरीही त्यांच्यावर ‘उपचार’ करण्याची गरज नाही. मनावरचे ताण हलके करण्याचा हा एक मार्ग असू शकतो. अंगात येणं हा ‘विभक्त अवस्थे’चा एक प्रकार आहे.

विभक्त अवस्था (Dissociation) यात मनाची काही कार्ये विभक्त होतात, म्हणजेच एकमेकांपासून वेगळी होतात. एखाद्या गोष्टीचं दुःख कमी होण्यासाठी एकीकडे त्याची मदत होऊ शकते. पण त्याचबरोबर यातून मनाची ताकद कमी होण्याची शक्यता असल्याने ते अपायकारकही ठरू शकते.

## मनोरुणांची इस्पितळे

“डॉक्टर आले आणि म्हणाले की देवी अंगात येणं ही एक प्रकारची अंधश्रध्दाच होती. सगळ्या गावाला त्यांनी शिक्षण दिलं आणि तिथे खूप कार्यक्रम घेतले. ते म्हणाले प्रत्येकानं तर्कशुध्द आणि विवेकवादी असलं पाहिजे. आपली विश्लेषणात्मक शक्ती आपण वापरली पाहिजे. मला एक मानसिक आजार झाला होता असं ते म्हणाले. सगळ्यांना वाटायचं की मी आखल्या गावाला बनवत्येय. काहीही जरी असलं तरी ऋषीला कशाशीच देणघेणं नव्हतं.

वेणूनं, माझ्या भावानं मला शहरातल्या वेड्यांच्या इस्पितळात आणलं आणि तिथेच सोडलं. बायकांच्या वॉर्डात, एकाच गादीवर, डोक्याला डोकं घासत, दाटीवाटीत आम्ही तिथी होतो. इस्पितळातल्या न्हाणीघरांना दारं नव्हती, नळाला पाणी नव्हतं. बादल्या, लोट्या काहीच नव्हते. कुणीही त्यांचा वापर करीत नव्हते. वॉर्डभर मलमूत्राची दुर्गंधी पसरली होती. उवा आणि ठेकून सहनशक्तीच्या पलीकडचे होते. आठवड्यातून एकदा मला अंधोळ घडे. न्हाणीघरात सर्व बायकांना ढकलले जाई. आमच्यावर पाणी ओतले जाई. त्यांच्याकडे साबण पंचे, स्वच्छ कपडे . . . काहीच नव्हतं. आमच्यासाठी वॉर्डात येत असलेल्या वस्तू तिथला कर्मचारी वर्ग हडप करत असे.

सकाळी आम्ही सर्वजणी वॉर्डातून हॉलमध्ये जात असू. तिथे आम्ही संध्याकाळपर्यंत थांबायचो. संध्याकाळी एक ओळ करून आम्ही परत वॉर्डात परतायचो. धिप्पाड परिचारिका वॉर्डात यायच्या आणि किंचाळून आम्हाला छोट्या छोट्या आज्ञा करायच्या. कधीकधी त्यांचा अर्थ मला कळायचा तर कधी नाही. पण लवकरच कळलं किंवा नाही यानी काही फरक पडेनासा झाला.

इस्पितळात सर्वजणी माझ्यासारख्याच होत्या. बहुतांश वेळी आम्ही काहीच करत नसू. बोलण्यासारखंही काही नव्हतं. वेण्या घालण्याचंही काही कारण नव्हतं. कधीकधी कृष्णा आया तोंडात पानाचा तोबरा भरलेला असतानाच, माझ्याशी बोलत माझे केस विंचरायची. डोकं एकदम रिकामं झालं होतं. मला इथे देत असलेल्या औषधांमुळे मी एकदम मंद, सुस्त झाले होते. मी खूप वेळ झोपायचे. इतर वेळेला मी अशा काही गोष्टींचा विचार करायचे ज्या मला नंतर आठवायच्या नाहीत.



कधीकधी मला हिरव्या पडद्यांच्या खास वॉर्डात घेऊन जायचे. इथे मला एक इंजेक्शन द्यायचे. मग माझी शुध्द हरपायची. खोलीचं छत माझ्यावर कोसळतंय, मी काळोखात गुरफटली जात आहे असं वाटत असतानाच, मला जाणीव व्हायची की आता जेव्हा जाग येईल तेव्हा डोकं ठाणठाण दुखत असेल. यानंतर अनेक दिवस सगळंच मंद आणि निष्प्राण असायचं. फक्त हिरवा पडदा आणि छत परत परत माझ्यावर यायचं. गरगरत येऊन ते माझ्या डोक्यावर आदळायचं. पुढचे कित्येक दिवस माझ्या दोपराजवळ इंजेक्शन दिल्याच्या खुणांखेरीज मला काहीच आठवायचं नाही.

त्यांनी मला काय केलं होतं हे मला कळलं नव्हतं. मी त्यांना विचारलं तरी ते मला सांगायचे नाहीत. इतर लोक म्हणायचे की मला 'शॉक' दिलेला आहे. या डॉक्टरांना 'शॉक डॉक्टर्स' म्हटले जाई.

सायंकाळी चहा आणणारा मुलगा कधीकधी माझा गुडघा कुरवाळायचा. मी वरती पाहिलं की तो नजर चुकवायचा. माझ्या गुडघ्यावरची त्याची बोटं आवळली जाऊन एक दुखरा चिमटा काढला जायचा.

मग मी स्वतःला प्रश्न करत असे की 'वेडी' हा शिक्का बसलेलं माझं संपूर्ण आयुष्य मी या इस्पितळातच घालवायचं का? मी इथे भांडी घासत असे, भाज्या चिरत असे, वॉर्डची स्वच्छता करून बागेतही काम करत असे. या एवढ्या कामांसाठी इस्पितळ मला काहीही पैसे देत नसे. ते म्हणायचे की ही कष्टाची कामं माझं 'वेड' बरं करतील.

कसं काय बरं? पण हे मला माहीत असायचं कारण नाही. कारण मी काही डॉक्टर नाही. हो ना?"



### कायदा आणि मानसिक आजार

मानसिक आजाराच्या संदर्भातले आपले कायदे फार तकलादू आहेत. या कायद्यांतर्गत कुठल्याही मानसिक आजाराचे निदान झाले की त्या नागरिकांच्या समाजातील नागरिक म्हणून असलेल्या स्थानावर घाला येतो, त्यांचे नागरी हक्क हिरावून घेतले जातात. वाळीत टाकण्याच्या या पध्दतीला खास करून स्त्रिया बळी पडतात. बंडखोर स्त्रिया, समाजाने घालून दिलेले नियम तोडणाऱ्या स्त्रिया, वांझ स्त्रिया यांना अनेकदा त्यांचे कुटुंबीय नाकारतात. या स्त्रियांना मनोरुग्ण ही चिठ्ठी डकवून, कायद्याचा वापर करून त्यांना इस्पितळात टाकून देतात. एखाद्या व्यक्तीला मानसिक आजार असल्याच्या दाखल्याचा नातेवाईक अनेकदा गैरवापर करतात. त्या बाईची मालमत्ता गिळंकृत करण्यासाठी किंवा तिला घटस्फोट देण्यासाठी त्या दाखल्याचा दुरुपयोग होऊ शकतो. मानसिक आरोग्यासाठी लोकांना दर्जेदार सेवा मिळाल्या पाहिजेत. या मागणीला कायद्यांतर्गत काहीही संरक्षण नाही. मनोरुग्णांच्या इस्पितळात सुधारणा करावी या बाजूने सर्वोच्च आणि उच्च न्यायालयांनी अनेकदा निकाल दिलेला आहे. उपचार आणि काळजी घेण्यामधल्या काही भौतिक मापकांना या निकाल-पत्रांनी स्पर्श केला असला तरी पुनर्वसन, इस्पितळातील रुग्ण समाजात परत येऊन वावरण्याच्या मुद्द्यांना मात्र त्यांनी हात लावलेला नाही.

## मानसिक आरोग्य सेवा यंत्रणा

### मनोविकार तज्ञ (psychiatrist)



हे वैद्यकीय डॉक्टर असतात. मानसशास्त्राचा यांनी विशेष अभ्यास केलेला असतो. मानसिक आजारांचे हे निदान करतात, गोळ्या औषधे वा इतर वैद्यकीय उपचार लिहून देतात.

### मनोविश्लेषक (psychoanalyst)

मनोविश्लेषण या विशेष उपचार तंत्राचे प्रशिक्षण यांनी घेतलेले असते.

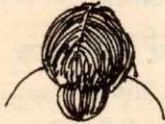


### समाजसेवक/सेविका (social worker)

समाजकार्य या विषयाची पदवी यांनी घेतलेली असते.

कधी कधी मानसशास्त्रीय समाजकार्य या विषयाचे विशेष शिक्षण त्यांनी घेतलेले असते.

कामाला पूरक असे समुपदेशनही ते करतात.



### समुपदेशक (counsellors)

हे कधी प्रशिक्षित समाजसेवक/सेविका असतात तर कधी या विषयाचे प्रशिक्षण घेतलेली सर्वसामान्य माणसे असतात.

समुपदेशक त्यांच्या बोलण्यातून भावनिक प्रथमोपचार करतात.

### मानसचिकित्सक (clinical psychologist)

clinical psychology या विषयाचे पदव्युत्तर शिक्षण यांनी घेतलेले असते. मानसशास्त्रीय तपासण्या आणि कधीकधी मानसोपचारपध्दती यांचंही प्रशिक्षण यांनी घेतलेले असते.



### मानसोपचार-तज्ञ (psychotherapist)

सहसा हे चांगल्या योग्यतेचे मानसचिकित्सक असतात. वर्तनविषयक, बौद्धिक क्षमतेविषयक किंवा सायको-डायनॅमिक उपचारांचा अंतर्भाव असणाऱ्या मानसोपचार पध्दतींचे यांनी सखोल प्रशिक्षण घेतलेले असते.



### विशेष प्रशिक्षित परिचारिका (psychiatric nurse)

मनोरुग्णांच्या शुश्रुषेचे प्रशिक्षण घेतलेली परिचारिका.



## खाजगी आश्रयगृहे

“मी परत आल्यानंतर माझी तब्येत चांगली होती आणि मी स्वतःची काळजी घेत होते. मी स्वयंपाक करायचे, साफसफाई करायचे आणि अंधोळ करायचे. मला काहीच आजार वा दुखणं नव्हतं. जवळच्या एका तांदुळाच्या गिरणीमध्ये मी काम करत होते. वेणू मला कधीकधी भेटायला यायचा. त्यानं घर विकल्यावर लगेचच अम्माचं निधन झालं होतं. बाकी सर्व इकडेतिकडे पांगले होते. ते त्याला भेटत नसत.

एके दिवशी गिरणीतच, रणरणत्या उन्हात मी काम करत असताना एकाएकी मला चक्कर येऊन मी बेशुध्द झाले. मी जेव्हा शुध्दीवर आले तेव्हा मला हे काहीच आठवत नव्हतं किंवा या वेळीही मी काय करत होते हेही आठवत नव्हतं. मला फक्त आठवत होता अतिशय ताज्या उमललेल्या फुलांचा घमघमाट. हे काम नक्कीच देवीचं असलं पाहिजे. मला एक सुंदर हसरा चेहेरा आठवला. सर्वजण माझ्याचकडे बघत होते. इकडे निघून येण्यासाठी वेणूला निरोप पाठवण्यात आला.

मला जवळच्याच एका दर्यात नेण्यात आलं जिथे पिरूसारखे लोक छोटी आश्रयगृहे चालवायचे. हा एक तेजीत चालणारा धंदा होता. मधल्या फळीत अनेक मध्यस्थ आणि दलाल होते. त्यातले काही दारुडे होते, ज्यांची काळजी घ्यायला कुणीच नव्हते. बाकीचे निष्पाप लोकांना लुबाडत होते. तिथे कुणी डॉक्टर्स नव्हते. ‘वेडा’ हा शिक्का बसलेल्या अनेक जणांचा व्यापार त्यांचे नातेवाईकच करत होते, त्यांना थेट दलालांपर्यंत पोचवत होते. आश्रयगृहे चालवणाऱ्या व्यवस्थापकांच्या मर्जीवरच त्यांचं जगणं आता अवलंबून होतं.

माझे हातपाय कॉटवरच्या भिंतीला साखळदंडांनी बांधले होते. वरती नजरेस पडणाऱ्या नारळाच्या झावळ्यांची वीण निरखून त्यातले तपशील पाठ करण्यात माझी उरलेली वर्षं जाणार ही भीती मला वाटायची. छपराची शाकारणी नारळाच्या झावळ्यांनी केलेली होती. माझे सर्व केस कापून टाकले होते. माझ्या कानातल्या रिंगा काढून घेऊन त्या ‘सुरक्षित ठिकाणी’ म्हणजे व्यवस्थापकाकडे ठेवण्यात आल्या होत्या.

खायला आम्हाला काहीतरी देत असत . . . . मला काही ते ओळखता येत नसे. हे देखील दिवसातून एकदाच दिलं जायचं. शारीरिक विधींसाठी दिवसातून दोन वेळा आम्हाला बाहेर सोडण्यात येई. पण खूप वेळा ते जाहीरपणे लोकांच्या समोरही करावे लागत. या वेळी देखील आम्हाला साखळदंडांनी किंवा दोरीनं एकमेकांना बांधलेलं असे. अंगणात रोज आम्हाला १० मिनिटांसाठी सोडण्यात येई, अर्थात एकमेकाला बांधलेल्या अवस्थेतच.

एका रात्री प्रचंड मोठा गलका कानावर आला. मी दचकूनच उठले. आमच्या झोपडीला आग लागली होती. मदतीसाठी आम्ही आरडाओरडा केला. कुणीच आमच्या हाकांना प्रतिसाद दिला नाही. आम्हाला कॉटला बांधलेलं होतं आणि झोपडीला बाहेरून कुलुप लावलं होतं. अनेक जण त्या आगीत जळून भस्मसात झाले. मी आश्चर्यकारकरित्या वाचले. पण सगळीकडे भाजले होते. यानंतर मी खूप दिवस सरकारी इस्पितळात होते.

भाजल्याच्या सर्व खुणा मी तुम्हाला दाखवू शकेन”.





## कलंक

भावनिकरित्या भरडल्या जाणाऱ्या रमासारख्या लोकांचा सामाजिक स्तरावरही खूप छळ होतो. एक प्रकारचा कलंक त्यांना लागल्यामुळे हे लोक मुख्य प्रवाहाच्या बाहेर फेकले जातात. मानसिक आजार असणाऱ्यांना जे सामाजिक क्लेश भोगावे लागतात, ते कधीकधी त्या मानसिक आजाराएवढे किंवा त्यापेक्षाही अधिक वाईट असतात.

जेव्हा कुणी खूप आजारी असतं तेव्हा आपण त्यांना इस्पितळात जाऊन भेट देतो. आपण त्यांच्यासाठी फळे घेऊन जातो. अनेक प्रकारे आपण त्यांची काळजी घेतो. त्यांची औषधे, पथ्य, आहार वगैरे विषयी आपण त्यांना विचारून घेतो. रुग्णाला नेमके काय झाले आहे आणि आपण कुठल्या प्रकारे मदत करू शकतो हे आपण डॉक्टरांना विचारतो. घरी आल्यावर देखील आपण त्यांना आराम करायला लावतो.

मानसिक आजार असणाऱ्या लोकांना भोगावे लागणारे सामाजिक छळ

शिबीगाळ, अपमान आणि अवहेलना  
कोंडून ठेवणे आणि हालचालींवर नियंत्रण  
औषधांचा मारा आणि शारीरिक शॉक,  
शारीरिक, भावनिक, लैंगिक आणि इतर प्रकारचे अत्याचार  
संस्थांमध्ये वास्तव्य.

गुन्हेगाराप्रमाणे शिक्षा.

प्रजनन आणि सर्वसामान्य आरोग्यकडेही दुर्लक्ष

गरिबी, टाकून देणे, बेकारी, बेघर होणे आणि सामाजिक एकटेपणा.

उपचार देण्यामध्येही दुर्लक्ष.

घटस्फोट आणि स्वतःच्या मुलांवरचा हक्क गमावणे.

मालमत्ता, जमीन आणि वारशावरचा हक्क गमावणे.

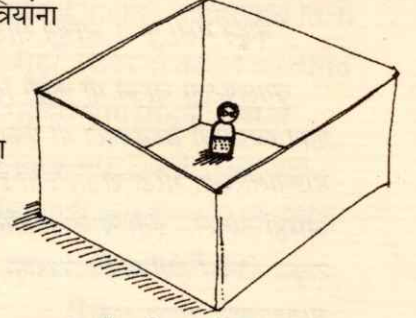
राजकीय आणि नागरिकत्वाचे सर्व हक्क गमावणे.





त्यांच्या गरजांकडे नीट लक्ष पुरवतो. रुग्ण खूपच आजारी आणि अशक्त असेल आणि तरीही त्यांना बाहेर जायचे असेल तर आपण त्यांच्या सोबतही जातो.

पण हाच मानसिक आजार असेल तर आपण लोकांना, विशेषतः स्त्रियांना वाऱ्यावर सोडतो किंवा त्यांच्याशी क्रूरपणे वागतो. असे का? एखाद्या नातलगाला भेटायला आपण वेड्यांच्या इस्पितळात कधी जातो का? आपल्या रुग्णाबाबत डॉक्टर काय करत आहेत हे आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो का? मानसिक आजार असणाऱ्यांसाठी सुरक्षित परिसर निर्माण करण्यासाठी आणि या क्षेत्राबाबत जाणीव जागृती करण्यासाठी स्वयंसेवी संस्था भरीव काम करू शकतात.



सर्वसाधारण मानसिक आजार हा आरोग्याच्या प्रश्न आहे. मानसिक आजारांमुळे व्यंग/अपंगत्व निर्माण होऊ शकते आणि म्हणूनच अशा व्यक्तींना खूप काळजीनं वागवण्याची गरज असते. भावनिक अस्वास्थ्यामुळे लोकांना वैयक्तिकरित्या खूप त्रास सहन करावा लागतो आणि सर्व स्तरांवर अपंगत्व अनुभवावे लागते. भावनिक अस्वास्थ्य असणाऱ्यांना गुणकारी उपचारांची आणि काळजीची गरज असते. पण गाव/वस्तीपातळीवर भावनिक अस्वास्थ्याचा प्रतिबंधही करता येणे शक्य आहे.

या संदर्भात स्वयंसेवी संस्था मोठी कामगिरी बजाऊ शकतात. प्राथमिक पातळीवरच्या प्रतिबंधात्मक रणनीतींचे ज्ञान व माहिती त्यांना हवी. यामध्ये आहार, पालकत्व, विविध नातेसंबंध, माणसे वैयक्तिक पातळीवर आणि समाजाचे घटक म्हणून सुस्थितीत असणे आदींचा समावेश आहे. भविष्यात शिकण्यासाठी हे महत्त्वाचे विषय आहेत. समतेवर आधारित सामाजिक आणि राजकीय वातावरण निर्माण करण्यासाठी स्वयंसेवी संस्था ठोस, सकारात्मक पावले उचलू शकतात. मानसिक आरोग्य क्षेत्राची ही महत्त्वपूर्ण रणनीती आहे. काही लोकांना समुपदेशन आणि विशेष मानसोपचारांची (सायकोथेरेपीची), देखभालीची आणि मदतीची अधिक गरज आणि काळजी व मदतीची जोड याची आवश्यकता असू शकते. मानसिक आजाराला प्रतिबंध आणि मानसिक आरोग्याला प्रोत्साहन या महत्त्वपूर्ण क्षेत्रातही स्वयंसेवी संस्था सकारात्मक हस्तक्षेप करू शकतात. प्राथमिक स्तरावरची मदत, सेवा जरी मिळालेली नसली तरी द्वितीय किंवा तृतीय पातळ्यांवर ही व्यवस्था करता येऊ शकते. यासाठी समाज आणि स्वयंसेवी संस्था अशा दोघांनाही उपलब्ध सेवा आणि त्यांचा दर्जा याची माहिती असायला हवी. स्वयंसेवी संस्थांनी, विशेषतः त्यांच्या मुलुखातल्या मानसिक आरोग्य क्षेत्रातल्या सेवांची आपणहूनच माहिती करून घ्यायला हवी. अशा सेवा देणाऱ्यांकडे स्वयंसेवी संस्थांनी पुढील मागण्या केल्या पाहिजेत. मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीला लगेच सुश्रुषा आणि इतर सेवा उपलब्ध झाल्या पाहिजेत. या सेवा लोकांच्या खिशाला परवडल्याही पाहिजेत आणि या सेवा किमान गुणवत्तेच्या तरी असल्याच पाहिजेत. हे सर्व करायचे झाल्यास स्वयंसेवी संस्थांच्या सध्याच्या संस्थात्मक रचनेमध्ये, कार्यक्रम पत्रिकेमध्ये, ज्ञानामध्ये, कौशल्यांमध्ये, विचारपध्दती आणि वृत्तींमध्ये, थोडक्यात सगळीकडेच हा विस्तार करावा लागेल.

## रमा निर्णय घेते

रमाची गोष्ट या रितीने पूर्ण करणं बरोबर आहे का? तुम्ही रमाची गोष्ट कशी पूर्ण केली असतीत?

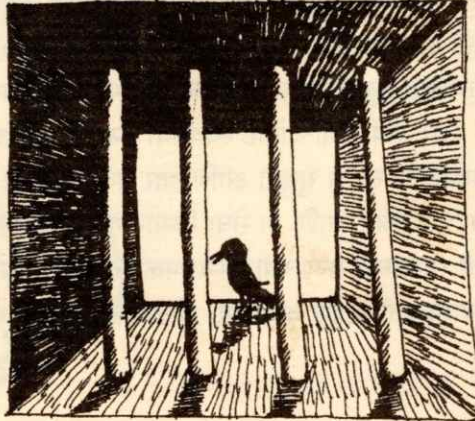
“वेणूनं मला पुन्हा आणून सोडलेल्या आश्रयगृहातून मी पळून गेले.

चेंगलपेटला जाऊन मी काही दिवस नातेवाइकांकडे राहिले. आमच्या भागात खूप काम करण्याच्या एका स्वयंसेवी संस्थेबद्दल मी ऐकलं होतं. मी त्यांच्याकडे गेले आणि त्यांनी माझे अनुभव ऐकले. तिथे माझ्यासारख्या भरडल्या गेलेल्या इतर स्त्रिया होत्या. एक ‘मानसिक आरोग्य मदत गट’ सुरू करायचे आम्ही ठरवले. इतर बायकादेखील आम्हाला येऊन मिळाल्या. काहींना मारहाण झाली होती, काहींना टाकून दिलेलं होतं आणि काहींना लोक ‘वेड्या’ म्हणत होते. या संस्थेच्या मदतीनं आम्ही खूप बायकांपर्यंत पोहचू शकलो.

लोकांना लुबाडणाऱ्या पिरूसारख्या माणसांविरोध आम्ही एकत्रितपणे लढा दिला. तसेच मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्तींच्या परिस्थितीमध्ये बदल व्हावेत यासाठी आम्ही राज्य शासनाकडे आमच्या मागण्या सादर केल्या. मनोरुग्णांच्या इस्पितळातल्या पध्दतीत आणि परिस्थितीत बदल व्हावेत ही पण आमची मागणी होती. स्थानिक वतृपत्रांतून आम्ही खाजगी वैद्यकीय व्यवसाय करण्याबाबत आवाज उठवला. फक्त शॉक देणाऱ्या ‘शॉक डॉक्टर्सची’ आम्ही यादी बनवली आणि यांच्याकडे उपचारासाठी कुणीही जाऊनये असा एकत्रित निर्धार केला.

या पध्दतीनं आम्ही अनेक वर्षं कामात बुडलेले होतो. मैत्रीच्या भावनेनं आम्ही एकमेकांना मदतही करायचो आणि मानसिक आजाराचा अनुभव असलेल्या व्यक्तींच्या हक्कांसाठी चाललेल्या लढ्यात एकमेकांना प्रेरणाही देत होतो.”

रमाने एक चांगला निर्णय घेतला होता . . . आणि तो होता आश्रयगृहातून पळून जाण्याचा.



## ऋणनिर्देश

1. महाराष्ट्र वाह ! कार्यक्रम, मनीषा गुप्ते आणि मानसिक आरोग्याची दिशा दर्शक श्रीकृष्ण या विषयावर बापू ट्रस्टने आयोजिलेल्या कार्यक्रमात सहभागी झालेल्या सर्व संस्थेची संस्था.
2. आग्ने निरीक्षक-एन.बी. सरोजिनी (समा), पी. आर. गट (आय आय टी, मुंबई) आणि तथापि आणि बापू ट्रस्टमधील सर्व सहकारी
3. मराठी पुस्तिकेचे परीक्षण करून आपल्या बहुमूल सूचना कळवल्याबद्दल - वंदना कुलकर्णी (आलोचना), डॉ. विद्युत भागवत (स्त्री अत्यास केंद्र, पुणे विद्यापीठ) आणि साधना नातू (मानसशास्त्र विभाग, पुणे विद्यापीठ)
4. सिमरिता गोपालसिंग (आलोचना), प्रसन्ना इनवल्ली (सुसंवाद), सुनीता बडोवार (सौहत), पल्लवी पिसाळ आणि विंदा वंजारी, साक्षी साकुंके, मधुरा पुत्रंकरे, अवंती देवस्थळी (कर्जे समाजशास्त्र संस्थेचे विद्यार्थी) आणि चंद्रा क-हाडकर व रिनचिन (मासूम) हे सर्वजण अंगजी पुस्तिकेच्या चाचणीमध्ये सहभागी झाले होते.

प्रत्येकाने या कामासाठी दिलेला वेळ, त्यांनी केलेल्या सूचना आणि आग्रहाला दिलेले प्रोत्साहन आग्रहाला मौलाचेच आहे. मनःपूर्वक आभार!

या पुस्तिकेतला कथेतील मजकूर कल्पित असून प्रत्यक्ष घटनांशी त्याचा केवळ रूपकात्मक संबंध आहे. आग्ने अनेक दफतरी कागदपत्रांचा आधार घेतला आहे. - खाजगी इस्पितकांवरचे कथन तामिकनासूमधल्या कैदेतील आश्रयगृहांवर आधारित होते. (संदर्भ : 'बापू'), मनोरंजनांच्या इस्पितकाबाबतचा मजकूर महाराष्ट्रातल्या एका मनोरंजन इस्पितकावर आधारित होता. (संदर्भ : 'बापू') इतर मजकूर महाराष्ट्र वाह ! कार्यशाळेतून घेतले आहे.

## तथापिबद्दल

सी. ए. एम. एच बद्दल

सप्टेंबर १९९९ मध्ये तथापि संस्थेची सुरुवात झाली. महाराष्ट्राच्या स्त्रिया आणि आरोग्य कार्यक्रमाचा (१९९८-२०००) माहिती संकलन विभाग म्हणून तथापिचा गट काम करीत होता. 'स्त्रिया आणि आरोग्य' या व्यापक क्षेत्रामध्ये संसाधन विकसनाचं काम संस्थेनं अग्रक्रमानं हाती घेतलं आहे. माहितीची उपलब्धता आणि संपूर्ण महाराष्ट्रातल्या तळागाळातल्या कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण देऊन त्यांच्या विविध कौशल्यांचे विकसन ही देखील संस्थेची उद्दिष्टे आहेत. याचबरोबर 'शरीर साक्षरता' हा तथापि संस्थेच्या कामाचा गाभा आहे. या पुस्तिकेच्या प्रतीसाठी आणि तुमच्या स्थानिक भाषेमध्ये तिचे भाषांतर करण्यासाठी कृपया तथापि संस्थेच्या कार्यालयात संपर्क साधावा.

१ ऑगस्ट २००० मध्ये सेंट्रल फॉर अॅडव्होकेसी इन मॅटल हेल्थ (मानसिक आरोग्य समर्थन केंद्र)चा संस्थेची सुरुवात झाली. मानसिक आरोग्य या विषयात संशोधन आणि माहिती संकलन केंद्र निर्माण करण्याचे काम या संस्थेमार्फत चालते. हे केंद्र वस्ती, गार पातळीवर काम करणाऱ्या विविध संस्थांना मानसिक आरोग्यासंदर्भात आधार देण्याची बांधिलकी मानते. वाचनालय आणि दस्तऐवजांचे जतन, संवर्धन या सेवाही संस्थेमार्फत पुरवल्या जातात. विविध संस्थांची मानसिक आरोग्याबद्दलची जाणीव जागृती आणि कौशल्ये वाढवण्यासाठी संस्थेतर्फे विविध प्रकाशनांचे प्रकाशन आणि विविध प्रशिक्षण कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. मानसिक आरोग्याची चकवक आणि मानसिक आरोग्य सेवा पध्दतीमध्ये मानवी हक्कांसाठी लढा देणे हा संस्थेच्या कामाचा केंद्रबिंदू आहे.

## ही पुस्तिका कशी वापरावी?

मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांमध्ये गुणात्मक सुधारणा व्हावी म्हणून आम्ही ही पुस्तिका प्रसिद्ध करत आहोत. सातत्याने हीत राहणाऱ्या प्रशिक्षण कार्यक्रमातही मानसिक आरोग्याची ओळख करून देण्यासाठी या पुस्तिकेचा वापर होऊ शकतो. पुस्तिकेतल्या संकल्पनांवर आधारित काही गटांसाठी - स्वाध्याय निर्माण करून या पुस्तिकेतल्या मजकुरापलिकडेही जाता येईल. असे करून तुम्ही स्वतःसाठी, तुमच्या संस्थेसाठी अतुरूप अशा नवीन कल्पना, प्रश्न शोधू शकाल.

गोष्ट किंवा कथा सांगण्यातून एक प्रकारचा स्वाध्याय उभा करता येतो. पुस्तिकेत हीच शैली एक रणनीती म्हणून वापरली आहे. स्थानिक पातळीवर मानसिक आरोग्याबद्दल कितपत जाणीव आहे हे शोधण्यासाठी, समजून घेण्यासाठी तुम्हाला या पुस्तिकेचा उपयोग होऊ शकतो. स्थानिक लोकांचे एकत्रित अनुभव, स्थानिक ज्ञान आणि त्या परिसरातले या विषयाशी संबंधित रितीरिवाजही शोधता येतील. मानसिक आरोग्य या क्षेत्रातील सेवा कौणत्या स्वरूपात उपलब्ध आहे, या सेवा देणाऱ्यांमध्ये कौण व्यावसायिक आहेत, या सेवांचा दर्जा काय आहे या मुद्द्यांभोवती चर्चा केल्यास चांगल्या कामाला सुरुवात होऊ शकते. मानसिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या स्थानिक संस्था आणि त्या प्रदेशातल्या प्रथा परंपरा त्या समाजाला काय देऊ शकतात आणि त्यातल्या समस्या काय आहेत, अशा दोन्ही अंगांनी अभ्यास करता येईल. मानसिक आरोग्याबद्दल अधिक संवेदनशीलता संस्थेत आणि समाजातही कशी विकसित करता येईल आणि भावनिक अस्वास्थ्य असणाऱ्यांची काळजी घेऊन त्यांना मदत कशी करावी याचाही तुम्हाला अभ्यास करता येईल.

या सर्व उपकरणांमुळे या विषयातले अधिक ज्ञान मिळवण्याची इच्छाही निर्माण होऊ शकते. स्व-अध्ययनामुळे नवीन कल्पना, विविध मुद्द्यांवरची माहिती - समाजातील मानसिक आरोग्य, कायदा आणि मानवी हक्क, गौळा होऊ शकते.

तथापि ट्रस्ट

४२५ डी.पी/७७ मुकुंदनगर

टि. म. वि. कॉलनी

पुणे - ४११ ०३०

दूरध्वनी : ०२० ४२००६५९

email - tathapi@vsnl.com



सेंटर फॉर अॅन्टिओकसी इन मॅटल हेल्थ,

बापू ट्रस्टचे संशोधन केंद्र,

३६ बी, तळमजला, जलधारा हा. सौसायटी

५८३ नारायण पेठ, पुणे - ४११०३०

दूरध्वनी : ०२० ४४५१०८४

email - wamhc@vsnl.net