Indian Psychiatric Society
Western Zonal Branch
गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

GaavTetheMansopchar   man.darshika@gmail.com

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch

गाव तेथे मानसोपचार

प्रस्तावना

'ज्या परिस्थितीला आम्ही बदलू शकत नाही... ती स्वीकारण्यास, मनाची प्रसन्नता आम्हाला दे,
जी परिस्थिती आम्ही बदलू शकतो... ती बदलण्याचे धैर्य, आम्हाला लाभू दे,
आणि अशा परिस्थितीला... भेद जाणण्याचे ज्ञान आम्हाला दे'...

सर्व वाचकांना माझा नमस्कार!

इतर वर्षाप्रमाणे या वर्षी पण संपादित झालेलं मन-दर्शिका हे कॅलेंडर आपल्या हातात आहे. यातले लेख व इतर लेखन जनसामान्यांसाठी माझ्या मते अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मानसिक स्वास्थ्य व त्याबद्दचे वेग वेगळे पैलू आपल्याला या कॅलेंडर मध्ये वाचायला मिळेल.
वाचकांनी याचा पूर्ण लाभ घ्यावा व मन दर्शिका चे संपादक यांच्या प्रयत्नांना फलीदूत करावं ही आपल्या सर्वांकडून माझी अपेक्षा आहे.
आपल्या सर्वांना माझ्या शुभेच्छा!

डॉ. सुधिर भावे,
मानसोपचार तज्ञ, अध्यक्ष,
इंडियन सायकियाट्रिक सोसायटी,
वेस्टर्न झोनल ब्रांच

नमस्कार,

ही मनदर्शिका फक्त वर्ष/महिने/दिवस/सण- वार यांच्या माहितीसाठी नसून मानसिक स्वास्थ्य व मानसिक आजारांविषयी जागरूकता पसरविण्यासाठी तयार करण्यात आलेलं एक 'रेडी रेकनर' आहे. ही मनदर्शिका म्हणजे सर्वसामान्यांपर्यंत मानसिक स्वास्थ्य व मानसिक आजारांची माहिती पोहचविण्यासाठीचा व गरज पडल्यास बिनधास्तपणे मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत
घेण्यासाठी प्रोत्साहित करण्यासाठीचा प्रयत्न आहे.

तेव्हा माझी सर्व वाचकांना ही विनंती आहे की त्यांनी या मनदर्शिकेतील सगळे लेख मनापासून वाचावे व इतरांपर्यंतही पोहोचवावे.

डॉ. अभिजीत फाये
मानसोपचार तज्ञ,नागपुर
सचिव, इंडियन सायकियाट्रिक सोसायटी,
वेस्टर्न झोनल ब्रांच

नमस्कार,

मनदर्शिका 2025, दिनदर्शिका घराघरात जाऊन मानसिक स्वास्थविषयक शास्त्रीय ज्ञानाचा जागर करेल अशा हेतूने जनसामान्यांसाठी तयार केली आहे. ह्या दिनदर्शिके मार्फत समाजाच्या मानसिक स्वस्थ्यामध्ये भर पडेल ही आशा.
मनदर्शिका 2025, ही वाचकांनी सर्वांपर्यंत पोहोचवावी ही विनंती.
नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

डॉ. अमोल देशमुख,
मनोविकार तज्ञ, छत्रपती संभाजीनगर
चेअरपर्सन रुरल सायकोलॉजिकल हेल्थ कमिटी,
इंडियन सायकियाट्रिक सोसायटी, वेस्टर्न झोनल ब्रांच.

डॉ. राहुल बागले,
मनोविकार तज्ञ, पुणे

डॉ. अनुराग बोराडे,
मनोविकार तज्ञ, पुणे

रुरल सायकोलोजिकल हेल्थ समिती

सल्लागार
डॉ. उमेश नागापूरकर

अध्यक्ष
डॉ. अमोल देशमुख

संयोजक
डॉ. सुरेश पाटील

EC समन्वयक
डॉ.भालचंद्र काळमेघ

सदस्य
डॉ.आशिष चेपुरे, डॉ.आरती बंग,
डॉ रुपेश पाटकर, डॉ चिंतन रावल

सुचना : मनदर्शिका २०२५ मध्ये दिलेली माहिती विविध मनोविकार तज्ञांनी लोकांमध्ये मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी संकलित केलेली आहे.
कोणत्याही आजाराचे निदान किंवा उपचार करणे, हा त्यामागील हेतू नाही. अधिक माहितीसाठी तुमच्या जवळच्या मनोविकार तज्ञांचा सल्ला घ्या.

GaavTetheMansopchar
man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

जानेवारी २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२ स्वामी विवेकानंद जयंती, राष्ट्रीय युवा दिवस	१३	१४ मकर संक्रांती, लष्कर दिवस	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६ प्रजासत्ताक दिवस	२७	२८	२९	३०	३१	

करिअरची धास्ती
गुंतागुंतीची नाती
फो-मोची भिती
मन-मेंदूत अशांती

ध्यान, व्यायाम,संवाद
परस्परांना देऊ साथ
शोध स्वतःचा घेऊ
करू ताणावर मात

डॉ. राजश्री देशपांडे,
मानसोपचार तज्ञ, सातारा

तरुणाई आणि नशा !

डॉ. श्रीकांत जोशी
आपला मित्र
(मानसोपचार तज्ञ, ठाणे)

तरुण वय, मौज मजेचे वय, मित्रांचे
वय, मस्तीचे वय, धमाल करण्याचे वय.

असे वय, असे दिवस आपल्या आयुष्यात आपल्याला एकदाच लाभतात.
या वयात आपल्याला खूप काही करायच असते. एकीकडे शिकायचे
असते- अभ्यास असतो. परीक्षा द्यायच्या असतात, नोकरी पटकवायची असते.
आपल्याला मित्र आणि मैत्रिणी करायच्या असतान
(त्यातली एखादी स्पेशल सुधा! या वयात स्वप्न असतात,
डोक्यात गोंधळ सुधा असतो !)

हवय या वयात
आपण बऱ्यापैकी स्वतंत्र
झाले असतो. अनेकजण गाव सोडून शहरात शिकायला येतात,
नव्याने आपल्याला मिळालेल्या स्वातंत्र्यतेचा फायदा उठवता येता,
पालक आणि शिक्षकांचे जरी लक्ष असले, तरी ते बहुदा दुरुनच.
हे वय, या वयातील आपली प्रगती हा आपल्या पुढील आयुष्याचा पाया असतो.
तरी एवढे गंभीरपणे कुणी फारसे विचार करत नाही.

या वयात काही प्रयोग केले जातात. मित्रांच्या बरोबर किंवा त्यांच्या
आग्रहाने काही तरुण/तरुणीही तंबाखू, सिगरेट,
दारू आणि गांजा, चरस, हेही वापरुन बघतात.

याने काय होते, काही वेळा 'मन' तरंगायला लागते.
भोवतालचे जग वेगळेच वाटायला लागते.
त्याची नशा ही धुंद करणारी असते. या नशेमुळे भान हरपते.
बहुसंख्य तरुण तरुणी असे प्रयोग करुन बघतात,
आणि काहीजण पूर्णपणे फसतात आणि
आणि हळूहळू या नशेच्या आधीन होतात

कधीकधी खायचा तंबाखू, दररोज, दिवसातून दोन तीनदा खायला जातो.
चरस, गांजा आणे याही पलिकडच्या अलेकडे नवीन उपलब्ध झालेला कोकेन
आणि इतर पदार्थ आता वारंवार हवेसे वाटतात. ते मिळाले नाहीत तर,
बेचैनी वाढते, या महाग व्यसनांमध्ये वेळ, पैसा खर्च होतोच.
आणा यांच्या आहारी जाऊन तरुणाईत जी खरी मौजमजा, साहस- धाडस,
अभ्यास- प्रगती या कडे दुर्लक्ष होते, पुढील सर्व आयुष्यावर काळोख पडतो.
माझ्या तरुण मित्र मैत्रिणींनो , मला असे म्हणायचे नाही की नशा करणारा
प्रत्येक तरुण वाया जाईल. पण हा धोका नक्की आहे.

तुम्हाला जर धुंद हवी असेल, तर अशी ती तंबाखू, दारू - चरस - काकेन
मध्ये शोधू नका.
भरपूर व्यायाम करुन सुधा मनाला तरतरीत करणारे परिणाम होते.
खेळ खेळा, नाच करा, व्यायाम करा, ट्रेकिंगला जा, डोंगर चढा.
एखाद्या छंदातून, गाण्यातून, आणि काही सामाजिक कामातूनही
तुम्हाला असो' अनुभव मिळेल. श्रमदान करा, स्पर्धेत भाग घ्या,
चित्र काढा, झाडं लावा. तुम्हाला हवे ते करा, पण त्यात घाम गाळायवा
हवा, मन एक एकाग्र करायला हवे. मग तुम्हाला अशा धोकादायक
नशेची आवश्यकता वाटणार नाही,

करून तर पहा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

फेब्रुवारी २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
						१
२	३	४ जागतिक कर्करोग दिवस	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५ विश्व कर्करोग दिवस ईटिंग डिसऑर्डर/ भोजन विकार जागरूकता सप्ताह
१६	१७	१८	१९ छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती,	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६ महाशिवरात्री	२७	२८	

आनंद अन् दुःख या पलिकडे असणारा
असीम अनुभव म्हणजे मनःस्वास्थ्य असणारा

डॉ राजेंद्र बर्वे
मानसोपचार तज्ञ, मुंबई

माईंडफुलनेस

डॉ. जगदीश नाईक मानसोपचार तज्ञ, परभणी

आम्ही विदर्भात असणाऱ्या टिपेश्वर अभयारण्यामध्ये व्याघ्र दर्शनासाठी आलो होतो. व्याघ्र दर्शनासाठी आतुरलेले डोळे सकाळच्या व दुपारच्या जंगल सफारीमध्ये वाघाचा शोध घेत घेत थकले होते परंतु वाघ काही दिसला नाही. आम्ही सर्व जण दुःखी होऊन हॉटेलवर परतलो परंतु ज्ञानदा मात्र खूप खूष दिसत होती. ती सांगू लागली, मला हरिण, नीलगाय, वानरं, ईगल, बर्ड ऑफ पॅराडाईज, हृद हुद, अनेक प्रकारची झाडे फुले दिसली. त्याचा आनंद तिच्या चेहऱ्यावर स्पष्ट दिसत होता, आम्ही मात्र वाघोबांनी दर्शन न दिल्यामुळे दुःखी होतो. आमच्या चेहऱ्यावर बारा वाजलेले पाहून आमचा सफारी चालक म्हणाला, सफारीतील प्रत्येक क्षणाचा, प्रत्येक गोष्टींचा, त्या परिस्थितीचा आनंद घेतला तर वाघ न दिसल्याचे एवढे दुःख जाणवले नसते. सुख व दुःख हे गणित मांडताना तुकाराम महाराजांनी खूप छान सांगितले आहे, ते असे

तुका म्हणे,

सुख पाहतां जवापाडें । दुःख पर्वता एवढें ॥1॥
धरीं धरीं आठवण । मानीं संताचें वचन ॥2॥
नेलें रात्रीनें तें अर्धं । बाळपण जराव्याधें ॥3॥
तुका म्हणे पुढा । घाणा जुंतीजसी मूढा ॥4॥

तुकाराम महाराज म्हणतात, जीवनात सुख हे फार थोडं आहे व दुःख मात्र पर्वताएवढे असं आपण पाहतो. आयुष्याचे गणित मांडताना ते म्हणतात, मानवाच्या आयुष्याची अर्धी वर्षे रात्री झोपण्यातच जातात, बाकीची बालपण, म्हातारपणात, आजारपणात जातात. त्यामुळे ते म्हणतात असे आयुष्य निरर्थक गेले तर घाण्याला बांधलेल्या बैलाप्रमाणे आपण सुख दुःखात फिरत राहू. त्यामुळे प्रत्येक क्षण आनंदी जगत रहा.

सुख आणि दुःख म्हणजे काय ? सुःख म्हणजे 'सु' हा धातू चांगले असे दर्शवितो आणि 'ख' म्हणजे

आकाश. ज्याचे आकाश चांगल्या गोष्टींनी विस्तारत गेले आहे अशाबाबी म्हणजे सुःख देणाऱ्या.. तर दुःख म्हणजे ज्याचे आकाश संकुचित होत गेले आहे अशा बाबी.. ही दोन्ही 'आकाश' अनुभवणारा सर्वात महत्त्वाचा दुवा म्हणजे आपला 'दृष्टिकोन'. एखादी व्यक्ती, परिस्थिती किंवा गोष्टीकडे आपण कोणत्या दृष्टिकोनातून पाहतो यावर त्या गोष्टीबाबत अनुभवणारे 'सुख' व 'दुःख' अवलंबून असते. स्वतःला प्रत्येक क्षणाला आनंद मिळवून देण्यासाठी आवश्यक असते आपण 'माईंडफूल' असणे.

माईंडफुल कसे राहावे ? :

1) भोवतालच्या परिस्थितीची जाणीव :

समजा आपण प्रवास करत असताना ट्रॅफिक जॅम झाला, पहा आपली कशी चिडचिड होते आणि आपण किती अनावश्यक हॉर्न वाजवत असतो. त्यामुळे आपणास आपली अस्वस्थता कमी करायची असेल तर प्रथमतः त्या परिस्थितीची पूर्णतः जाणीव करून घेणे आवश्यक असते. परिस्थितीची जाणीव करून न घेतल्यामुळे आपण बिनकामाचा हॉर्न देत असतो. पहा ना हॉर्न देऊन आपण आपली स्वतःची, दुसऱ्यांची अस्वस्थता वाढवतो. माईंडफुलनेस ची पहिली पायरी म्हणजे भोवतालच्या परिस्थितीची जाणीव असणे होय. ही जाणीव आपणास माहिती देते आपण काय करू शकतो आणि काय नाही.

2) सध्या घडीला आनंद देणाऱ्या बाबींवर लक्ष :

आपण ट्रॅफिकमध्ये अडकलेले असताना खूप लांबवर रांगा लागलेल्या असतील आणि खूप वेळ लागणार असेल तर चिडून किंवा हॉर्न वाजवून काही उपयोग होणार नाही. मग आपण आजूबाजूस लक्ष दिल्यावर आपणास कळेल, की तिथे बऱ्याच गोष्टी आनंद देणाऱ्याही दिसतील मग त्यात गाडीतील सुमधूर गाणी असतील, खेळणारी लहान मुले असतील, दुकानातील लोक असतील इत्यादी मग अशावेळी आपणास ठरवायचे असते अस्वस्थ करणाऱ्या गोष्टींवर लक्ष द्यायचे की आनंद देणाऱ्या बाबींवर लक्ष केंद्रित करायचे ! सध्याच्या घडीला आपल्या हातात समस्या सोडवणे शक्य नसेल तर आपण आजूबाजूच्या आनंद देणाऱ्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करून आपली अस्वस्थता कमी करू शकतो. म्हणजेच माईंडफुलनेसची दुसरी पायरी म्हणजे आनंद देणाऱ्या बाबींवर लक्ष केंद्रित करणे.

3) कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःला रिलॅक्स ठेवण्याचा विचार व प्रयत्न

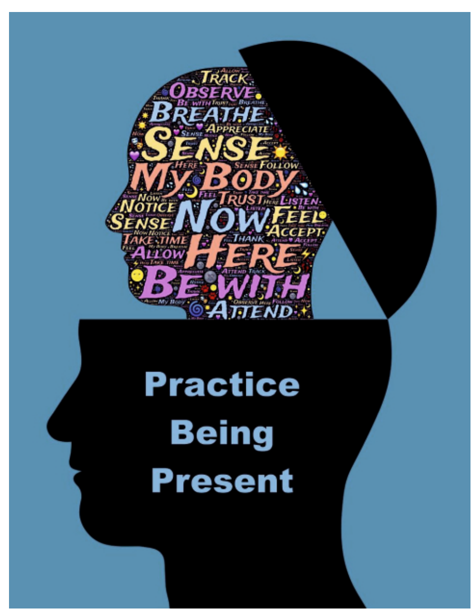
बऱ्याच वेळा आपल्या मनाविरुद्ध कोणतीही गोष्ट झाली की आपण प्रचंड अस्वस्थ, चिंताग्रस्त होतो. अस्वस्थपणामुळे आपली बैचैनी, घबराट वाढायला लागते. अशावेळी आपणास जाणीवपूर्वक स्वतःला रिलॅक्स करण्याचा प्रथम विचार आणावा लागतो व त्यावर प्रयत्न करावा लागतो जसे रिलॅक्स होण्यासाठी जाणीवपूर्वक श्वासावर लक्ष केंद्रित करून दीर्घ श्वास घेणे व हळूवार सोडणे, स्नायूंची शिथिलता आणणे इत्यादी.

4) विवेकी दृष्टिकोन :

तुकोबाराय म्हणतात सुख पाहता जवापाडे.. यामध्ये ते पाहता म्हणतात म्हणजेच आपण त्या गोष्टीकडे कोणत्या दृष्टिकोनातून पाहतो असे त्यांना अपेक्षित असावे. बऱ्याच वेळा आपण वाईट गोष्टींकडे पर्वताएवढ्या दुःखासारखे पाहतो तर सुखाकडे अगदी नगण्यतेणे म्हणजेच जवासारखे पाहतो. आपण एखाद्या परिस्थितीकडे कोणत्या दृष्टिकोनातून पाहतो त्यावर त्याचे मूल्यमापन सुख-दुःखात होत असते. तसेच आपण सुख म्हणजे ध्येय प्राप्तीच अशी मनाशी खूणगाठ बांधून ठेवतो. परंतु सुख हे कार्यमग्नतेतूनही मिळते. त्यामुळे आपण म्हणतो प्रोसेस सॅटिसफॅक्शन हे एंड गोल सॅटीस्फॅक्शनपेक्षा दीर्घकालीन असते.

सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये आनंद मिळवायचा असेल तर तो आजच्या सध्याच्या चालू परिस्थिती मध्ये मिळवावा लागेल तोही माइंडफुलनेसणे.. म्हणूनच तुकोबाराय म्हणतात आपल्या आयुष्यातील अर्धे दिवस झोपेत जातात, उरलेले बालपणात, म्हातारपणात आणि आजारपणात मग आपण आनंद केव्हा मिळवायचा? सुखी होण्यासाठी मिळालेला वेळ म्हणजे तो सध्याची चालू घडी. परंतु आपण बऱ्याच वेळा भविष्याच्या चिंतेने किंवा भूतकाळातील घटनेमुळे अस्वस्थ होऊन सध्याचा सुखाचा वेळ वाया घालवतो आणि दुःख पर्वताएवढे करून ठेवतो. म्हणूनच तुकाराम महाराज म्हणतात ,

सुख पाहता जवापाडे । दुःख पर्वता एवढे ॥



GaavTetheMansopchar

man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

मार्च २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
						१
२	३	४	५	६	७	८ आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस
९	१०	११	१२	१३ होळी	१४ धुलिवंदन आंतरराष्ट्रीय निद्रा दिवस	१५ जागतिक ग्राहक दिन
१६	१७	१८ आंतरराष्ट्रीय निद्रा दिवस	१९	२०	२१ विश्व डाउन सिनड्रोम दिवस	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
३० गुढीपाडवा	३१ रमजान ईद					

चांगली झोप आजारांपासून रक्षण करते आणि बरे देखील करते. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन वापरणे टाळा. सकाळी, दररोज ठराविक वेळेत उठा.

सुधीर भावे,
मानसोपचार तज्ञ, नागपूर

चक्रीत मानसिक आजार

डॉ राजेश धुमे मनोविकार तज्ञ, गोवा

बायपोलर डिसऑर्डर, ज्याला माजी काळात मॅनियाक-डिप्रेसिव्ह डिसऑर्डर म्हणून ओळखले जात होते, ह्या मानसिक आरोग्याच्या स्थितीमध्ये व्यक्तीची मूड (मनस्थिती) खूपच बदलते. यामध्ये व्यक्ती उच्च उत्साही अवस्थेत (मॅनिया) आणि अत्यंत उदासीन अवस्थेत (डिप्रेशन) जातात.

मॅनियाच्या अवस्थेत, व्यक्तीला खूप ऊर्जा, आनंद, आणि आत्मविश्वास वाटतो. ते खूपच उत्साही, चैतन्यशील, आणि कधी कधी बेधडक वागतात. त्यांना झोपेची आवश्यकता कमी वाटते आणि ते विचारांमध्येही जलद असतात. मात्र, या अवस्थेत व्यक्ती काही वेळा विचारांची गडबड, निर्णय घेण्यात अयशस्वी, किंवा अवास्तव कल्पनांमध्येही जातात.

डिप्रेशनच्या अवस्थेत, व्यक्तीला अत्यंत उदास, निराश, आणि थकलेले वाटते. त्यांना काहीही करण्यात रुचि वाटत नाही, आणि साध्या गोष्टींसाठीही त्यांना प्रयत्न करणे कठीण जाते. या अवस्थेत, व्यक्तीला कधी कधी आत्महत्येचे विचारही येऊ शकतात, ज्यामुळे त्यांच्यासाठी मदत घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

बायपोलर डिसऑर्डरचा कारण नेमका काय आहे हे अजूनही स्पष्ट नाही, परंतु यामध्ये आनुवंशिकता, जैविक बदल, आणि पर्यावरणीय घटक यांचा समावेश असू शकतो. या स्थितीचा उपचार करण्यासाठी विविध उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत, जसे की औषधे, मनोचिकित्सा, आणि जीवनशैलीतील बदल. औषधे सामान्यतः मूड स्थिर करणारी असतात, ज्यामुळे व्यक्तीच्या मानसिक स्थितीत सुधारणा होते.

यामध्ये सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे योग्य उपचार घेणे आणि आपला मानसिक आरोग्याचा विचार करणे. जर तुम्हाला किंवा तुमच्या जवळच्या कोणाला बायपोलर डिसऑर्डर असण्याची शंका वाटत असेल, तर तात्काळ तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

सामाजिक समर्थन, मित्र आणि कुटुंबाच्या मदतीने यावर मात केली जाऊ शकते. बायपोलर डिसऑर्डर असलेल्या व्यक्तींच्या आयुष्यातील आव्हानांना समजून घेणे आणि त्यांना सोबत देणे हे खूप महत्त्वाचे आहे. योग्य उपचार आणि समर्थनाने, बायपोलर डिसऑर्डर असलेल्या व्यक्तींचे जीवन अधिक समृद्ध आणि आनंदी होऊ शकते.

विनामूल्य डाउनलोडसाठी मन-दर्शिका 2025 QR कोड स्कॅन करा

GaavTetheMansopchar   man.darshika@gmail.com

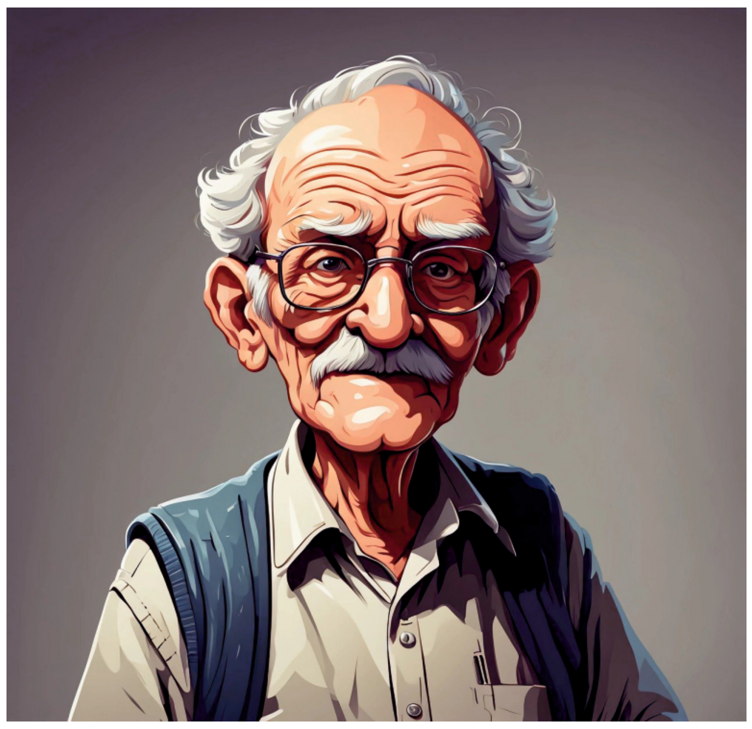
Indian Psychiatric Society
Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार
मनदर्शिका २०२५

एप्रिल २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		१	२ विश्व स्वमग्नता, (ऑटिझम) जागरूकता दिवस	३	४	५
६ राम नवमी	७ जागतिक आरोग्य दिवस	८	९	१० महावीर जयंती	११ जागतिक माता मानसिक आरोग्य दिन	१२ श्री हनुमान जन्मोत्सव
१३	१४ भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती	१५	१६	१७	१८ गुडफ्रायडे	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०			

सुखी वृद्धावस्थेसाठी त्रिसूत्री - स्वतंत्र रहा,
सक्रिय रहा आणि समजदार बना.
योग्य वेळी योग्य डॉक्टरांचा सल्ला ही समजदारी.

डॉ. धनंजय चव्हाण,
वृद्धावस्था मानसोपचार तज्ज्ञ



या चिमण्यांनो परत फिरा रे, घराकडे आपल्या.... एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम

डॉ. अभिजीत फाये मानसोपचार तज्ञ, नागपूर

या चिमण्यांनो परत फिरा रे, घराकडे आपल्या.... एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम

समाजात लहान शहर असो अथवा मोठे, घरातली काही मुलं परदेशात किंवा बाहेर कुठेतरी गेलीत असं चित्र आजकाल प्रत्येक ठिकाणी पाहायला मिळते. आणि पक्षी असो वा प्राणी किंवा माणसं, कामासाठी बाहेर पडले तरी आपल्या मुलांची काळजी पालकांना सदैव लागलेली असते. पण हळूहळू मुलं मोठी होतात व एकदिवस घराबाहेर झेप घेतात. काही नोकरीसाठी तर काही शिक्षणासाठी, काहीजण लग्न झाल्यावर आपला वेगळा संसार मांडतात. अश्यावेळी आई- वडील घरात एकटे पडतात, त्यांच्या मानसिक आरोग्यावरही याचा परिणाम दिसून येतो आणि ते अस्वस्थ होतात. त्यांच्या चेहऱ्यावर तणाव व मनात एकटेपणाची भावना दिसू लागते. या एकटेपणा व रिक्तपणाला एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम (ENS) असे म्हणतात.
आयुष्यात प्रत्येक व्यक्तीला याचा सामना करावा लागू शकतो आणि सर्वांनाच ते झेपेल असे नाही. तेव्हा हे एम्पटी नेस्ट सिंड्रोम नेमके काय आहे व यामध्ये स्वतःचे मानसिक आरोग्य कसे जपावे हे समजून घेवू या.

एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम ची लक्षणे

ENS ने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींमध्ये झोप कमी येणे, नैराश्य, चिडचिडेपणा, चिंता, एकटेपणा, दुःखी भावना दाटून येणे, हरवल्यासारखा वाटणे, जगण्यातला अर्थ निघून गेला असल्याची भावना मनात येणे, थकवा जाणवणे, भूक कमी होणे, अरसिकता, लक्ष्य न लागणे, रडायला येणे, इत्यादी. लक्षणे दिसू शकतात.
बहुधा 40 ते 50 वयोगटातील पालकांमध्ये हे जास्त प्रमाणात दिसून येतं. स्त्रियांमध्ये ENS होण्याची शक्यता पुरुषापेक्षा जास्त असते. खरंतर आपली मुलं मोठी व्हावी, त्यांनी स्वतंत्र आयुष्य जगावे व त्यांची चांगली प्रगती व्हावी अशी प्रत्येक पालकाची इच्छा असते पण प्रत्यक्षात जेव्हा ते यासाठी घर सोडतात तो अनुभव पालकांसाठी भावनिक दृष्ट्या आव्हानात्मक असतो.

एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम पासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी काही टिप्स

1. सर्वप्रथम ही स्थिती व भावना सर्वसामान्य आहे हे मान्य करा.
2. स्वतःला काही ना काही कामात गुंतवून ठेवा.
3. तुम्हाला एकटेपणा वाटत असेल तर मुलांच्या आणि नातेवाईकांच्या संपर्कात राहा. मुलांसोबत फोनद्वारे,व्हिडिओ कॉल वर जोडले जावू शकतो. सोशल मीडिया चा वापरही प्रभावी ठरु शकतो.
4. नेहमी सकारात्मक राहण्याचा प्रयत्न करा. या तणावाच्या स्थितीमध्ये सुद्धा काही आनंद देणाऱ्या बाबी आहेत त्याकडे लक्ष द्या. (उदा. मुलं प्रगती करत आहेत, आपल्याला व्यक्तिस्वातंत्र्य मिळतंय,काही इच्छा असलेल्या गोष्टी करणासाठी वेळ मिळते आहे, इत्यादी)
5. नवीन छंद जोपासा, स्वतःची एक छान दैनंदिनी/वेळापत्रक तयार करा, स्वतःचे विचार/भावना कुणाजवळ तरी बोलून दाखवा.
6. आयुष्याचे नवे ध्येय ठरवा व त्यानुसार नियोजन करा. जाणीव असू द्या की तुमचे पालकत्व बदललेले आहे, संपलेले नाही.
7. गरज पडली तर तज्ञांचा सल्ला घ्या (थेरपी व उपचार)
8. नियमित व्यायाम व समतोल आहाराकडे विशेष लक्ष द्या.

एम्प्टी नेस्ट सिंड्रोम

ही अश्याप्रकरे एक भावनिक स्थिती आहे. आपण या स्थितीकडे सकारात्मक पद्धतीने व वेगळ्या दृष्टीकोनातून बघितलं तर या स्थितीचा विशेष त्रास होणार नाही आणि आपल्याला या बदलाशी सहज जुळवून घेता येईल.

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

मे २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				१ महाराष्ट्र दिन, जागतिक कामगार दिवस	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११ मातृत्व दिवस	१२ बुद्ध पौर्णिमा	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४ अंतराष्ट्रीय मनोविदलता (स्किज़ोफ्क्रेनिया) जागरूकता दिवस
२५	२६	२७	२८	२९	३० अंतर्राष्ट्रीय मल्टीप्ल स्क्लेरोसिस दिवस	३१ तम्बाकू निषेध दिवस

सिगारेट तणाव कमी करण्याचं साधन नाही,
पण त्यामुळे तुमचे आयुष्य नक्कीच कमी होते.
तणावासाठी उपचार घ्या, धुरात उपाय नाही.

डॉ ध्रुव परमार
मनोविकार तज्ञ, गुजरात

आकाशातील दिसणारे तारे

आकाशातील दिसणारे तारे , त्यांचे रंग , असंख्य आकाश गंगा , कृष्ण विवरे इत्यादी माणसात कुतूहल निर्माण करत आलेत . त्यांच्या गूढतेत त्यांचे सौंदर्य दडलेले आहे जणू. त्यांच्या हालचालींना विशिष्ट अर्थ देऊ पाहणाऱ्या मानवाने थोड्याच अवधीत चंद्रावर व मंगळावर पोहोचायची मजल मारली. त्या मानवाने मान उंचावून अवकाश कवेत घ्यायचा प्रयत्न केला , तसेच त्याच्या अंतरीच्या अंतराळातही झेप घेतली. मनाच्या अस्तित्वा चा शोध लावला. त्यात दडलेल्या सूक्ष्म अंतराळातही झेप घेतली. अजूनही त्याचा हा ध्यास काही संपला नाही. त्यात काही लकाकते , काही सुप्तपणे वावरते. अश्याच मानवी मनाच्या अंतराळात काही अघटित प्रतिकूल हालचालींमुळे मनाचा समतोल बिघडतो व त्याचे पडसाद भावना व कृती वर उमटतात . त्यात वारंवारिता आल्याने बाह्यस्वरूपी आजाराचे दृश्य निर्माण होते व ग्रस्त मनुष्य सामाजिक रित्या अकार्यक्षम होऊ लागतो.

असाच एक आजार म्हणजे "छिन्नमनस्कता". इंग्रजीत SCHIZOPHRENIA अश्या नावाने ओळखला जातो. मेंदूतील रसायनांचे असमतोल व त्याच्ये काही भागातील बिघाड ह्या मुळे लक्षणे दिसून येतात असा शोध लागला . त्यामुळे औषधे तयार करून त्यांचा अचूक वापर होऊ लागला.

पूर्वी अश्या आजार ग्रस्त माणसाला, भुताने झपाटले, चेटूक केलंय, वारं लागलंय असा समज प्रचलित होता. त्याचे समकालीन " उपचार " त्याच धरती वर असायचे.
बऱ्याच काळानंतर ,कदाचित फारसे काही निवारण न झाल्याने आधुनिक विज्ञायनाद्वारे तिढा सोडवायचा प्रयत्न सुरू झाला.
त्यात मानवाला यश मिळू लागले .

लक्षणे समजण्यासाठी खालील उदाहरण पाहूया :-

श्री "X" खाजगी कंपनी मध्ये नोकरीला आहेत. घरी बायको व दोन शाळेत जाणारी मुले आहेत. काही दिवसा पासून "X" ना , आपण कोणत्या वेगळ्या दुनियेत वावरतोय असे वाटू लागले . माणसे बदलेली . वातावरण बदलेले . काही दिवसांनी , त्याला इतरांच्या वागण्याचा संशय येऊ लागला. अमुक माणूस माझ्या कडे पाहतोय , दुसरा पाठलाग करतोय , बॉस मुद्दाम काम वाढवतोय , प्रवास करताना बस कंडक्टर कुत्सित हसतोय , शेजारचा भाजीवाला इतर लोकांना त्यांच्या बद्दल माहिती पुरवीत आहे , असे वाटू लागले. हे सगळे , जणू काही त्यांच्या विरुद्ध कट रचत आहेत व त्यांच्या सह कुटुंबीयांचा नायनाट करणार आहेत अशी त्यांना खात्री पटू लागली . घरच्या मंडळींनी व हितचिंतकांनी त्या गोष्टीची शहानिशा करण्याचा प्रयत्न केला. परंतु त्यात काहीच तथ्य मिळाले नाही . पुढे त्यांना भास देखील होऊ लागले. कोणीतरी त्यांना शिव्या देतंय , आपापसात त्यांच्या बद्दल बोलतंय असे वाटू लागले. शेवटी श्री "X" ह्याच्या वागण्यात राग आणि शारीरिक हिंसा वाढल्यामुळे त्यांना मनोविकार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा लागला.

डॉ. अनुपम बोराडे

मानसोपचार तज्ञ, मुंबई

आता ह्या उदाहरणात श्री "X" ह्यांना schizophrenia लक्षणे समजण्यासाठी खालील उदाहरण पाहूया -

श्री X खाजगी कंपनी मध्ये नोकरीला आहेत. घरी बायको व दोन शाळेत जाणारी मुले आहेत. काही दिवसा पासून X ना , आपण कोणत्या वेगळ्या दुनियेत वावरतोय असे वाटू लागले . माणसे बदलेली . वातावरण बदलेले . काही दिवसांनी , त्याला इतरांच्या वागण्याचा संशय येऊ लागला. अमुक माणूस माझ्या कडे पाहतोय , दुसरा पाठलाग करतोय , बॉस मुद्दाम काम वाढवतोय , प्रवास करताना बस कंडक्टर कुत्सित हसतोय , शेजारचा भाजीवाला इतर लोकांना त्यांच्या बद्दल माहिती पुरवीत आहे , असे वाटू लागले. हे सगळे , जणू काही त्यांच्या विरुद्ध कट रचत आहेत व त्यांच्या सह कुटुंबीयांचा नायनाट करणार आहेत अशी त्यांना खात्री पटू लागली . घरच्या मंडळींनी व हितचिंतकांनी त्या गोष्टीची शहानिशा करण्याचा प्रयत्न केला. परंतु त्यात काहीच तथ्य मिळाले नाही . पुढे त्यांना भास देखील होऊ लागले. कोणीतरी त्यांना शिव्या देतंय , आपापसात त्यांच्या बद्दल बोलतंय असे वाटू लागले. शेवटी श्री x ह्याच्या वागण्यात राग आणि शारीरिक हिंसा वाढल्यामुळे त्यांना मनोविकार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा लागला.

आता ह्या उदाहरणात श्री X ह्यांना schizophrenia झाल्याचे निदान झाले. त्यांना नुसताच संशय नाही तर पुराव्या चा अभाव असूनही बिन बुडाची खात्री पटलेली असते . होणारे निरनिराळे भास त्यांना विचित्र वागण्यास प्रवृत्त करते . कालांतराने मेंदूतील रसायनांचा असमतोल वाढून, ही लक्षणे तीव्र स्वरूपाची होण्याची शक्यता असते .

उपचारासाठी त्वरित तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक ठरते . गरज पडली तर इस्पितळात दाखल करणे आणि विद्युत उपचार पद्धत (ELECTRO CONVULSIVE थेरपी) देणे हि प्रभावी असते. गेल्या काही दशकात संशोधनात झालेल्या प्रगती मूळे उपचार पद्धतीत बराच सकारात्मक बदल झालेला आहे . कमीत कमी SIDE इफेक्ट असलेली

औषधे आणि अडचण विरहित थेरपी चा उगम , रुग्णाच्या सामाजिक आणि वैय्यक्तिक कार्यक्षमता शाबूत ठेवण्यास समर्थ असलेले दिसतात . जस जसे संशोधन वाढत जाईल , तस तसे आणखी सोपे उपचार उपलभ होतील ह्यात वादच नाही.

GaavTetheMansopchar

man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

जून २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१	२	३	४	५	६	७ बकरी-ईद
८	९	१० वट पौर्णिमा	११	१२	१३	१४
१५ पितृत्व दिवस	१६	१७	१८	१९	२०	२१ अंतराष्ट्रीय योग दिवस
२२	२३	२४ सेल्फ केयर दिवस	२५	२६ अंतर्राष्ट्रीय अमली पदार्थ विरोधी दिवस	२७ अंतराष्ट्रीय पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर जागरूकता दिवस	२८
२९	३०					

पुरुष असण्याच्या सामाजिक संकल्पनांचे ओझे मनावर वागवत राहिल्याने अनेक पुरुष मुले आणि पिता यांच्या नात्यातील मोकळा आनंद उपभोगू शकत नाहीत.मानसिक आरोग्य समृद्ध होण्या साठी आपल्या मुलांशी सगळी सांस्कृतिक ओझी बाजूला ठेवून पुरुषांना वागता यायला लागले तर त्यांच्या आणि मुलांच्या दोघांच्याही मानसिक आरोग्यासाठी ते फायद्याचे ठरेल.

डॉ. हमिद दाभोळकर
मानसोपचार तज्ञ,
सातारा

OPD

डॉ. श्वेता मोरवाल ठाकुर ठाकुर हॉस्पीटल, वाशिम

अजय घाबरत दबक्या पावलांनी OPD त शिरला. हळुच टेबलवरुन एक चिट्ठी सरकावली व जमिनीकडे बघु लागला.

चिठ्ठी मध्ये लिहलं होतं "लोक समलिंगी व्यक्तींचा वेगळे द्वेष का हो करतात ?" वाचून एक सेकंद मी पण सुन्न झाले पुढे विचारणा केली असता कळले अजयचा नुकताच जबरदस्ती केलेल्या लग्नातुन घटस्फोट झाला होता.

वयात आल्यावर कोणत्या लिंगाच्या व्यक्तींबद्दल भावनिक व लैंगिक आकर्षण वाटत तो आपला लैंगिक कल असतो. लैंगिक कल ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. अनेकवेळा 'लहानपणी यांचे लैंगिक शोषण झालं असेल किंवा मुलगा असुन त्याला मुलींचे कपडे लहानपणी घालण्यात आले' असे विविध तर्क वितर्क लावले जातात. हे सर्व तर्क चुकीचे आहेत..

इतरांपेक्षा आपण एवढे आहोत हे जसंजसं जाणवायला लागतं तसं काही जणांना खूप मानसिक त्रास व्हायला लागतो. सुरवातीला ही एक तात्पुरती फेज आहे ती आपोआप जाईल अशी आशा असते. परंतु काही वर्षानंतरही आपल्याला विभिन्न लिंगाप्रती आकर्षण नाही हे समजल्यावर व्यक्ति हळुहळु एकलकोंड, चिडचिडा किंवा गोंधळलेल्या मनस्थितीचा होऊ शकतो.
'समलैंगिकता' हा कुठल्याही प्रकारचा आजार नाही त्यामुळे औषधोपचार करुन लैंगिक कल बदलण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही
समाजाने दिलेले स्वतःबद्द्लचे नकारात्मक संकेत धुडकारून स्वतःचा स्वीकार करण्यास मानसोपचार तज्ञाची मदत घ्या. जेव्हा व्यक्ति स्वताला पूर्णपणे स्वीकारते तेव्हा त्याची स्वप्रतिमा बदलते. स्वतःचा स्वीकार झाल्यावर आपोआप इच्छा होते की आपण जसे आहोत तशी उघडपणे जीवनशैली जगण्याची. असे लपून राहण्याने गुदमरायला होतं आणि म्हणून मग ती समलिंगी व्यक्ती 'आऊट' व्हायचं ठरवते. म्हणजेच आपण समलिंगी आयेत हे जाहीर करायचं ठरवते.

अर्थातच हा निर्णय सोपा नसतो यानंतर, या निर्णयामुळे आपलं आयुष्य कायमचं बदलणार असत 'आऊट' व्हायचं की नाही हे ठरवायला अनेक दिवस लागतात. स्वतःच शिक्षण पूर्ण करुन आर्थिक दुष्ट्या सक्षम होऊनच हा निर्णय घेतलेला योग्य ठरु शकतो.नातेवाईकांची, मित्र मैत्रीणींची सकारात्मक साथ यात महत्त्वाचीच आहे,

आपल्यामधील समलींगी अजयचा आयुष्य सुरळीत कसं होईल त्याचा विचार सर्वांनीच करण्याची वेळ आलेली आहे.

GaavTetheMansopchar   man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

जुलै २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		१ डॉक्टर्स डे महाराष्ट्र कृषी दिन	२	३	४	५
६ आषाढी एकादशी	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४ सेल्फ केयर दिवस	२५	२६
२७	२८	२९	३०	३१		

स्त्री आनंदी, कुटुंब आनंदी,
घर आनंदी

डॉ. माधुरी मेश्राम,
मानसोपचार तज्ञ, भंडारा

सर्जनाचे मानसशास्त्र

व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाचा व भावनिकतेचा समतोल विकास व त्यावर आधारित आकांक्षा, आदर्श, भावना, इच्छा, विचार, संस्कृती यांचा समतोल राखून जीवनात येणाऱ्या सुख-दुःखांना समर्थपणे तोंड देण्याच्या क्षमतेस मानसिक आरोग्य म्हटले जाते.

जेव्हा एखादी स्त्री मानसिकदृष्ट्या आजारी पडते तेव्हा तिच्या उपचारात विनाकारण विलंब केला जातो. त्याऐवजी तिला आजारासाठी जबाबदार धरले जाते. अंधश्रद्धेला बळी पडून बऱ्याचदा तिला जबरदस्ती एखाद्या भोंदूबाबांकडे उपचारासाठी नेले जाते. गर्भावस्थेत आणि प्रसूतीनंतर होणाऱ्या मानसिक आजाराच्या उपचारामुळे बाळावर दुष्परिणाम होतील या गैरसमजापोटी समाजात मानसिक आजाराबद्दल बोलण्यास टाळाटाळ केली जाते. मनोरुग्ण स्त्रीला तिच्या नवऱ्याकडून आणि कुटुंबियांकडून बहिष्कृत करून सोडून देण्याचीही भीती असते. म्हणूनच, 'स्त्री' असणे आणि 'मानसिकदृष्ट्या आजारी' असणे हा दुहेरी शाप आहे.

अनेक अभ्यासांवरून असे दिसून आले आहे की विवाहित पुरुषांच्या तुलनेत विवाहित महिलांमध्ये मानसिक आजाराच्या संभावना अधिक आहे. वैवाहिक जीवनात इतरही अनेक तणावपूर्ण घटक असू शकतात. जसे आर्थिक ताणतणाव, मुलाचा जन्म किंवा गर्भपात, आणि जीवनातील इतर मोठे बदल.

जन्मपूर्व उदासीनता

आपल्याकडे 20% स्त्रियांना गर्भधारणा होताच नैराश्य येण्यास सुरुवात होते. अतिनैराश्य आणि अवाजवी चिंता या दोन आजारांचा यात अंतर्भाव होतो. विशेषतः बालसंगोपन आपल्याला जमेल की नाही? या विचारातून चिंता सतावते. या काळात आधी झालेल्या मानसिक आघाताने आजार जास्त बळावू शकतो.

प्रसूतीनंतर उदासीनता

प्रसूतीनंतर उदासीनता

बाळाच्या जन्मानंतर साधारणतः पहिल्या दोन महिन्यात 50-80% नवजात मातांमध्ये जे सौम्य स्वरूपाचे नैराश्य दिसून येते त्याला पोस्टपार्टम ब्लूज असे म्हणतात. खाण्यापिण्याचे तसेच झोपेचे बदललेले वेळापत्रक, पुरेशी विश्रांती न मिळणे यामुळे या आजाराचे तीव्र स्वरूपात रुपांतर होऊ शकते व त्यामध्ये स्त्रीचे मानसिक संतुलन ढासळते. तिला स्वतःकडे व बाळाकडे लक्ष द्यावेसे वाटत नाही. बऱ्याच उदाहरणांमध्ये तर असे आढळते की स्वतःच्याच बाळाला ती इजा पोहचवू शकते.

डॉ पायल पवार
एम.डी. मानसोपचार,
चाळीसगाव.

ज्या स्त्रियांना आधीपासूनच एखादी शारीरिक व्याधी असते आणि ज्यामुळे त्यांना गर्भधारणा होण्यासाठी समस्या उद्भवल्या असतात अशा स्त्रियांमध्ये नैराश्याची भावना तीव्र होण्याची जास्त शक्यता असते. कारण त्यांना गर्भधारणा होण्यासाठी वेगवेगळे औषधोपचार, रक्तपासणी, स्कॅन, तर कधी कधी शस्त्रक्रियेलाही सामोरे जावे लागलेले असते. याउलट प्रसूतीपश्चात कुटुंबनियोजनासाठीदेखील वेगवेगळे उपचार घ्यावे लागतात; जे मानसिक तणावास कारणीभूत ठरू शकतात. अशा या नाजूक अवस्थेत स्त्रीला कुटुंबाकडून भावनिक आधार न मिळाल्यास परिस्थिती अधिकच बिघडते. स्वतंत्र कुटुंबपद्धती, जवळच्या नातेवाईकांसोबत संवादाचा अभाव, पतीचे कामानिमित्ताने दूर राहणे अशी अनेक कारणे मानसिक तणावात भर घालतात.

पाश्चिमात्य जगाच्या तुलनेत भारतासह दक्षिण-पूर्व आशियातील सामाजिक व राजकीय दृश्य जास्त निराशाजनक असल्याचे दिसून येते. आपल्या पुरुषप्रधान समाजात स्त्रीचे दुय्यम स्थान, शिक्षणाच्या कमी संधी, हुंडापद्धती, मुलगाच हवा हा अट्टहास, नोकरी व घर दोन्ही सांभाळणे आणि बेरोजगारी यामुळे स्त्रियांच्या दुर्दशेत भर पडते. वरील सर्व घटकांची गुंतागुंत पाहता, स्त्रिया खोट्या प्रतिष्ठेच्या बळी पडत असल्याचे दिसून येते.

अशा परिस्थितीत स्त्री-मुलीचे शिक्षण ही एक मूलभूत गरज ठरते. सुशिक्षित असल्यामुळे हक्क आणि संसाधनांची जाणीव होते, शोषण आणि अन्यायाविरुद्ध लढण्याची क्षमता मिळते. तसेच आर्थिक स्वातंत्र्याचीही शक्यता निर्माण होते.

स्त्रियांची सामाजिक स्थिती सुधारेल, स्त्री-पुरुष विषमता दूर होईल, आर्थिक आणि राजकीय शक्ती मिळेल, त्यांच्या हक्कांबद्दल जागरुकता वाढेल, अशा धोरणांचा विकास आणि अवलंब करणे आवश्यक आहे. धोरणकर्ते आणि नियोजकांवर बरेच काही अवलंबून असले, तरी स्त्रियांनीही स्वतःसाठी बोलायला शिकले पाहिजे. सामाजिक दुष्टतेविरुद्ध लढण्यासाठी स्त्रियांनी सामाजिक कार्यकर्ते म्हणून काम केले पाहिजे.

आंध्रप्रदेशात महिलांनी चालवलेली दारूविरोधी चळवळ सर्वश्रुत आहेच, जिथे त्यांनी आपल्या पतीच्या मद्यपानाशी लढण्यासाठी दारूची दुकाने उद्ध्वस्त केलीत. हे एक ऐतिहासिक उदाहरण आहे. वेश्याव्यवसाय, लैंगिक अत्याचार आणि घरगुती हिंसाचाराशी लढण्यासाठी अशाच चळवळी ह्या ऐतिहासिक अग्रगण्य पावले असू शकतात.

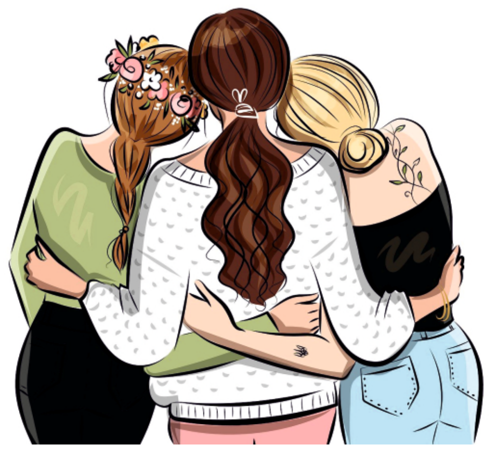
Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

ऑगस्ट २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					१	२
३ मैत्री दिवस	४	५	६	७	८	९ रक्षाबंधन
१०	११	१२	१३	१४	१५ स्वातंत्र्य दिन श्रीकृष्ण जयंती	१६ गोपाळकाला
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७ गणेश चतुर्थी	२८ ऋषिपंचमी	२९	३०
३१						



खुल्या मनाने ऐकून घेई
न करी काही न्यायनिवाडा
त्रस्त मनाला शांती देई
मित्र तुम्ही असा निवडा
मैत्री जिवलग देऊन जाई
आरोग्य मनाचे, हाच धडा

डॉ. शाश्वत शेरे,
मानसोपचार तज्ञ, रत्नागिरी

पॅनिक डिसऑर्डरची : लक्षणे, कारणे आणि उपाय

डॉ. लक्ष्मीकांत राठी
अध्यक्ष, अखिल भारतीय मानसोपचार तज्ञ संघटना
मानसोपचार तज्ञ
श्री. गोवर्धन हॉस्पिटल, अंबापेठ, अमरावती, महाराष्ट्र

पॅनिक डिसऑर्डर हा मानसिक आरोग्याशी संबंधित एक सामान्य विकार आहे, ज्यामध्ये व्यक्तीला अचानक, तीव्र भीती आणि घाबरल्याची भावना येते. याला पॅनिक अटॅक असेही म्हणतात. हे अटॅक अचानक येतात आणि यावेळी व्यक्तीला असे वाटते की काहीतरी भयंकर घडणार आहे किंवा त्याच्या जीवनाला धोका आहे.

पॅनिक डिसऑर्डरची लक्षणे:

पॅनिक डिसऑर्डरच्या अटॅकमध्ये अनेक शारीरिक आणि मानसिक लक्षणे आढळतात. शारीरिक लक्षणांमध्ये हृदयाची धडधड वाढणे, घाम येणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे, डोके हलके होणे, अंग थरथरणे, आणि छातीत किंवा पोटात वेदना यांचा समावेश होतो. मानसिक लक्षणांमध्ये अचानक भीती वाटणे, आपल्याला काहीतरी वाईट होणार आहे असे वाटणे, किंवा काही वेळेस मरणाची भीतीही वाटू शकते.

या अटॅकची तीव्रता इतकी असते की, व्यक्तीला असे वाटते की ती हृदयविकाराच्या झटक्याने मरत आहे किंवा वेड्याचा झटका येत आहे. पॅनिक अटॅक काही मिनिटे ते काही तासांपर्यंत चालू राहू शकतात, मात्र सामान्यतः ते 10 ते 30 मिनिटांपर्यंत टिकतात. या विकारामुळे व्यक्तीला रोजच्या कामांमध्ये अडचणी निर्माण होतात आणि ती घाबरून आपल्या दिनचर्येपासून दूर होऊ शकते.

पॅनिक डिसऑर्डरची कारणे:

पॅनिक डिसऑर्डरची कारणे अजून पूर्णपणे स्पष्ट नाहीत, पण त्यात आनुवांशिकता, मेंदूतील रासायनिक बदल, आणि तणावपूर्ण जीवनशैलीचा समावेश असू शकतो. जर एखाद्या व्यक्तीच्या कुटुंबातील अन्य व्यक्तींना पॅनिक डिसऑर्डर झाला असेल, तर त्याला हा विकार होण्याची शक्यता अधिक असते. तसंच, तीव्र मानसिक किंवा शारीरिक ताण आणि चिंता ह्या देखील या विकाराची प्रमुख कारणे आहेत.

उपचार आणि व्यवस्थापन:

पॅनिक डिसऑर्डरच्या उपचारासाठी मानसोपचारतज्ञांच्या मार्गदर्शनाची गरज असते. यात औषधे आणि थेरपी या दोन गोष्टींचा समावेश होतो. औषधांमध्ये अँटीडिप्रेसंट्स आणि अँटी-अँनायझायटी औषधे वापरली जातात, ज्यामुळे मेंदूतील रसायनांचे संतुलन सुधारले जाते. काउन्सलिंग किंवा मनोचिकित्सक थेरपीदेखील प्रभावी ठरते. यातील 'कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थेरपी' (CBT) या थेरपीद्वारे व्यक्तीला आपल्या विचारांची पद्धत सुधारण्यास मदत होते, ज्यामुळे अटॅकच्या वेळी येणारी भीती आणि चिंता कमी होते.

पॅनिक डिसऑर्डरपासून बचावः

आरोग्यदायी जीवनशैली, नियमित व्यायाम, ध्यानधारणा, आणि तणाव व्यवस्थापनाच्या तंत्रांचा अवलंब केल्यास पॅनिक डिसऑर्डरच्या लक्षणांमध्ये सुधारणा होते. तणाव टाळणे, पुरेशी झोप घेणे, आणि स्वतःच्या भावनांना समजून घेणे हे देखील महत्त्वाचे आहे.

पॅनिक डिसऑर्डर हा एक सामान्य मानसिक विकार असला तरी त्यावर योग्य उपचार आणि व्यवस्थापन केल्यास व्यक्ती पूर्णपणे सामान्य जीवन जगू शकते. योग्य वेळेत उपचार घेतल्यास हा विकार नियंत्रणात ठेवता येऊ शकतो, आणि त्यामुळे व्यक्तीचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य सुधारते.

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

सप्टेंबर २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१	२	३	४ जागतिक लैंगिक आरोग्य दिवस	५ ईद-ए-मिलाद शिक्षक दिवस	६ अनंत चतुर्थी
७	८	९	१० जागतिक आत्महत्या प्रतिबंधक दिन	११	१२	१३
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१ जागतिक अल्झायमर दिन	२२ घटस्थापना	२३	२४	२५	२६	२७
२८	२९ जागतिक हृदय दिन	३०				

स्वच्छता व निगा
कोण करील बरे सांगा.
गरज, पुरेसा प्रकाश
स्पष्ट संवाद, सावकाश.
निशाचर, स्मृतिभ्रंश, बेजार
योग्य उपचार, उपचार, उपचार.

डॉ संजय जाधव
मानसोपचार तज्ञ, मुंबई

आत्महत्या प्रतिबंध

डॉ. निखिल चौगुले
मानसोपचार तज्ञ, कोल्हापूर

निसर्गातला प्रत्येक सजीव जगण्यासाठी धडपडत असतो. जीवावरचं संकट हे सगळ्यात मोठे समजून स्वतःला सुरक्षित ठेवण्याचा प्रयत्न करत असतो. माणसाच्या आयुष्यातही अनेक अडचणी, समस्या येतच असतात पण त्यातून मार्ग काढत जीवनाचा आनंद घेतला जातो. मात्र काहींच्या बाबतीत असं घडत नाही. काहीजण जगण्याची ही नैसर्गिक ऊर्मी गमावून बसतात आणि मग घडते आत्महत्या...

समस्या तर प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात असतातच...पण काही लोकांना आत्महत्या का करावीशी वाटते? आत्महत्येची जी कारणे असतात ती बहुतेक तात्कालीक असतात. पण आत्महत्या ही काही क्षणार्धात घडणारी घटना नाही. आत्महत्येला जैविक, सामाजिक, मानसिक कारणे असतात. आत्महत्येला जैविक कारण असतात याबद्दल आपल्याला आश्चर्य वाटू शकतं पण शास्त्रीय संशोधनातून हे सिद्ध झालंय की, आत्महत्येचे विचार मनात येणाऱ्या व्यक्तीच्या मेंदूमध्ये प्रामुख्याने 'सिरोटोनिन' या घटकाची कमतरता असते. त्याचबरोबर अनुवंशिकता हे देखील आत्महत्ये साठी महत्त्वाचं कारण आहे. मानसिक कारणांमध्ये व्यक्तीचं मानसिक आजारपण हे महत्त्वाचं आहे. डिप्रेशन, बायपोलार डिसऑर्डर्स, व्यसन, चंचल स्वभाव, हट्टीपणा टोकाचं परफेक्शन, असह्य होणारा ताण हे व्यक्तीला आत्महत्ये कडे घेऊन जाऊ शकतात. आत्महत्ये च्या सामाजिक कारणांमध्ये कुटुंब व्यवस्था, बदलती जीवनशैली, यश अपयशाचे बदललेले दृष्टिकोन यांचा समावेश होतो. कुटुंबातल्या व्यक्तींमध्ये असणारे टोकाचे मतभेद व्यक्तीच्या मनामध्ये नकारात्मक विचार निर्माण करत असतात. आई-वडिलांमधील मतभेदाचा मुलांवर येणारा ताण प्रचंड असतो. ज्याच्याजवळ मनमोकळ करावं अशी व्यक्ती घरात उपलब्ध नसते त्यामुळे हा ताण सप्रेस केला जातो. मित्र-मैत्रिणींसमोर सुद्धा स्वतःची आभासी प्रतिमा जपत राहिल्यामुळे ताण वाढत जातो आणि तो कधी डिप्रेशनचं रुप घेतो हे त्या व्यक्तीला ही कळत नाही. शैक्षणिक क्षेत्रातील ताण हा किशोरवयीन मुलांमधील आत्महत्यांचं मोठं कारण ठरत आहे.सगळ्याच क्षेत्रांमध्ये वाढत चाललेली स्पर्धा आणि त्या स्पर्धांमध्ये टिकून राहण्याचा पालकांचा आग्रह यामुळे मुलांवर ताण येतो. हा ताण हाताळण्यासाठीचं कौशल्य त्यांच्याकडे नसतं. त्यातून अगदी छोट्या छोट्या कारणांसाठी आत्महत्येचे पाऊल उचलले जातं.

अशा व्यक्ती आपल्या आजूबाजूला असतील किंवा असे विचार आपल्या मनात येत असतील तर त्वरित मानसोपचार तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. अशा व्यक्तींना एकटं न सोडता त्यांना आधार देणे गरजेचे आहे. शाळांमध्ये मुलांसाठी समुपदेशकांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. कुटुंबातील ताणतणाव कमी करण्यासाठी संवाद वाढवणे गरजेचे आहे. कुटुंबाबरोबर मुलांबरोबर वेळ घालवणे, विचारांची देवाण-घेवाण करणे गरजेचे आहे.

ज्या व्यक्तींमध्ये स्युसायडल टेंडन्सी दिसतात तिथे उपचार करत असताना E C T (Electoconvulsive therapy)विद्युत उपचारचा वापर फायदेशीर ठरतो. याशिवाय अँटी डिप्रेसंटस औषधांचा वापर उपयुक्त ठरतो. या औषधांचा कोर्स मानसोपचार घेणाऱ्या व्यक्तीने पूर्ण करणं आवश्यक आहे. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषध बंद केली तर मानसिक आजार पुन्हा डोकं वर काढू शकतात. यासाठी औषध दिलेल्या वेळेत घेणे खूप गरजेचं आहे. याशिवाय समुपदेशकांच्या सल्ल्यानुसार जीवनशैलीमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणले जातात. मानसोपचार घेणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी आपणहून काही प्रयत्न करणं आवश्यक आहे. व्यायाम, मित्र, कुटुंबाबरोबर वेळ घालवणे, खेळ कला छंद या सगळ्यांचा रोजच्या जीवनात समावेश करत स्वतःच्या नकारात्मक विचारांना दूर ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

आत्महत्येचा कारण काहीही असलं तरी या प्रयत्नातून बचावलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला असंच वाटतं की आपण उचललेले पाऊल चुकीचं होतं. याचा अर्थ असा आहे की आत्महत्येचे विचार हे खूप दीर्घकाळ टिकत नाहीत फक्त आपण आत्महत्येच्या विचाराची उन्मादावस्था टाळायला हवी. संकट दुःख अपयश एकाकीपणा प्रत्येकाच्या आयुष्यात असतो पण महत्त्वाचं असतं ते तग धरून राहणं. प्रत्येकाची संघर्षाची, प्रतिकाराची स्टाईल वेगळी असते... ती आपल्याला लागू पडेलच असं नाही पण हात पाय मारत राहायचं, मनातल्या सगळ्या भावना अनुभवायच्या, व्यक्त होण्याचा प्रयत्न करायचा, सोशल मीडिया पलीकडचं जग बघण्याचा प्रयत्न करायचा आणि आयुष्याने दिलेल्या सगळ्या चांगल्या वाईट अनुभवांचा खुल्या मनाने स्वीकार करायचा...

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

ऑक्टोबर २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१ वृद्धांसाठी आंतरराष्ट्रीय दिवस	२ दसरा महात्मा गांधी जयंती लाल बहादूर शास्त्री जयंती	३	४
५	६ कोजागिरी पोर्णिमा	७	८	९	१० जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस	११ बालिका दिवस
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८ धनतेरस
१९	२० नरक चतुर्दशी	२१ लक्ष्मीपूजन	२२ बलिप्रतिपदा, दीपावली पाडवा	२३ भाऊबीज	२४	२५
२६	२७	२८	२९ जागतिक स्ट्रोक दिवस	३०	३१	

व्यायाम हे मानसिक आरोग्यासाठी नैसर्गिक औषध. ते आपल्या शरीरात एंडोर्फिन्स या 'हॅप्पी हार्मोन्स'चे उत्पादन वाढवतात जे ताण कमी करतात आणि आनंददायक भावना निर्माण करतात. दररोज केवळ 30 मिनिटे चालण्याने मन प्रसन्न राहते, आत्मविश्वास वाढतो आणि नकारात्मक विचार दूर होतात. लक्षात ठेवा "रोजच्या हालचालीने मिळेल स्फूर्ती, मानसिक आरोग्यासाठी ठरेल ती पूर्ती."

डॉ. प्रसन्न फुटाणे
(मानसोपचार तज्ञ, पुणे)

"करा व्यायामाचा स्वीकार, द्या मानसिक आजारांना नकार"

डॉ. शीतल शिंदे, मानसोपचार तज्ञ, सांगली

"ऐरेगैरे काही म्हणोत, माझ्या मनात शंका नाही"
"देवा शपथ खरं सांगतो, व्यायामाला पर्याय नाही"

आजच्या काळात शारीरिक आजारापेक्षा मानसिक आजार खूप वाढत चालले आहेत आणि तरीही मानसिक आजार पटकन लक्षात येत नाहीत. शारीरिक व मानसिक आजार होऊ नयेत. यासाठी काही गोष्टींची दक्षता घेता येते. त्यातील 1 महत्त्वाचा उपाय म्हणजे व्यायाम. शारीरिक क्षमता वाढण्यासाठी व्यायाम खूप फायदेशीर ठरतो. तसेच व्यायामामुळे मानसिक आरोग्य ही चांगले राहते.

1. व्यायामामुळे Cortisol नावाचे stress hormone याची पातळी कमी होते व तणाव कमी होतो.
2. व्यायामामुळे लोकांसोबत interaction वाढते. एकटेपणाची भावना कमी होते. त्यामुळे मानसिक त्रास कमी होतो.
3. व्यायामामुळे झोप व्यवस्थित होते व झोपेची गुणवत्ताही सुधारते. त्यामुळे व्यक्तीचे मन शांत होते.
4. व्यायमामुळे Endorphin Hormone ची पातळी वाढते. त्यामुळे मूड सुधारतो आणि तणाव, वेदना कमी होतात.
5. व्यायामामुळे व्यक्ती तंदुरुस्त राहतो, आत्मविश्वास वाढतो, अडचणीचा सामना करू शकतो. सकारात्मक विचार येतात.

व्यायाम कसा करावा?

1. चालणे - 45 मिनिटे गतीने चालणे.
   गवतावर अनवाणी चालणे.
2. संधिचालन - मानेपासून पायाच्या बोटापर्यंत जेवढे सांधे आहेत. त्यांचे चलनवलन करणे.
3. सूर्यनमस्कार - सूर्योदयाच्या वेळेस सूर्याचे नाव घेऊन 12 सूर्यनमस्कार घातल्यास सर्व रोगांपासून मुक्ती मिळते.
4. प्राणायाम
5. दीर्घ श्वसन
6. ओंकार प्राणायाम
7. अनुलोम-विलोम
8. कपालभाती
9. भ्रामरी प्राणायाम
10. आसने

त्यामुळे या आव्हानात्मक व स्पर्धात्मक जगाला स्वतःला नियमित व्यायामाने कणखर बनवणे. हेच आपल्या हातात आहे तर चला सुरुवात करूया मस्त व्यायाम करूया आणि स्वतःला आरोग्यपूर्ण बनवूया.

GaavTetheMansopchar   man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी मन-दर्शिका 2025 QR कोड स्कॅन करा

Indian Psychiatric Society

Western Zonal Branch - गाव तेथे मानसोपचार

मनदर्शिका २०२५

नोव्हेंबर २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
						१
२	३ जागतिक ताण तणाव जागरूकता दिवस	४	५ गुरु नानक जयंती	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६ जागतिक सहिष्णुता दिवस	१७	१८	१९ जागतिक पुरुष दिवस	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
३०						

चित्रपट तुम्हाला जेवढे कोड्यात टाकतात, जेवढे मनोरंजन करतात, तेवढेच तुमचे भावविश्व समृद्ध करतात. हा एक संपृक्त कलाविष्कार आहे. चित्राला शब्द नसतात, संगीताला दृश्य नसते, आणि शब्दाला रंगांची साथ नसते. चित्रपट ही एक बहुअंगीक कला आहे. ती एकाच वेळी चित्र आहे, रंग आहे, शब्द आहे, संगीत आहे, साहित्य आहे, नृत्य आहे, अभिनय तर आहेच आहे. दृष्टी आणि श्रुतीच्या माध्यमातून मनाला आवाहन करणारा तो एक एकात्मिक अनुभव आहे.

नंदू मुलमुले
मानसोपचार तज्ञ, नांदेड

एक्झाम फीवर नको अनावर

डॉ श्रुतिका कोतकुंडे, मानसोपचारतज्ञ चिपळूण

फेब्रुवारी- मार्च महिना उजाडला की परीक्षांचे वारे वाहायला लागतात. माझ्याकडे किमान 1-2 शाळकरी किंवा कुमारवयीन मुलं परीक्षेचा स्ट्रेस, टेन्शन, भीतीची लक्षणे घेऊन येतातच. खरं तर परीक्षा ही शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यातली अपरिहार्य व अटळ सत्य आहे. आजच्याशिक्षण व्यवस्थेत मुलांची गुणवत्ता तपासण्यासाठी सध्यातरी ती एकमेव मोजमाप आहे. मुल कितीही हुशार असलं तरी परीक्षेत यशस्वी झाल्याशिवाय ते सिद्ध होत नाही व शैक्षणिकप्रवासात पुढची पायरी गाठता येत नाही. गेल्याच आठवड्यात भेटीसाठी आलेली परीक्षार्थी मुग्धाची आई मला सांगत होती मुग्धा ची तयारी करतेय. सध्या कुटुंबात कोणाशीच ती बोलत नाही. सारखी रडत बसत, जेवत नाही. नीट ची तयारी करणाऱ्या कौशलचे बाबा सांगत होते की एरवी कौशल अत्यंत हुशार फोकस विद्यार्थी आहे परंतु हल्ली तो पटकन अभ्यासाला बसला की त्याला काहीच लक्षात राहत नाही. त्याला सतत नापास होण्याची धास्ती वाटते. हुशार मेहनती मुलांच्या बाबतीतही हे का घडत असेल? नवीन शिक्षण प्रणालीत दहावी बारावीचे महत्त्व जरी कमी झाले असले तरी यापुढेही परीक्षांना महत्त्व राहणारच आहे. परीक्षेमध्ये यशासाठी अभ्यासाची गोडी, योग्य अभ्यास कौशल्ये, वेळेचं व्यवस्थापन, अभ्यासाची नियमितता तसेच ताणाचे व्यवस्थापन गरजेचे असते. पालकांना आपले मूल मागे पडू नये म्हणून शाळेत टाकण्याची घाई झालेली दिसते 2-3 वर्षांचे मूल झाले कि त्याला नर्सरीमध्ये ढकलले जाते. मग लवकरच परीक्षा नामक भूत पालकांच्या मांगुटीवर येऊन बसते. खेळणे बागडणे सोडून वह्या पूर्ण करण्याचा नादात अभ्यास आणि परीक्षा नामक राक्षसाची भीती मुलांच्या मनात घर करू लागते कंटाळवाण्या अभ्यासाचा प्रचंड रेटयामध्ये मुलांना अभ्यास स्वतःसाठी करायचा असतो, समजून करायचा असतो हेच कधीजाणवून दिले जात नाही. जिथे खेळ, कला मज्जेचे आणि प्रेमाचे वातावरण असते तिथे खेळीमेळीने अभ्यासाशी पण गट्टी जमते आणि मुलांची स्वतःची अशी अभ्यासाची शैली घडत जाते.मनापासून अभ्यास केला कि परीक्षाही सोपी वाटू लागते. सतत मार्कांची चढाओढ नसते तिथे मूल स्वेच्छेने स्वतःसाठी, संकल्पना समजून उत्तमोतम अभ्यास करू लागतो. ह्यालाच अभ्यासात सूर गवसणे असे म्हणूया. याच्या पुढचा अभ्यासाचा प्रवास जर पालकांनी मोकळीक दिली तर मुलांमध्ये आत्मभान जागवणारा आणि आत्मविश्वास देणारा ठरू शकतो. परीक्षे तंत्र आणि मंत्र आत्मसात करीत मूल कुठल्याही परीक्षेला ग्रोथ माईंड सेट ने भिडायला शिकते. संकल्पना समजून अभ्यास करणे, कठीण विषयांना पुरेसा वेळ देणे व परीक्षेचे टेक्निक लक्षात घेतले तर कुठल्याही परीक्षेचे अवडंबर होणार नाही.

वाढत्या सिलॅबस शिकवण्याच्या नादात अभ्यास कसा करायचा, तो कसा लक्षात ठेवायचा आणि तो परीक्षेत कश्या पद्धतीने उतरवायचा ह्यावर शिक्षकांनी भर दिला पाहिजे. मार्कांसाठी चढाओढ पेक्षा स्वतःला घडवण्यासाठी अभ्यास करायचा असतो हे पालकांनीही समजून घ्यायला हवे.स्पर्धा परीक्षेत एक रास्ता बंद झाला तरी दुसरा पर्याय शोधता येतो हा विश्वास मुलांना देण्याची गरज आहे. परीक्षेकडे एक आवाहन समजून त्याला कसे न दगमगता भिडायचे हे जीवन शिक्षण परीक्षे एवढेच महत्वाचे आहे. जीवन रुपी परीक्षेत स्पर्धा परीक्षा एक स्टेशन असते मुक्कामनाही हे समजून घेणे महत्वाचे. त्यामुळे पालकांनी आणि मुलांनी परीक्षेला जीवन मरणाचा प्रश्न बनवू नये. परीक्षेचा निकाल हवा तसा नाही लागला तरी स्वतःमध्ये बदल घडवून वेगळे पर्याय निवडून आयुष्यात यशस्वी होता येते हेच खरे नाही का ?

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2025
QR कोड स्कॅन करा

डिसेंबर २०२५

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१	२	३ जागतिक दिव्यांग दिवस	४	५	६
७	८	९	१० जागतिक मानवाधिकार दिवस	११	१२	१३
१४ दत्त जयंती	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५ ख्रिसमस नाताळ	२६	२७
२८	२९	३०	३१			

मानसिक आरोग्याला मानवाधिकारांचा अविभाज्य भाग मानलं पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीला सन्मान, आधार, आणि सुरक्षितता मिळाली पाहिजे. संवेदनशीलतेच्या मार्गावर चालतच, प्रगत आणि समतोल समाजाचं स ्वप्न साकार होईल.

डॉ. गोविंद कुलकर्णी,
मानसोपचार तज्ञ, सांगली

डिस्लेक्सिया

डॉ नितीन भोगे

प्राध्यापक व विभाग प्रमुख, मनोविकृती शास्त्र विभाग
डॉ वैशंपायन स्मृती
शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय सोलापूर

अरुण इयत्ता दुसरीमध्ये शिकत होता, त्यावेळी त्याला इंग्रजी भाषा विषय आणि दृकश्राव्य अभ्यासात अडचणी जाणवत होत्या. अरुण च्या घरी इंग्लिश ही मातृभाषा नसल्याने त्यात अजून अडचण येत होती. यामुळे अरुण ची आई मात्र चिडून गेली होती आणि ती त्याला म्हणाली की जर तुला पुढच्या परीक्षेत चांगले मार्क मिळाले तरच ती त्याच्या शाळेत भेटायला येईल. यासाठीच तर त्याला दररोज दोन तास शिकवणी सुद्धा लावली होती. त्याला खेळायला वेळ पण शिल्लक राहत नाही. तसेच त्याच्या लक्षात पण राहत नाही आणि तो चिडचिड करतो अश्या तक्रारी पण येऊ लागल्या. अरुण च्या शिक्षिका म्हणल्या त्याला सांगितलेले ऐकून लिहिणे खुपच अवघड जाते. त्याला स्पेलिंग्स लिहिणे आणि ऐकलेले शब्द स्पेल करणे जमत नाही आणि त्याच्या चुका व्हायच्या. यामुळे शाळेनेही त्याला जादा लक्ष द्यायला सुरुवात केली. अरुण म्हणाला की त्याला इंग्रजी भाषेतील सूचना कळत नाहीत पण कोणी त्या मराठी म्हणजे त्याच्या मातृभाषेत सांगायला पाहिजे.

यासाठी वेगळे सेशन घेतले व याचा फायदा त्याला इंग्रजी शब्दसंग्रह वाढण्यासही झाला.

ज्या प्रक्रियेच्या माध्यमातून ज्ञान व अनुभवाचे संपादन केले जाते व सुयोग्य वर्तन, विविध कौशल्य, अभिवृत्ती व मुल्ल्ये यांचं विकास साधला जातो, त्या प्रक्रियेस 'अध्ययन' असे म्हणतात. अध्ययन अक्षमता म्हणजे मुलाला शाळेमध्ये एखादा विषय शिकण्यास अडचणी निर्माण होतात, मुलाला वाचन, लेखन किंवा गणित यामधे अडचण येऊ शकते. मुलाच्या वय, इयत्ता आणि बुद्धिमत्ता गृहीत धरता त्याचे कौशल्य क्षमता कमी प्रमाणात असते.

अध्ययन अक्षमता चे वेगवेगळे प्रकार असतात ते खालीलप्रमाणे:

1. डिस्लेक्सिया (वाचन दोष) : यामधे भाषा प्रक्रिया करण्यात अडचणी येतात ज्यामुळे वाचन, लेखन, व्याकरण आणि शब्दांचा अर्थबोध यामधे समस्या असतात.
2. डिसग्राफिया (लेखन दोष): यामधे लिहिताना शब्द तयार करण्यात अडचणी येतात, हस्ताक्षर अशुद्ध असणे, ईतराना वाचतना अवघड जाणे हे दिसून येते.
3. डिस्कल्युलिया (अंकगणित दोष): आकड्यांची समज व गणितीय अक्षमता दिसून येते, उलटे अंक मोजता येत नाहीत, मनातल्या मनात आकडेमोड जमत नाही.
4. अशब्दिक अध्ययन अक्षमता: यामधे शब्द किंवा बोलणे गरज नसलेल्या कृती मधे अडचणी येतात जसे की समस्या निवारण, सामाजिक संकेत न समजने व दृश्य स्थानिक प्रक्रिया मधे अडचणी येतात.
5. श्रवणीय अध्ययन अक्षमता: यामधे मेंदूचे आवाजचे अर्थबोध आणि प्रक्रिया मधे अडचण असते
6. दृश्य संवेदना किंवा दृश्य आणि शारीरिक हालचाली यामधे दोष
7. डिस्प्रॅक्सिया (कृति अध्ययन अक्षमता): एक मेंदूविकास दोष ज्यामुळे शारीरिक हालचाली योजून त्याप्रमाणे समन्वय करण्यात अडचणी येतात.

महत्वाचे:

1. अध्ययन अक्षमता हे आळशी पणाचे किंवा गतिमंद पणाचे लक्षण नाही.
2. वेळीच उपाययोजना केल्याने नक्की चांगला यश मिळू शकते
3. नातेवायीक, शिक्षण क्षेत्रातील व्यक्ती आणि सहकाऱ्यांच्या मदतीचमुळे लक्षणीय फरक पडतो

जरी काही अभ्यासात मूलभूत कौशल्ये आत्मसात झाली तरी मुलाला खालील पैकी अडचणी असल्यास अध्ययन अक्षमता ची सूचना समजण्यात यावी:
एका लयीमध्ये वाचत येणे
वाचलेल समजून येणे
वाचलेल बरोबर आठवणीत राहणे
वाचलेल्या भागाचे अर्थबोध होणे
स्पेलिंग बरोबर लिहिणे
लिखाणचा वेग कमी असणे व त्यामुळे जास्त वेळ व ऊर्जा लागणे
शब्द तयार करणे, आकृती काढणे ई मधे अडचणी येणे
हस्ताक्षर वाचता न येणे
आपले विचार लिहून काढता न येणे
लिखाण काम अस्तव्यस्त असणे व समजण्यास अवघड जाणे

व्याकरण, स्पेलिंग आणि विरामचन्ह मधे तक्रारी जाणवतात
अंकगणित कसे काम करते आणि त्यांचे गणितीय प्रमाण न समजणे
गणिते सोडवताना अडचणी येणे
सोपी गणिते व गणितीय संग्ना न समजणे
गणित सोडवताना माहिती नोंद करणे व संघटित करण्यात अडचणी येणे

अध्ययन अक्षमता असणाऱ्या मुलांच्या पालकांमध्ये ताणतणाव नियोजन करण्याचे काही सामान्य उपाय:

1. अध्ययन अक्षमता याबद्दल ज्ञान व माहिती असणे, तसेच याच्या सोबत येणाऱ्या अडीअडचणी बद्दल आधीच मनाची तयारी करून ठेवणे व याबद्दल जागरूकता बाळगणे गरजेचे आहे.
2. पालकांच्या मानसिक आरोग्यासाठी आधार देणे गरजेचे आहे. यासाठी पालकांनी आपल्या मुलाला हा दोष आहे याचा लवकर स्वीकार केला तर उपचार मधे होणार विलंब टाळू शकतो. एकदा याचा स्वीकार केला तर योग्य ते वर्तन व कृती अंगीकारली जाऊन मुलाच्या प्रगतीमध्ये याचा खूप चांगला परिणाम दिसून येतो.
3. पालकांमध्ये या दोषाबद्दल स्वतःअला जबाबदार धरण्याची शक्यता असते उदा बाळंतपणामधे व्यवस्थित काळजी घेतली गेली नाही, किंवा मुलानं लहापणी लक्ष आणि वेळ दिला नाही असे वाटत राहते. याचा परिणाम म्हणून त्यांच्यामध्ये अपराधीपण, पश्चातापची भावना, स्वतःबद्दल लाज वाटणे असे नकारात्मक विचार तयार होतात. परंतु योग्य शास्त्रीय माहितीने हे दूर करू शकतो .
4. अशी मुल मुद्दाम चुका करतात लक्ष देत नाहीत असा गैरसमज पालकांमध्ये दिसून येतो. त्यामुळे ते मुलांचा रागराग करतात, त्यांच्यावर ओरडतात, त्याना नावे ठेवतात, अपमानित करतात. आशयाने मुलांचा आत्मविश्वास कमी होतो आणि परिस्थिती अजून बिघडते.
5. तसेच काही पालक अति काळजी किंवा उपाय योजना करायल सुरु करतात ज्यामुळे पुढे जाऊन वैताग येतो. त्यामुळे उपय योजना करताना एक समतोल राखणे गरजेचे ठरते.
6. अश्या मुलानं नेहमी सकारात्मक सूचना द्याव्यात. त्याना समजेल अश्या छोट्या छोट्या वाक्यात बोलावे. एका वेळी एकच सूचना द्यावी. मोठा विषय छोट्या भागांत शिकवावा. यामधे शिक्षकांची मदत फार मोलाची ठरते. जिथे गरज असेल तिथे मुलानं स्वतंत्रपणे अभ्यास करण्यास प्रोत्साहित करावे व त्यांच्या प्रयत्नांचे वेळोवेळी कौतुक करत राहावे.