

मानसिक आजार, व्यसनातून सावरणारी 'मुक्ता'ई

संवाद हा कोणत्याही नात्याचा धागा असतो. मानसिक आजार आणि व्यसनांची लागण झालेल्या व्यक्तींना त्यांचे मूळ आयुष्य बहाल करण्यासाठी त्यांच्याशी सर्वप्रथम संवाद साधणे आवश्यक असते. हा संवाद साधल्यानंतर समुपदेशन आणि उपचार याद्वारे मानसिक आजार आणि व्यसनांची लागण झालेल्या विविध वयोगटातील हजारो नागरिकांना 'मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशन' या ट्रस्टने नवे आयुष्य बहाल कले आहे. याबरोबरच, वयात येऊ पाहणाऱ्या मुलांसाठी 'स्कूल बियाँड बुक्स' अर्थात 'शाळा पुस्तकांच्या पलीकडे' हा अनोखा उपक्रमदेखील या फाउंडेशनकडून राबवला जातो.

▶ **અમોલ મચાલે**

feedback@civicmirror.in

समाजाने नाकारलेल्या अथवा समाजाचा रोष असलेल्या एखाद्या सवयीला आपण व्यसन म्हणतो. काही व्यसन अशी असतात की ती करणाऱ्या व्यक्तीची शारीरिक-मानसिक हानी तर होतच पण त्याचबरोबर इतरांच्या शारीरिक-मानसिक प्रकृतीवही त्याचा परिणाम होऊ शकतो. असेच मानसिक आजार/आदवर्तीला सांगता येते. आपले विचार, भावना आणि वर्तन यातील संतुलन बिघडणे म्हणजे मानसिक आजार असे दोबळपणे म्हणता येईल. मानसिक आजारामुळे दैनंदिन आयुष्यामध्ये अडथळे येण्याबरोबर कुटुंबासोबत राहताना तसेच कामच्या ठिकाणीदेखील संबंधीय व्यक्तीला अडचणी येतात. साहजिकच याचा परिणाम त्या व्यक्तीचे कुटुंबीय, कामाच्या निमित्ताने चिच्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींवरही याचा नकारात्मक परिणाम होतो. हे दाढण्यासाठी व्यसन, मानसिक आजार याची लागण झालेल्या व्यक्तींना वेळीच उपचार मिळणे, त्यांचे सुस्पष्टरक्षण होणे आवश्यक असते. अशा रूग्णासोबत संवाद साधून त्याच्याशी कोनेटव होणे ही त्या व्यक्ती आजारातून सावरण्याच्या सल्लेची पहिली आणि

महत्वाची पायरी असते. तिथिपासून रुग्णाला पूर्णपणे बरे करून त्याला नव्याने आयुष्य जगण्याचा आत्मविश्वास देण्याचे काम 'मुक्ता चॅरिटेबल फाऊंडेशन' करते.

व्यसन ही फक्त सत्य नाही तर हा मेंदूचा एक आज्ञा आहे. कोविडच्या साथीनंतर व्यासनाथचे मोठी वाढ झाल्याची असून याचवेळी अमली पद्धत आणि वर्तुळीशी संबंधित व्यसने या दोन्हीचा समावेश आहे. परंतु या जुनाट आज्ञाचे व्यवस्थापन करणाऱ्यासाठी सामान्य ज्ञान, प्राथमिक काळजी घेणारे डॉक्टर किंवा मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील कर्मचारी यापैकी कोणीही जागरूक नाहीत किंवा प्रशिक्षित नाहीत. या अभावामुळे व्यसनाधीनतेसंदर्भात किंवा असलेल्या १०० पेक्षा १५० लोकांना आश्चर्य असलेले उपचार उपलब्ध नाहीत, असे सांगून मुक्ता चॅरिटेबल ट्रस्टचे संस्थापक-अध्यक्ष डॉ. प्रा. महान उमगाळे, “कोविडनंतर परिस्थिती अधिक आव्हानात्मक झाली आहे. समाजात व्यासनाथरोबरच मानसिक आज्ञांचे प्रमाण वाढले आहे. आम्ही आम्हाला परीने त्यावर काम करत आहोत. शक्य तेवढी कामाची व्यक्ती वाढवण्याचे आमचे प्रयत्न सुरू आहेत. त्याचबद्दल एक भाग म्हणून आम्ही 'मेटल हेल्थ' हेव्हलान्स सुरू केली आहे. व्यसन, मानसिक आज्ञा यापासून



दूर कसे राहता येईल, याची लागण झाल्याचे विविध टप्प्यांवर लक्षात आल्यास त्यातून कसे बाहेर पडावे याबाबत ट्रस्टटर्फे नियमितपणे मार्गदर्शन केले जाते.”

डॉ. महाजन हे स्पष्ट तत्वागमंतज्ञ आहेत. वैद्यकीय क्षेत्रात अतिवता सामाजिक बांधिलकी जणखीच भावेनृत्य तसेच निवडून घेण्यातून लोकांना मुक्त करणंय्याच्या उद्देशाने त्यांनी २००५मध्ये 'मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशन'ची स्थापना केली. डॉ. महाजन आपण त्यांच्या सहकाऱ्यांचे काम मात्र पूर्णवृत्तीपर्यंतच सुरू होते. त्यावेळची आवडण सांतांता डॉ. महाजन म्हणाले, "१९९८-९९सुमारस एचआयवीबीबाबत समाजामध्ये फारशी जागरूकता नव्हती. डॉक्टरडॅव्हिड एरस झालेला रुग्णांला लावणंय्या घाबरत होते. अशा वेळी डॉक्टरडॅव्हिड मार्गदर्शन करणे आवश्यक असल्याचे आमच्या लक्षात आले. त्यानुसार आमी एरस झालेला, यावर डॉक्टरडॅव्हिडचे सारे हातावेध, त्यांच्याशी सवाद फसा साधला. यावरत आणखी काही समविचारी लोक आम्हासोबाबत जोडले गेले. त्यांकी आमी एडसबाबत जाणुतीपरत माहिती देण्यासाठी पुण्यातून 'संवाद' ही हेल्पलाईन सुरू केली. त्याला अत्यावयवीकत प्रड प्रतिसाद लावला. नंतर आमी



विहारची राजधानी पाटणा येथेही एक हेल्यलाईन सुरू केली. तेथे अद्यापही एअरआयडीचे रुग्ण लक्षणीयप्रमाणे आढळत असल्याने ही हेल्यलाईन अद्यापही सुरू असून तिची व्याप्ती मोठी आहे. इतर आजार आणि व्यसनारोगही तेथे काम चालते. हे सर्व काम सुरू असताना युवांच्या मानसिक आजारारव मार्गदर्शन करण्यासाठी स्वतंत्र हेल्यलाईन असयला हवी, हे आम्हाला प्रोफेसरी जाणवतचाला लागले. कारण, या विषयासंदर्भात येणाऱ्या फोर्नोकॉल्सची संख्या प्रचंड होती. त्यात शिक्षण, नातेसंबंध,

करिअर, सेक्स प्रॉब्लेम यांसारख्या विषयांशी संबंधित समस्यांचा उल्लेख करताना, कविजुनकर व्यसनानांबरोबरच याती मोठी वाद झाली आहे. अत्याचारच याच हा हेल्पलाईनला मोठी प्रतिसाद मिळत आहे. अर्थानुसार, ही सेवा मर्यादित आहे.' व्यसन, मानसिक

आजागराशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास न संकोचता आमच्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन डॉ. महाजन यांनी केले. विविध तज्ज्ञांमार्फत व्यसन समजून घेणे, व्यसनमुक्तीकरील औषधोपचार, बायोसोफोसोशल मॉडेल, दारूचे व्यसन, निकोटिन/ तंबाखूचे व्यसन, वेदनाशामक औषधांचे व्यसन, असली पद्धत, उत्तेजके, सिंथेटिक औषध एनपीएस इत्यादी व्यसने तसेच मानसिक आजार, वर्तुणुकीशी संबंधित व्यसने (इंटरनेट, गेम्स, खाणे, अश्रिललता) अशा विविध विषयांवर मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशनतर्फे मार्गदर्शन करण्यात येते. नुकत्याच झालेल्या व्यसननिवारण आणि औषधोपचार परिषदेची याबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले.

या द्रुस्तर्क वयसनमुक्ती औषधाचा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम प्रत्यक्ष आणि ऑनलाईन समसेच ऑनलाईन राबविण्यात आला आहे. वणित येत असलेल्या मुलांसाठी 'स्कूल बियॉन्ड बुक्स' अर्थात 'शाळा पुस्तकांच्या पलीकडे...', एडुसग्रेस रोटरी क्लब ऑफ अडिवशन प्रिन्टेरान ३९४९ आणि मुक्त चॅटरेबल फाउंडेशन यांच्या सहकार्याने लोणी काळभोर येथील वणित हॉस्पिटलमध्ये 'वयसनाधिनता आणि औषधोपचार' ही परिषद झाली.

व्यसनाधिनता आणि औषधोपचार परिषद

मुक्ता चरिटेबल फाउंडेशनच्या कामाची व्याप्ती एवढीच मर्यादित नाही. मानसिक आजार, व्यसनमुक्ती, लैंगिक शिक्षण या विषयांवर झोकून देत काम करत असलेल्या या ट्रस्टच्या अलिकडेच 'व्यसननिवारण आणि औषधोपचार' यावर पुण्याच्या दीर्घकालीन परिषदेचे संयुक्तपणे आयोजन केले होते. रॉटरडॅम क्लब, मुंबई याकादर, रॉटरी इंटरनॅशनल डिस्ट्रिक्ट ३१४९ अंतर्गत रॉटरी फाउंडेशनच्या ग्लोबल ट्रीट् जॅन १०४८/१०४९ बेलजियम जिल्हा आयोजित आणि रॉटरी क्लब पुणे व रॉटरी क्लब ऑफ अडिव्हान प्रिन्डेन्स ३१४९ आणि मुक्त चरिटेबल फाउंडेशन यांच्या सहकार्याने लोणी काळभोर येथील शिवम हॉस्पिटलमध्ये 'व्यसननिवारण आणि औषधोपचार' ही परिषद झाली.

लाईफ स्कील्स शिकविण्यावर भर

शिक्षण, नातेसंबंध, करिअर, सेक्स प्रॉब्लेम
यासारख्या विषयांशी
संबंधित समस्या आजच्या
तरुणाईला भेडसावत आहेत.
व्यसनानिधनता वाढली
आहे. कोविडनंतर यात
मोठी वाढ झाली आहे.
यातून सावरण्यासाठी उपचा,

समुपदेश याबरोबरच लाईफ स्कील्स शिकविण्यावर आमचा भर असतो. कोविडनंतर मानसिक आरोग्याची समस्या मोठ्या प्रमाणात भेडसावत असल्याचे येणाऱ्या फोनकॉल्लेवरून आमच्या लक्षात आले. त्यामुळे याबाबत निःशुल्क मार्गदर्शन करणारी स्वतंत्र हेल्पलाईन आम्ही सुरू केली आहे. इतरही उपक्रमांच्या माध्यमातून समाजस्वास्थ निकोप राहावे, यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत.

- डॉ. प्रकाश महाजन,
संस्थापक-अध्यक्ष, मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशन

संवाद वाढवणे हा प्रभावी उपाय



मानसिक समस्या, व्यसन या मूळचे समुपदेशनाचा गरज कोविडपूर्वीही समाजातील विविध घटकाला होतीच. कोविडनंतर ते प्रमाण लक्षणीयरीत्या वाढले आहे. सध्या आपली कुटुंबसंस्था आक्रांत आहे. आक्रांत

प्राज, करिअर म्हणून वडिलोसोबतच आईदेखील जाँब करत असल्याने दोघेही मुलांना पुरेसा वेळ देऊ शकत नाहीत. यामुळे मुले आणि आई-वडिल यांच्या संवादातील सहजपणा कमी होण्याचाही धोका निर्माण होतो. मला जे मिळाले नाही, ते 'नाही' हे ऐकण्याची सवयच मुलांमध्ये राहिली नाही. ही मुले मोठे झाली की त्यांच्या नकारात्मक परिणामांमुळे आणखणून होतो. हे सर्व टाळण्यासाठी उमलत्या वयातील मुलांशी संवाद वाढवण्याला जावा.

- डॉ. रुपाल अग्रवाल, सचिव, मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशन



मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशनचे विश्वस्त मंडळ - अध्यक्ष डॉ. प्रकाश महाजन, सचिव डॉ. रुपा अगरवाल, कोषाध्यक्ष अश्विनी शिंदे, विश्वस्त डॉ. अनुराधा तारकुंडे, स्नेहल पाठक, डॉ. ज्योती शिंदे, घनश्याम ननावरे आणि इतर मान्यवर.

व्यसनधीन व्यक्तींना योग्य वेळी आणि योग्य ठिकाणी आवश्यक ते उपचार मिळावे, यासाठी व्यसनमुक्ती आणि त्यावरील उपचार याविषयी मुक्ता चॅरिटेबल फाउंडेशनतर्फे रोटरी क्लब आणि इतर संस्थांच्या सहकार्याने मार्गदर्शन सत्र आयोजित करण्याचे अर्थसंकल्प अद्ययावत ठरवून दर वर्षी आयोजित करतात. यंदा परिषदेचे २५ वे वर्ष होते.

तीन आठवड्यांच्या या दीर्घकालीन परिषदेमध्ये मार्गदर्शन आणि दृष्टीकोसाती प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमामध्ये आयोजन करण्यात आले होते. 'व्यसननिवृत्ती आणि औषधोपचार' या विषयावरील अभ्यासक्रम ऑनलाईन तसेच ऑफलाईन स्वरूपात आयोजित करण्यात आला होता. परिषदेत फाउंडेशनचे संस्थापक-अध्यक्ष डॉ. प्रकाश महाजन, डॉ. मधु ठक्कर, डॉ. अविनाश डिसूझा,

डॉ. अमर शिंदे, डॉ. हिमाशू पेंडसे, डॉ. स्वप्नील देशमुख, सोनाली काळे, दीपिका पाटील यांनी माहिदशीर केलें.

यसनचें वावटले प्रमाण, भारतातील सद्यस्थिती आणि डॉक्टरांय प्रत्यक्ष सहभाग वारळें डॉ. उत्कर्ष यांनी वैज्ञानिक दाखले देऊन आपले विचार व्यक्त केलें. तर डॉ. प्रकाश महाजन यांनी यसन हा आज्ञा का आहे आणि कशाचुन हातें, यसन जडण्याचे व यसनचें मुंडे घेऊन त्यावर सिस्टर मार्गदर्शन केलें. मुस्ता फाणेंडेशनच्या दृष्टी डॉ. संहल पाळक आणि डॉ. ज्योती शिंदे आणि धनश्याम ननावरे यांनी याची जबाबदारी सांगळली. या परिषदमेध्ये डॉक्टर, परिचारिका, मानसोच्चार रुजू, समुपदेशक, यसनविद्यार्थी सोम करणार् इच्छुक, समाजसेवक, वैद्यकीय शास्त्रेचे विद्यार्थी सहभागि झाले होते.



शाळा पुस्तकांच्या
पलीकडे...

आठवी आणि नववीतील मुलांचे भावस्थित्य गुंतुंगुतीचे असते. व्यात येऊ पाहण्यास मुला-नीला शालय अथासकक्रमात न शिकवले जाणारे मात्र जीवन जणूपासाठी आवश्यक असे लाईफ स्कौलस 'शाळा पुस्तकांच्या पलीकडे' या उपक्रमाद्वारे शिकवले जातात. यात आई-वडिलांबरोबरच मित्र-मैत्रिणींसोबतचे नातेसंबंध साबस मुरलांना बोलते केले जाते. सेक्स एज्युकेशन, पिअर प्रेशर कसे हाताळावे यासह या मुलांना भेडसावणा-या इतर समस्यांचे निवारण केले जाते. यापयलील मुलांचे आणि मुलांची व्यसन वेगवेगळी असतात. त्याबाबतही जागृती केली जाते.



**मानसिक आरोग्यसेवेसाठी
मोफत हेल्पलाइन :**

 666666666



भविष्यात मानसिक आरोग्याचा प्रश्न गंभीर होणार असून चापरेकी एका व्यक्तीला या प्रश्नाला सामोरे जावे लागणार आहे. त्यासाठी मानसिक आरोग्याबद्दल जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे. या सामाजिक जबाबदारीतील आपला वाटा उचलण्यासाठी 'मुक्ता चॅरिटेबल ट्रस्ट'ने महत्वाचे पाऊल टाकले आहे. संसृष्टीकरण गर्जुना महाविद्यालया आरोग्यसेवा सहज उपलब्ध करून देण्याच्या उद्देशाने मोफत 'मेल' हेथेथ 'हेल्थप्लान' नुसारच सुरु करण्यात आले आहे. व्यवसाय, नातेसंबंध आणि मानवी कोणत्याही दैनंदिन समस्यांबाबत दर्जेदार, रुग्णांची गुप्तता जपणारे आणि पूर्वप्रतिबद्धित नसलेल्या मानसिक आरोग्य समुदायद्वारा तज्ज्ञांमार्फत ७८८७८८९८८२ या हेल्थप्लानद्वारे पुरवले जाते. समाजातील असुरक्षित घटक, किशोरयुगीन मुले, दीर्घ आजाराने ग्रस्त व्यक्ती, पीडित महिला, काल पाऊन, वेर्याव्यवसाय आणि व्यसनादीनेतरी संघर्ष करणाऱ्या सर्वांजाली ही सेवा उपयुक्त ठरेल, असा विश्वास 'मुक्ता चॅरिटेबल ट्रस्ट'चे अध्यक्ष डॉ. प्रकाश महाजन आणि सचिव डॉ. प्रभा अगरवाल यांनी व्यक्त केला.

