esandhyanand.com facebook.com/akasandhyanand

२९ वर्षांपासून वाचकांच्या सेवेत...

संध्यानंद

सोमवार, ८ मे २०२३

संपूर्ण कुटुंबाला ज्ञान-मनोरंजन देणारे परिपूर्ण दैनिक

आपण मनासाठी व मानसिक आरोग्यासाठी काय करतो?

अजय ला अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करायला अवघड जात होते. शांत बसता येत नाही. सारखे निकाला नंतर काय होईल, पुढचे कसे होईल, हेच विचार फिरत राहायचे.

राजलक्ष्मी चा नवरा अपघातात ३ महिन्यांपूर्वी गेला होता, तीला व त्यांच्या २ मुलांना मागे सोडून. ती घरची कामे व गरजेची कामे करत होती.टिकेला कुठे जागा नव्हती. पण ती हसायंची नाही एकटी राहायची,सुन्न होऊन शून्यात पाहत राहायची.

राणीला इतर लोक किती ही म्हणले तरी वाटते कि तिने अजून सुंदर दिसायला हवे. वेगवेगळे डाएट्स ने आता ती बारीक झाली आहे पण अशक्त पण झालीये. सतत चिड-चिड होते. वाईट वाटले किंवा टेन्शन आले कि मग ती खूप खाते.मग बारीक होण्यासाठी परत नवीन डाएट.

राम गेले ४ महिन्यांपासून ऑफिस मध्ये जास्त थांबायला लागलाय.

त्याच्यावर कामाची जबाबदारी खूप वाढली आहे. अचानक खूप वजन कमी झाले आहे. नेमही आपल्या मित्र व नातेवाईकांमध्ये रमणारा राम त्याला त्यांना एक मेसेज करायला सुद्धा वेळ होत नाही आहे.त्याची घरा मध्ये चिड-चिड पण वाढलीये.पैसा मिळतो आहे पण आराम, विश्रांती चे थोडे हि नाव नाही.

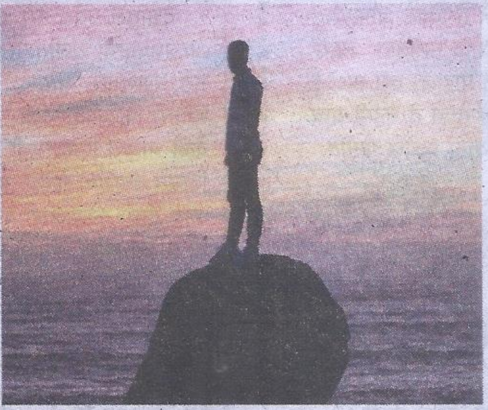
हे सर्व मानसिक आरोग्य व तणाव ह्याच्याशी निगडीत आहे, हे आपल्याला लक्षात येत असेल , पण आपण अश्या परिस्थिती मधून जाणाऱ्यांना काय सल्ले देतो? किंवा त्यांना काय आधार देतो?

आशेवर लक्ष केंद्रित करा, चांगल्या गोष्टी पाहा, वाईट विचारांकडे दुर्लक्ष करा,आपल्या पेक्षा कठीण परिस्थीती आहे त्यांच्याकडे पाहा.

हे क्वचितच उपयोगी असते.अश्या सल्लयांमुळे ज्यांनाअधिक त्रास होत असतो,ते आपला त्रास मनातच ठेवतात, त्यांना स्वतःचा राग येतो,आपली चूक आहे का असा वाटू शकत व आपल्याला समजून घेणार कुणीच नाही असे वाटून त्यांचा त्रास वाढू शकतो.

जरा सोप्प्या पद्धतीने सुरुवात करूयात.

मानसिक आरोग्य म्हणल्यावर काय काय येत आपल्या मनात?



मानसिक आजार,डिप्रेशन, नसलेले व्यक्ती दिसणे,नसलेले आवाज येणे,स्वतःला संपवण्याचे विचार?

हा मानसिक आरोग्याचा भाग नक्की आहेच, पण मानसिक आरोग्यामध्ये आजारांशिवाय देखील बरेच काही असते.

तीव्र भीती, सतत चिंता,न दिसणारे दबाव,विश्वासाचा अभाव,अनियंत्रित राग हे असे रोजचे सामान्य असणारे घटक वाटतात, पण आपल्या मानसिक आरोग्यावर जबरदस्त प्रभाव पाडतात. हे त्रास वेळेत हाताळले गेले नाहीत तर वाढत वाढत मानसिक आजारांचे रूप घेतात.

आपल्या मनासाठी व मानसिक आरोग्यासाठी आपण काय करतो?

आपल्या शरीराची आपण काळजी घेतच असतो.काय होतंय हे पाहत असतो.जखम झाली तर मलम पट्टी करतो. खोल घाव असेल तर आपण दवाखाना गाठतो.जास्त हानी होऊ नये ह्यासाठी काळजी घेतो.

पण मनाला त्रास कधी होतोय, कसा होतोय,घाव किती खोल आहे, हे पाहायला क्वचितच थांबतो.

तसच मन घेऊन परिस्थितीशी लढत असतो, सामना करत असतो , जीवन तसेच जगत असतो.भावना, विचार, परिस्थिती,नैतिकता ह्यांचा मेळ घालत कधी मनाला समजावतो, शांत करतो किंवा बहुतेक वेळी दुर्लक्षच करतो.

कुणाकडे व्यक्त करायला गेलो तर सल्ला किंवा टीका मिळणार,त्यांना आपल्या बद्दल काय वाटेल ह्याची भीती वाटून व्यक्त करत नाही- साठवत राहतो.

जसे शरीरासाठी करतों, तसे मनासाठी का नाही? काही जणांना माहित नसतं, तर काही जणांना हा विचार एकदा हि मनात आलेला नसतो.

आदर्श जीवन आणि जबाबदाऱ्यांच्या संघर्षात आपण अनेकदा वयक्तिक गरजांकडे लक्ष देण्यास विसरतो.

मनाची काळजी कशी घ्यावी, मनाला त्रास होतो तेव्हा काय करावे,कधी स्वतःची काळजी स्वतः कधी घ्यावी आणि कधी मदत घ्यावी ह्याबद्दल सगळ्यांना प्रश्न पडतात.मदत घ्यायची तरी कुणाकडे जावे हे कळत नसते.

ह्याचसाठी अश्या सेवेची गरज आहे जी समस्या समजून, गरज ओळखून त्याप्रमाणे मार्गदर्शन करतील.

मनातले ताण मोकळे करणे हे फक्त मनासाठीच नाही, तर शरीरासाठी पण महत्वाचे आहे.

चउक्र ने मार्च २०२३ पासून ह्याच कारणासाठी मुक्ता मेंटल हेल्थ हेल्पलाईन सुरु केली आहे.

आमची मोफत हेल्पलाईन मानसिक किंवा भावनिक त्रासातून जात असलेल्या व्यक्तींसाठी सुरक्षित,गोपनीय, आणि पूर्वग्रहरहित समुपदेशन केले जाते.

ह्या हेल्पलाईन कॉल केल्यानंतर तुम्ही आमच्या प्रशिक्षित समुपदेशकाशी बोलू शकाल.

इथे आपल्याला ऐकण्यासाठी एक सहाय्यक, आश्वासक जागा मिळेल जिथे मन मोकळ करू शकाल.

तुमचा त्रास, गरजा, समस्या समजून एकत्रितपणे कसे हाताळावे हे ठरवू शकाल.

मानसिक आरोग्याभोवतीचा कलंक कमी करू या. ह्या संदर्भातल्या चर्चा सुरु करूयात.

मुक्ता मेंटल हेल्थ हेल्पलाईन
दुपारी १२ ते सायंकाळी ८
हिंदी, मराठी, इंग्रजी मध्ये
मो. ७८८७८८९८८२