

जुलै/ऑगस्ट २०२०

आनंदयात्री



मुक्तांगण ...

येथे व्यसनमुक्तीला आकार दिला जातो

अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	४
मनोविकास	मृणालिनी क्षीरसागर	६
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	मानव जोगदेव	९
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	माधव कोल्हटकर	१२
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	प्रफुल्ला मोहिते	१४
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	महेंद्र कानिटकर	१६
समुपदेशकाच्या केबिनमधून	अंजली दळवी	१८
मुक्तांगणमधील घडामोडी	माधवी कुलकर्णी	२०
स्वास्थ्यविचार	डॉ. प्रज्वलित केंडे	२२
मन करा रे प्रसन्न	डॉ. मैथिली उमाटे	२४
बोल अनुभवाचे	उदय जोशी	२६
शिकावे यांच्याकडून	अतुल ठाकुर	२८
ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक	मुक्तांगण	३१

वर्ष २३ वे ✦ जुलै/ऑगस्ट २०२०

आनंदयात्री

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

- ✦ मुद्रक । प्रकाशक : मुक्ता पुणतांबेकर, संचालिका
मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा', पत्रकारनगर, पुणे - ४११ ०१६.
- ✦ संपादक : अतुल ठाकुर ✦ संपादन सहाय्य : मानवेंद्र जोगदेव, मृणालिनी क्षीरसागर
- ✦ मुखपृष्ठ सजावट : भूषण तुळपुळे
- ✦ अक्षरजुळणी : वर्षा बापट, शावा ग्राफिक्स, मुंबई.

या अंकातील मतांशी मुक्तांगण व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.



अतुल ठाकुर

आनंदयात्रीचा पहिला 'डिजिटल अंक' आपल्या हाती (मोबाईलवर/कंप्युटरवर) देताना मला अतिशय आनंद होत आहे. आपल्या आसपास अनेक गोष्टी घडत असतात. अनेक समस्या उद्भवत असतात. त्यांना तोंड देत जगरहाटी सुरूच राहते. थांबत नाही. थांबवता येत नाही. सध्या विषाणूचा प्रभाव आहे आणि त्यामुळे आपल्याला मर्यादा पडल्या आहेत. पण त्यातूनही मार्ग काढावाच लागेल. कारण जगरहाटीप्रमाणेच व्यसनमुक्तीचाही प्रवास थांबत नाही. तो तसा थांबताही कामा नये. आजच्या परिस्थितीतही आपला व्यसनमुक्तीचा प्रवास अबाधित राहावा, सुकर व्हावा यासाठी आम्ही आपल्यासाठी आनंदयात्री हा डिजिटल स्वरूपात आणला आहे. छापिल अंकासाठी वाट पाहण्याची वेळ आपल्यावर येऊ नये आणि सहजपणे मोबाईलवर व्यसनमुक्तीला उपकारक साहित्य उपलब्ध असावं हा एकमेव उद्देश यामागे आहे. या अंकापासून काही नवीन सदरं आम्ही सुरू करित आहोत. तर काही जुनी सदरं नव्याने सुरू करण्याचा विचार आहे. लॉकडाऊनच्या

काळात जास्तीतजास्त वेळ घरात बसणे हे अनेकांसाठी अनेक समस्यांना आमंत्रण देणारे असू शकते. अशावेळी आपले व्यसन आणि आपले मनोविकार या दोन्हीवर काम करावे लागते. यासाठी उपयुक्त अशी माहिती यापुढे नियमित देण्याचेही आम्ही ठरवले आहे. या उपक्रमांतर्गत काही तज्ञ मंडळींशी बोलणी सुरू आहेत. तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीबरोबरच व्यसनाचे स्वरूपही बदलत चालले असून त्याचीही माहिती आनंदयात्रीच्या वाचकांना असावी असे आम्हास वाटते. वीस वर्षांपूर्वी कदाचित कॉंप्युटर, इंटरनेट, मोबाईल या गोष्टींचे व्यसन लागेल याची कुणाला कल्पनाही नसेल, पण आता दुदैवाने ती भीती वास्तवात उतरली आहे. या नवीन व्यसनांची आणि त्यापासून मुक्तता मिळविण्यासंबंधीची माहिती आम्ही यापुढे देण्याचा प्रयत्न करू. सहचरींसाठी वेगळे पान राखून ठेवलेले असेल. कारण बहुतांशी सहचरींच्या मदतीशिवाय व्यसनमुक्ती ही अत्यंत कठीण झालेली असते. त्यांचे अनुभव इतरांना प्रेरणादायक ठरतील असा आम्हाला विश्वास

वाटतो. आनंदयात्रीत मुक्तांगणमित्रांचा सहभाग जास्तीतजास्त असावा यासाठी आम्ही प्रयत्नशील असणार आहोत. तेव्हा कृपया आनंदयात्रीसाठी लिहित राहा. उत्कृष्ट लेखासाठी बक्षिस आहेच. पण सर्वांत मोठे

बक्षिस म्हणजे तुम्ही व्यक्त झाल्याने इतरांना मिळणारी सकारात्मक प्रेरणा आणि उर्जा हेच आहे. त्यामुळे तुम्ही अनेकांच्या आयुष्यात प्रकाश निर्माण करू शकाल.



आनंदयात्रीसाठी लेखन करा आणि व्यसनमुक्तीयात्रेत सहभागी व्हा...

नमस्कार, आनंदयात्रीचा ऑगस्टचा अंक लवकरच प्रकाशित होईल. पण आता आपण तयारी सुरु करणार आहोत ती पुढच्या अंकाची. आणि त्या अंकासाठी विषय आहे. रॉकबॉटम. व्यसनमुक्तीच्या पथावर असलेल्या सर्व मुक्तांगण मित्रांनी त्यांच्या रॉकबॉटमबद्दल लिहायचे आहे. अशी वेळ केव्हा आली जेव्हा तुम्हाला वाटले की आता व्यसन बस झाले. यापुढे नाही. आता उपचार घ्यायलाच हवेत. कमीत कमी २५० आणि जास्तीत जास्त ५०० शब्दात आपले अनुभव लिहून आपापल्या काऊंसिलरकडे पाठवावे. तुमचे अनुभव सहचरी भगिनींनी लिहून पाठवले तरी हरकत नाही. उत्कृष्ट लेखनाला नेहेमीप्रमाणेच पारितोषिक आहे. आपले अनुभव ३१ ऑगस्ट ते १५ सप्टेंबर २०२० पर्यंत आमच्याकडे येणे आवश्यक आहे.

अतुल ठाकुर



मुक्ता पुणतांबेकर

‘कोरोना’मुळे जगात इतके वेगवेगळे बदल झाले की आता ‘नॉर्मल’ या शब्दाची व्याख्याच बदलली. ‘न्यू नॉर्मल’ हाच शब्द आता ऐकू येत आहे. मास्क लावल्याशिवाय घराबाहेर पडता येत नाही. सुरक्षित अंतर ठेवून संवाद साधावा लागतो. पूर्वीसारखं हस्तांदोलन करता येत नाही. प्रेमाने जवळ घेता येत नाही. कुठेही स्पर्श केला की हात स्वच्छ करावे लागतात. आता घरी पाहुणे बोलवायचे असतील तरी सोसायटीची परवानगी घ्यावी लागते.

या वर्षीच्या जून महिन्यात शाळेसाठी खरेदी झाली नाही की शाळा सुरू होण्याची गडबड जाणवली नाही. जे आई-वडील मुलांना जास्त वेळ फोन किंवा कॉम्प्युटर वापरू नका सांगायचे तेच आता शाळा-कॉलेजसाठी मुलांना फोन आणि कॉम्प्युटर समोर बसवत आहेत.

डिसेंबर महिन्यात पेपरमध्ये फक्त वाचून माहिती झालेला हा ‘व्हायरस’ आता मोठ्या वेगाने पसरला आहे.

पूर्वी सारख्या मोकळेपणाने अनेक गोष्टी करता येत नाहीत म्हणून वैतागायला होतं

ना? ‘कधी संपणार हे सगळं?’, असा विचार येतोच मनात. पण सध्यातरी या प्रश्नाला उत्तर नाही.

आपल्यापुरतं या प्रश्नाचं उत्तर आपण शोधू शकतो. नवीन नॉर्मलचा स्वीकार करून: SMS म्हणजे सोशल डिस्टेंसिंग, मास्क आणि सॅनिटायझर या त्रिसूत्रीचे पालन करून आपण स्वतःला सुरक्षित ठेवू शकतो.

मुक्तांगणमधल्या ऍडमिशनस आम्ही जूनपासून पुन्हा सुरू केल्या. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वांचे काटेकोरपणे पालन करत रुग्णमित्रांना सुरक्षित वातावरणात उपचार दिले जातात. मास्क घालून कौन्सिलिंग करण्याची व ग्रुप घेण्याची आम्हाला सवय करावी लागली. या सगळ्यात आपले रुग्णमित्र फॉलोअपसाठी मुक्तांगणला येऊ शकत नाहीत. सर्व ठिकाणची फॉलोअप सेंटर्स बंद आहेत. पण आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे अतिशय चांगल्या प्रकारे आपले फॉलोअप सुरू आहेत. सुरुवातीला मला याचा वापर करायला जड गेलं. पण आता मात्र मी ‘झूम’वर फॉलोअप मीटिंग

करते, कौटुंबिक सभा, सहचरी सभा घेते. या मिटिंगचे फायदे आता लक्षात येऊ लागले आहेत. वेगवेगळ्या गावातले मुक्तांगण सदस्य मिटिंगमुळे कनेक्ट होऊ शकतात. यासाठी प्रवास करायची गरज नाही. प्रवासासाठी लागणारा वेळ जात नाही. कौटुंबिक सभा तर मी सगळ्यांच्या सोईने

संध्याकाळी घेते.

कोरोनाच्या एका मोठ्या संकटातून मुक्तांगणने आपल्या परीने मार्ग काढला आहे. नवीन नॉर्मलचा स्वीकार केला तरच त्याचे फायदेही सगळ्यांच्या लक्षात येतील.



२६ जून जागतिक अमली पदार्थ विरोधी दिनानिमित्त मुक्तांगण येथे आयोजित करण्यात आलेल्या 'मशाल रन'ला मशाल प्रज्वलित करून सुरुवात



मृणालिनी क्षीरसागर

नमस्कार!!!

आपले मित्र जेव्हा व्यसनमुक्तीचे उपचार घेण्यासाठी मुक्तांगणमध्ये दाखल होतात, तेव्हा प्रत्येकजण वेगवेगळ्या मनस्थितीत असतो. उपचारांची (समुपदेशन) सुरुवात ही आजाराचा स्वीकार इथपासून होते. पहिल्या सेशनमध्ये काही जण सांगतात, मी काही फारसा पित नव्हतो. पण चार दिवसांपूर्वी जरा जास्तच झाली आणि घरचे लगेच येथे घेऊन आले. मी काही इतरांसारखा रस्त्यात पडलो नाही किंवा कधी झिंगत घरी आलो नाही, मी कधी कोणावर हात नाही उगारला, कधी शिवीगाळ नाही केला, कधी बायकोवर संशय नाही घेतला. मी खूप कष्ट करतो माझ्या वुट्टुंबासाठी. मग मी माझ्या श्रमपरिहारासाठी थोडी घेतली तर त्यात काय चूक आहे? मी कुणाकडे पैसे मागत नाही, मी माझ्या पैशाची पितो.

दुसरा एखादा मित्र सांगतो की, माझे काम मार्केटिंगचे आहे. मला टारगेट, डेडलाईन याचा सतत ताण असतो आणि आमच्या क्षेत्रात क्लायंटबरोबर मीटिंग करताना दारू असावीच लागते. त्यांना कंपनी द्यावी लागते

नाहीतर माझ्या नोकरीवर परिणाम होईल.

आणखी कोणी सांगतो माझं माझ्या बायकोशी पटत नाही, सारखी भांडणं होतात म्हणून माझं पिणं वाढलं.

ही जी आपण उदाहरणं पाहिली, त्यात उपचारांच्या सुरुवातीच्या काळातील, स्वीकाराशी निगडित वेगवेगळी मनस्थिती अथवा विचारधारणा दिसून येते.

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासाला सुरुवात झाल्यानंतरचा काय अनुभव असेल बरं?

काहीवेळा सोब्रायटीची दोन-तीन वर्षे झाल्यानंतर आपले मित्र निर्व्यसनी असल्याचा अभिमान बाळगतात. सोशल मीडियामध्ये आपले पद, आपल्या राजकारणातल्या किंवा समाजकारणातल्या कार्याच्या पोस्ट टाकायला सुरुवात करतात, औषधे घेत नाहीत, फॉलोअप करत नाहीत, केला तरी कौन्सिलरशी चर्चा करत नाहीत.

अचानक मग घरून फोन येतो की, स्लिप झाली आहे आणि आता परत उपचारासाठी दाखल व्हायचे आहे. कधीकधी घरचे म्हणतात, “व्यसन बंद आहे हो, पण वागण्यात काहीच बदल नाही, असे वाटते पीत होता

तेव्हाच ठीक होता.” का बरं होत असेल असं? मला वाटतं पहिली पायरी म्हणजे ‘स्वीकार’ या पातळीवर काही तरी गडबड झालेली असते. हा स्वीकार तीन पातळ्यांवर होणे आवश्यक असते.

१ आपल्या आजाराचा स्वीकार

२ आपल्या भूतकाळाचा आपल्या हातून घडलेल्या चुकांचा स्वीकार

३ बदलाची जबाबदारी इतर कोणाची नसून माझी आहे याचा स्वीकार

व्यसन हा जसा मनाचा, भावनांचा, फसवा, उलटू शकणारा, कायमस्वरूपी, मेंदूवर आणि शरीरावर दुष्परिणाम करणारा आजार आहे, तसाच तो नकाराचाही (Denial) आजार आहे. या Denial बद्दल डॉक्टर नाडकर्णी एकदा आपल्या मित्रांसाठीच्या सेशनमध्ये म्हणाले होते, denial हे दोन प्रकारचे असते.

१ Personal, Private वैयक्तिक

२ Public सार्वजनिक

कधीकधी आपले मित्र उघड उघड हा नकार व्यक्त करत असतात (Public). तर कधीकधी घरच्यांसमोर, समुपदेशकासमोर मान्य करतात, “खरंच हं मला समजले आहे की, मला व्यसनाचा आजार झाला आहे आणि आता मी व्यसन करणे बंद करणार आहे.” पण जर विचारले कि, “कसे बरे आता तुम्ही व्यसनापासून दूर राहणार?” तर उत्तर येतं “सोपं आहे. आता आपण ठरवलं

आहे. नाही प्यायची, जायचं नाही त्या वाटेला, त्या मित्रांशी संवादच नाही ठेवायचा.” काय बरं घडते असे मित्र घरी गेल्यावर? ते व्यसनापासून दूर नाही राहू शकत, कारण त्यांनी व्यसनापासून दूर राहण्यासाठी काय करावे लागणार आहे? काय बदल करायचे? कुठल्या गोष्टी टाळायच्या? कशांमध्ये सातत्य ठेवायचे? या प्रक्रियेवर विचारच केलेला नसतो.

पुढे दुसऱ्या पातळीवरचा स्वीकार असतो, आपल्या हातून घडलेल्या चुकांचा स्वीकार.

खूप वेळा व्यसनाच्या काळामध्ये घरच्यांना वेळ देणं कमी झालेलं असतं. स्वतःच्या जबाबदाऱ्या पार पडलेल्या नसतात. घरातला संवाद कमी झालेला असतो. घरातलं वातावरण सतत तणावपूर्ण असतं. घरच्यांवर दोषारोप झालेले असतात. काहीवेळा भावनिक, शारीरिक, मानसिक, लैंगिक अत्याचार झालेले असतात. काही वेळा विवाहबाह्य संबंध ठेवलेले असतात.

हे सगळं इतकं त्रासदायक असतं की, त्याच्याकडे बघायची ही भीती वाटत असते. मनातून त्याच्याबद्दल लाज, खंत वाटत असते. हे सगळं हाताळणे अतिशय अवघड असते आणि सोपे वाटते याचा अस्वीकार करणे, आपल्या भूतकाळावर एक अदृश्य पडदा टाकणे. मनामध्ये सतत एक द्वंद्व चालू असतं.

विकाराची तिसरी पातळी असते बदलाची

जबाबदारी घेण्याची.

खाली काही उदाहरणे पाहू -

१. मला घरच्यांनी त्रास देऊ नये. मागच्या गोष्टी बोलून दाखवू नये. तरच मी व्यसनापासून दूर राहू शकेन.
२. बायकोची कटकट नसेल तर मला राग नाही येणार, पण तिने कटकट केली तर माझ्या पिण्याला तीच जबाबदार असेल. तिने माझ्या मनासारखे वागायला हवे.
३. घरच्यांनी माझ्यावर संशय नाही घेतला पाहिजे, मी म्हणेन तेव्हा आणि तेवढे पैसे मला द्यायला हवे.
४. मी घरच्यांसाठी एक महिना इथे राहिलो, आता त्यांनी माझ्या मनासारखे वागायला हवे.

काय दिसून येते आपल्याला या वरील उदाहरणांमध्ये ?

व्यसन मुक्तीसाठी जे काही बदल करायचे आहेत ते, मी सोडून इतर सगळ्यांनी करावे, म्हणजेच माझ्या व्यसनमुक्तीसाठीची जबाबदारी आहे ती इतरांची.

आपले जे मित्र खूप काळ व्यसनमुक्त आहेत, आपल्या सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडत आहेत, आपल्या नवीन मित्रांना व्यसनातून बाहेर पडण्यासाठी मदत करत आहेत, त्यांनी काय बरं वेगळं केलं असेल? त्यांची स्वीकाराची प्रक्रिया काय असेल? चर्चा करूया पुढच्या लेखात. नमस्कार!!!



मुखपृष्ठकार : भूषण तुळपुळे

आपले या अंकाचे मुखपृष्ठकार श्री. भूषण तुळपुळे यांनी कोल्हापूर येथिल कलानिकेतन मधून GD आर्टस केले असून त्यानंतर त्यांनी FTI पुणे येथून फिल्म मेकिंगचा कोर्सही पूर्ण केला आहे. ते जाहिरात क्षेत्रात काम करीत असून त्यांना छायाचित्रणाचीही आवड आहे.



मानव जोगदेव

“आपल्याला आता व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंग-द्वारे फॉलोअप मिटिंग्ज घ्यायच्या आहेत असे मिटिंगमध्ये ठरले आहे.” माझ्या मनातला पहिला विचार - आता हे काय नवीन? शहरातील लोकांसाठी हे सगळं ठीक आहे पण ग्रामीण भागातील लोकांसाठी.... वगैरे वगैरे. हरकत नाही आता हेही करून बघूया. मला ए. ए. प्रेरणा ग्रुप पद्मावतीची झूम ऍप वर रविवारी सकाळी मीटिंग असल्याचा मेसेज मिळाला. मग मी म्हणालो, तेवढंच सर्व बांधवांना भेटल्याचे समाधान मिळेल म्हणून जाईन झालो. ती मीटिंग घेणाऱ्या चेअरमनने स्वतः एका विषयावर स्वतःचे अनुभव शेअर करायला सुरुवात केली. अगदी शिस्तबद्धपणे प्रत्येकजण आपापले फोन्सचे माईक दुसरा जण बोलत असताना Mute करत होता व स्वतःची वेळ आल्यावर Unmute करून स्वतःचे अनुभव व्यक्त करत होता. मिटींगला मला देखील बोलायची संधी देण्यात आली व तिथे माझ्या मनातील ह्या मिटिंग्जच्या उपयुक्ततेबद्दलची साशंकता नष्ट झाली. मी लगेच सोनाली मॅडम, माधव सर, अमोल सर, राहुल जाधव सरांना अशा

मिटिंग्जची टेस्ट मीटिंग घेण्याची कल्पना बोलून दाखवली. आम्ही नाशिक व ठाणे येथील कार्यकर्त्यांना मिटींगला जाईन होण्यास सांगितले. ठाणे फॉलोअपचा मित्र मनिषला त्याच्या संपर्कात असलेल्या मेम्बर्सना हे ऍप कसे वापरावे ह्याची माहिती देण्यास सांगितले. प्रसाद ढवळे सरांना ते ऍप कसे वापरायचे हे फोनवरून शिकवण्यात मजा आली. फॉलोअपच्या मेम्बर्सना हे ऍप कसे वापरावे ह्याचा एक मेसेज तयार करून तो प्रत्येक कौन्सेलरला पाठवला. तो पटापट लोकांपर्यंत पोहोचला. अंकुश सर, मंगेश सर, नितीन सरांना व्हॉट्सऍप वर ब्रॉडकास्ट लिस्ट करायला शिकायला मिळाल्याने त्यांचा वेळ वाचला.

पुढे मुक्तांगणमधील सर्व स्टाफला झूम किंवा तत्सम ऍप कसे वापरावे याचे पी पी टी प्रेझेंटेशन घेण्यात आले. स्टेप बाय स्टेप ऍप इन्स्टॉल झाल्यापासून ते मीटिंग घेण्यापर्यंत लाईव्ह ट्रेनिंग घेण्यात आले.

परंतु नुसते ऍप वापरता आले म्हणजे झाले असे नसून प्रत्येक फॉलोअप मिटिंग्जना चर्चेसाठी विषय कोणते निवडायचे यावरून

इंटरनेटवर सर्च करणे सुरू झाले. Epdf व Z library असे दोन खजिने मिळाले. त्यावरून Hazelden Publishing ची ए. ए. व ऍल अनॉन लिटरेचरबाबतची अनेक पुस्तके मिळाली. परत ती नुसती डाउनलोड करून फायदा नाही मग त्यातील एक एक पुस्तक चाळायला सुरुवात केली. बारा पायऱ्यांचे डिटेल्ड अनालिसिस करणारे एक पुस्तक हातात पडले व स्वतःच्या बुद्धिमत्तेतील व व्यक्तित्वातील उणिवा लक्षात येऊ लागल्या. ए. ए.ची डिक्शनरी देखील हातात पडली. त्यातून एक एक शब्द वाचून वाचण्यातला आनंद वाढायला लागला.

नेहमीप्रमाणे साने सर व कानिटकर सरांसोबत मी त्या सर्व संकल्पनांबद्दल चर्चा करू लागलो. त्यातील एक पुस्तक Stepping Stones To Recovery या पुस्तकात मला ए. ए.च्या स्लोग्न्स मिळाल्या. त्यातील एक स्लोगन मला फार भावली ती म्हणजे Slogans are wisdom in shorthand.

मग सांगली, इचलकरंजी, नाशिक, ठाणे, धुळे, जळगांव, बारामती, बीड, पुणे, सोलापूर, मुंबई, अहमदनगर, औरंगाबाद, सिंधुदुर्ग अशा सर्वच ठिकाणच्या लोकांना घरबसल्या मुक्तांगणच्या सल्लागारांना भेटता येऊ लागले. मुक्ता मॅडमनीदेखील हे ऍप कसे वापरावे हे आत्मसात करून फॉलोअप मिटिंग्जना उपस्थित राहून सर्वांचा

उत्साह वाढवला. मुंबई सहचरींनी स्वतः जबाबदारी घेऊन मुंबईच्या कॉमन फॉलोअप मिटिंग्जा दिवस ठरवला व दत्ता सरांना भेटल्याचा सर्वांना आनंद झाला. एका सहचरीने कोविड 19 च्या काळात हॉस्पिटलमध्ये तिने व तिच्या सहकाऱ्यांनी कशी झुंज दिली याबाबतचे अनुभव सगळ्यांसोबत शेअर केले.

मंगेश सरांनी सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील मुक्तांगण मित्रांना पर्सनली फोन करून मीटिंग घडवून आणली. अमोल सर, परिणिता मॅडम व नितीन सरांनी अहमदनगर, औरंगाबाद व पिंपरी-चिंचवड येथील मुक्तांगणमित्र व सहचरींसाठी मीटिंग घडवून आणली. निहार यांनी सोलापूर तर माधव यांनी नाशिक, ठाणे मिटिंग्जमधील सहभाग वाढवण्याच्या दृष्टीने सर्व मेम्बर्सना पर्सनली कॉन्टॅक्ट करायला सुरुवात केली. ठाणे, मुंबईतील सहचरींनी आत्यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपूर्ण महाराष्ट्रातील व इतरही ठिकाणच्या सहचरींसाठी 'सहचरी सेतू' म्हणून मीटिंग घेण्याचा उपक्रम सुरू केला. त्यातील पहिली मीटिंग डॉ. आनंद नाडकर्णी तर दुसरी स्वतः आत्यांनी घेतली व सर्व सहचरींना बहुमोल मार्गदर्शन केले. आता पुढील मीटिंग मुक्ता मॅडम घेणार आहेत असे ठरले आहे.

मुग्धा व सोनाली मॅडमनी निशिगंधच्या मैत्रिणींसाठी मीटिंग सुरू केली. अशाप्रकारे टेक्नॉलॉजीच्या वापराने अधिकाधिक

लोकांपर्यंत पोहोचणे सोपे जाऊ लागले व लॉकडाऊन काळातील नकारात्मकतेवर मात करण्यासाठी सर्व मुक्तांगणच्या

परिवाराला जवळ येण्याची सुवर्णसंधी मिळाली.



२६ जून जागतिक अमली पदार्थविरोधी दिनानिमित्त मुक्तांगण आवारात आयोजित करण्यात आलेल्या १२ तास 'मशाल रन'मध्ये सहभागी कार्यकर्ते धावताना



माधव कोल्हटकर

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

ठाणे पाठपुरावा... एक भावनिक गुंतवणूक

जीवन किती सुंदर असतं
अनुभव तुम्हास सांगत जातील
प्रयत्न करायला विसरू नका
मार्ग तुम्हास सापडत जातील

ठाण्यातील IPH च्या कॉन्फरन्स रूमपासून सुरुवात झालेलं पाठपुरावा केंद्र ते आता सप्तसोपान डे-केअर सेंटर हा प्रवास खूपच उत्साही, अंतर्बाह्य विकसित करणारा आहे. दहा-बारा जणांपासून सुरुवात केलेल्या या पाठपुरावा केंद्राने आता जवळपास शंभरी गाठली आहे. जुने-जाणते समुपदेशक, मानसोपचार तज्ञ यांच्या सहभागामुळे एक वेगळीच वैचारिक बैठक दर महिन्याच्या दुसऱ्या रविवारी येथे अनुभवता येते. जमणाऱ्या पेशंटमित्रांचा, त्यांच्या कुटुंबीयांचा सहभाग-सहकार्य दोन्हीही उत्तम आणि उत्स्फूर्त असतो.

वर्षातून एक दिवस आनंद मेळाव्यात ज्येष्ठ मनोविकार तज्ञ डॉक्टर आनंद नाडकर्णी म्हणजेच आम्हा सर्वांचे आनंदकाका उपस्थित राहून सर्वांच्या जीवनात 'मानसिक व वैचारिक' आनंदच देऊन जातात! व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर असलेल्या

रुग्णमित्राला जगण्याची दिशा आनंदकाका आपल्या मार्गदर्शनाने दाखवतात. नोव्हेंबर मध्ये आयोजित केलेली मीटिंग सर्व सहचरींसाठी खासच होती. कारण सर्वांच्या लाडक्या 'मुक्ताताई' मार्गदर्शनासाठी आल्या होत्या. आपल्याला आलेला राग शांत कसा करायचा? राग आल्यावर संयम का जातो व तो राखायचा कसा? राग कसा शेअर करायचा? यावर खूप सोप्या भाषेत त्यांनी समजावून दिले.

नंतरच्या म्हणजे डिसेंबर मधील सप्तसोपान येथील मिटींगला डॉक्टर शैलेश उमाटे आले होते. त्यांनी सर्वांना 'नातेसंबंध' या विषयावर मार्गदर्शन केले. सहचरी सभेत त्यांनी Physical and Emotional Abuse या विषयावर सोप्या व सुंदर शब्दांत मार्गदर्शन केले. याशिवाय पेशंट मित्रांच्या लहान मुलांसाठी असणाऱ्या 'अंकुर' सभेला ही चांगला प्रतिसाद असतो. या तिन्ही सभांचा एकत्रित परिणाम एक सुंदर, सुखी कौटुंबिक सहजीवन अनुभवण्यासाठी होतो.

ठाणे पाठपुरावा केंद्र हे एका मोठ्या कुटुंबाप्रमाणे वागतं. इथे आपापसातील बंध हे

अगदी घट्ट आहेत. त्यामुळेच इथे सर्वांना सकारात्मक ऊर्जा मिळते, भावनिक मदत मिळते. सहचरी गटातील सहचरींची वयं वेगळी, शंका वेगळ्या, तरीही मुद्दे समान असल्याने सहचरी गटाचे बाँडिंग सुदृढ असते. वर्षभर सहचरी राबवत असलेले उपक्रम त्यांना सदैव मनोरंजनासोबतच आरोग्यपूर्ण माहितीही देत असतात. या गटातील सहचरी नात्याकडे देण्या-घेण्याच्या हिशोबा पलीकडे बघतात. या गटाचे हेच सामर्थ्य आहे की, भावनिक पद्धतीने समस्येतून कोणीही अंग काढून घेत नाहीत. सहचरींनी स्वतःला अडगळीत टाकलेले नाही. त्या नेहमीच स्वतःची काळजी घेताना दिसतात, छान राहतात!

इथे फॉलोअपसाठी येणाऱ्या प्रत्येकाचे, ज्यांनी व्यसनमुक्तीचे काही दिवस, काही महिने अथवा वर्ष यशस्वी पार पाडले, असे सर्वजण व त्यांचे कुटुंबीय आनंदी व निश्चित

होताना दिसतात.

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासात फॉलोअप कसा व किती महत्त्वाचा आहे, या विषयी सर्व पेशंट्समध्ये अंतर्मुख होण्याची धडपड, त्यांचे प्रामाणिक प्रयत्न जाणवतात. वारंवार समोर येणाऱ्या अडचणी ते खंबीरपणे पेलतात व स्वतःला शक्य असलेले साध्य करण्याचा निर्धारही ते प्रत्येक पाठपुराव्यास जमले की करतात.

या इतक्या वर्षांच्या उत्साहवर्धक वाटचालीत अनेक रुग्णमित्र व त्यांच्या पालकांशी एकप्रकारचं भावनिक नातं तयार झालं आहे. आमच्या या छोट्याशा खारीच्या वाट्यातून जर एखादं कुटुंब परत उभं राहतंय तर आम्ही हे काम अजून उत्साहाने आणि अविरत करायलाच हवं!

(शब्दांकन : भूषण तुळपुळे)





प्रफुल्ला मोहिते

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

व्यसनामधली को-डीपेंडन्सी
किंवा परावलंबित्व...

व्यसनाचे परिणाम आपण सर्वांनी खूप वेळा ऐकले आहेत, वाचले आहेत, अनुभवले आहेत, भोगले आहेत. कुटुंबावरही होणारे परिणाम आपण सगळे जाणतोच. घराचा आर्थिक पाया ढासळतो. मुलांवर वाईट परिणाम होत असतात. समाजात होणारी मानहानी, भविष्याची काळजी, चिंता या भोवऱ्यात कुटुंबीय सापडलेले असतात. त्यामुळे व्यसनी माणसाची जशी मानसिकता बिघडलेली असते, तशी पत्नीचीही बिघडते. “त्याची दारू त्याच्या मनात, त्याची दारू माझ्या मनात; त्याची नशा उतरली तरी काळजीची नशा माझ्या मनात.” या स्थितीला म्हणतात, को-डीपेंडन्सी... परावलंबित्व ...

आजपर्यंत मित्रांच्या पत्नीशी बोलताना हा शब्द सारखा जाणवत राहतो. त्याबरोबरच मला अजून एक मनाची स्थिती जाणवते ती ‘पराधीनता’.

ही पराधीनता संस्कृती आणि संस्कारांची जास्त असते. त्याबरोबरच सामाजिक बंधनांची आणि हा मनावर जबरदस्त पगडा असतो. त्यात तिची झालेली जडणघडणही

कारणीभूत असते. व्यसनी माणसाच्या जवळच्या माणसांचे वर्तन या सर्वांवर अवलंबून राहते. उदाहरणार्थ : “कोणत्याही परिस्थितीत संसार मोडता कामा नये.” पत्नीची ही धारणा माहीत असल्यामुळे रुग्णमित्रही “कसेही वागलो तरी घराचे सांभाळून घेणारच” अशा विचारातून वर्तन करतो आणि घसरण चालू राहते.

नात्यांमधील कर्तव्य, पुरुषप्रधान संस्कृती याचाही परिणाम पराधीनतेकडे जातो.

आर्थिक बाबतीत... घरातल्या कमाईचा स्रोत रुग्णमित्र असेल तर आणि सहचरी कमावणारी नसेल तर येते ही पराधीनता.

या सगळ्यांचे एकत्रित परिणाम तिच्यावर होतात. तीही न पिता त्याच्यासारखीच वागायला लागते. त्याच्या नकारात्मक भावना वाढतात, तिच्याही. त्याच्या मनात संशय, तिच्याही. नशेमुळे त्याची तब्येत खराब, हीची चिंता करून, उपाशी राहून, जागरण करून!

त्याची असते ती केमिकल डीपेंडन्सी आणि ती बनते को-डिपेंडंट.

अशीच एक ही स्मिता. खूप मोठ्या

काळानंतर, खूप प्रयत्नांनी शेखरला मुक्तांगणमध्ये ऍडमिट करण्यात यशस्वी झाली. तिला प्रत्येक पालक सभेला यायची इच्छा होती. पण पतीने तिला सांगितले की, “तुला जायची गरज नाही.” पण डिस्चार्जच्या दिवशी मी सक्तीचं केलं म्हणून ती येऊ शकली. घरी गेल्यावर काय काळजी घ्यायची हे मी तिला सांगत होते. तिचे डोळे अव्याहत वाहत होते. “हे सगळं मी करू शकेन?” “मला कसं जमेल?” असे प्रश्न नजरेतूनच जाणवत होते. नवरा आणि सासू-सासरे यांचे दडपण तर होतेच, पण

आत्मविश्वास ही वाटतं नसावा तिला. स्वतःच्या पायावर उभे राहणे, आई म्हणून मुलांचे निर्णय घेणे तर खूपच दूर. काही दिवसांनी..... स्मिता सहचरी सभेला येऊ लागली. बोलू लागली, ऐकू लागली... ‘नवरा म्हणजे माझं आयुष्य’, ‘पती परमेश्वर’ पासून ‘पती हा माझ्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे, पूर्ण आयुष्य नाही’ यावर तिला यायला वेळ लागला. पण ते साध्य झाले. को-डीपेंडन्ट ते कॉन्फिडन्ट.. बिचारी ते विचारी.. व्हाया सहचरी..!!!



कुठलाही विषाणू मुक्तांगण टीमला सण साजरा करण्यापासून रोखू शकत नाही. टीम मुक्तांगणचे सदस्य राखी पौर्णिमा साजरा करण्यासाठी सज्ज.



महेंद्र कानिटकर

रिक्व्हरीसाठी हे पाळायला हवे - भाग 9

माझे अनेक रिलॅप्स, मी अनेक केंद्रांमधून घेतलेले उपचार, मुक्तांगण समुपदेशकांचे अनुभव, इंटरनेटवर सापडलेली काही माहिती आणि पुस्तकात वाचलेले काही या मधून मला रिक्व्हरी साधण्याकरता काही गोष्टी कराव्या लागतात हे समजलेले आहे. माझा अनुभव असं सांगतो की, बहुतेक सर्व रिलॅप्समध्ये काही समान धागे असतात. म्हणून या चार गोष्टी शिकण्याची आवश्यकता असते. या चार गोष्टी पाळल्या तर रिलॅप्सची शक्यता कमी होते. हे समजले की दोन गोष्टी ध्यानात येतात. एक रिलॅप्स टाळणे ही काही फार गुंतागुंतीची किंवा अवघड गोष्ट नसते आणि दुसरे म्हणजे जर या चार गोष्टी पाळल्या तर कुणालाही रिलॅप्स टाळता येऊ शकतो.

गोष्ट पहिली - जीवनशैलीत बदल

रिक्व्हरी म्हणजे केवळ व्यसनापासून लांब रहाणे नाही. ती तर फक्त सुरुवात आहे. जोपर्यंत संपूर्णपणे नशा बंद केली जात नाही तोपर्यंत रिक्व्हरीचा प्रवास सुरूच होत नाही. आपल्या जीवनशैलीत असे बदल करायचे आहेत की नशा बंद करून सुद्धा समाधानाने

जगता येईल. जीवनशैलीत बदल जर केले नाहीत आणि व्यसन करत असतो तसंच वागत राहिलो तर आपण व्यसनमुक्तीच्या मार्गाऐवजी रिलॅप्सच्या मार्गावर कधी जातो ते समजत नाही. उपचार घेण्यापूर्वी अनेकांना असं वाटत असतं की व्यसनाच्या काळात आपण जसे जगत होतो तसेच पुन्हा राहायला हवे. हा विचार धोकादायक असतो. इथे एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की, व्यसनपूर्व काळात आपण जसे जगत होतो त्या जीवनशैलीमुळे आपण व्यसनात अडकलो. मला वाटत असे की, माझे व्यसन वाढण्यापूर्वी मी दारूची मजा घेत होतो. त्या स्थितीवर मी पुन्हा जायला हवं. थोडक्यात माझे उद्दिष्ट व्यसनमुक्ती ऐवजी माफक प्रमाणात नशा करणे होतं.

पण माझ्या समुपदेशकाने मला समजावून सांगितले की, तो काळ आता भूतकाळात जमा झाला आहे. तसंच पुन्हा जगता येणे अशक्य आहे. त्यामुळे पूर्वीसारखे जीवन मला जगायचे आहे, या रीतीने मी जर बदल करायला गेलो तर पुन्हा मी नशेकडे वळण्याची शक्यता दाट असते.

जीवनशैलीत बदल म्हणजे संपूर्णपणे नवीन जीवनशैली स्वीकारणे होय. यापुढे माझ्या जीवनात कोणत्याही प्रकारच्या अमली पदार्थाला स्थान असणार नाही, हे पक्के ध्यानात ठेवून नवीन जीवनशैली स्वीकारणे गरजेचे असते. अनेकदा कुटुंबीय त्या व्यक्तीचे अतिरेकी व्यसन करणे थांबावे यासाठी उपचारामध्ये सहभागी होत असतात. त्यांना माफक प्रमाणात नशा करणे मंजूर असाते. म्हणून त्यांना पण नवीन जीवनशैलीची गरज पटवून द्यावी लागते. जीवनशैलीतला बदल ही रिकव्हरीची एक उत्तम संधी आहे असे मानून पुढे जायला हवे. माझ्या एका मित्राला मी हे समजावून सांगत असताना एक उदाहरण दिले की, आम्हां दोघा पती-पत्नीना असे वाटते की, व्यसनमुक्ती केंद्रात जर मला भरती व्हायची वेळ आली

नसती तर कितीतरी गोष्टी आम्ही शिकूच शकलो नसतो. आम्ही तिथे नवीन गोष्टी शिकल्यामुळेच आमचे जीवन पूर्वीपेक्षा अधिक चांगले झाले आहे.

बदल करायचा या कल्पनेचाच अनेकांना त्रास होतो. बदल म्हणजे सगळे काही बदलणे अशी त्यांची समजूत असते. यावेळी आपण एक महत्त्वाची गोष्ट समजून घ्यायला हवी ती म्हणजे, व्यसन चालू होते तेव्हा ज्या गोष्टींचा आपल्याला त्रास झाला आणि ज्या गोष्टींमुळे आपण व्यसनाधीन झालो, त्याच गोष्टी बदलायच्या आहेत. हेही लक्षात घ्यायचे आहे की, असे बदल करायला लागणारे आपण फक्त एकटेच नाही. रिकव्हरीच्या मार्गावरील प्रत्येकालाच हे बदल करावे लागतात.

(क्रमशः)





अंजली दळवी

कथा मनाची

मन वढाय वढाय
उभ्या पिकातलं ढोर
किती हाकलं हाकलं
फिरी येते पिकावर

बहिणाबाई चौधरी यांनी मनाच्या अवस्थेबद्दल, मनाबाबत खूप छान प्रकारे कथन केले आहे.

आपलं मन थाऱ्यावर नाही, मनाची बेचैनी वाढली, मन विचलित झाले, मन प्रफुल्लित झाले, मन दुःखी झाले असे एक ना अनेक मनाचे कंगोरे आपण सर्वच अनुभवत असतो. ह्या अनुभवातून जाताना मन स्थिर असणे, मनःशांतीची गरज वाटणे, हेही सहजपणे बोलले जाते आणि याकरिता प्रत्येक जण आपापल्या परीने प्रयत्न करत असतो.

त्यापैकीच काही महत्वाचे वाटणारे मुद्दे :-

- १) कोणत्याही परिस्थितीत विचारांची घाई करू नका.
- २) आपल्यातील अशांतीचे कारण आपण असतो. त्यामुळे इतरांना दोष देऊ नका.
- ३) आजपर्यंतच्या तयार झालेल्या विचारांची दिशा बदलण्याचा प्रयत्न करणे.
- ४) तक्रारीच्या ऐवजी तज्ञ भाव जोपासणे.

५) प्रत्येक क्षणाचा आनंद घेणे, दृष्टिकोन बदलणे.

६) मनात आलेला विचार कोणतीही प्रतिक्रिया न देता प्रथम शांतपणे जाणून घेणे.

थोडक्यात सांगायचे तर मनाच्या सजगतेनेचे व्यायाम आपण करू शकतो. उदा. राग आल्यास काहीही न करता त्या भावनांना, विचारांना न नाकारता शांत बसून जाणून घेणे. आधुनिक मानसशास्त्रात सांगतात की, All emotions are okay, all behavior is not okay.

मनात आलेली प्रत्येक भावना कृतीत आणलीच पाहिजे, हा अट्टाहास सोडला पाहिजे.

आधुनिक मानसशास्त्रात आणि मेंदू विज्ञान संशोधनात असे आढळले की, मनाच्या सतर्कतेचे व्यायाम रोज २० मिनिटे असे सलगपणे दोन महिने केल्यास आपल्या भावनिक मेंदूची तीव्रता त्याची, Activity कमी करून Prefrontal Cortex ची Activity वाढविली जाते व त्याचे रचनात्मक बदल आपल्या मेंदूत दिसतात.

जसे की, Prefrontal Cortex मध्ये Memory Learning च्या Cortex मध्ये नवीन पेशी विकसित होत असतात. तेव्हा

आपण आपल्या मनाची शक्ती वाढवणे, ही सर्वस्वी स्वतःची जबाबदारी आहे.



मुक्ताताई व सोनाली मॅडम रक्षाबंधनाच्या दिवशी रुग्णमित्रांना राखी बांधताना



माधवी कुलकर्णी

नातेसंबंध व शारीरिक मानसिक हिंसा

IPM मधील ज्येष्ठ डॉक्टर डॉ. शैलेश उमाटे हे डिसेंबर महिन्यात ठाणे पाठपुरावा सभेत मार्गदर्शनासाठी आले होते. एकत्रित सभेत त्यांनी 'नातेसंबंध' याविषयी चर्चा केली व 'शारीरिक-मानसिक हिंसा' याविषयी सहचरी सभेला मार्गदर्शन केले.

भाग - एक

डॉक्टर उमाटे यांनी सुरुवातीलाच सभेला प्रश्न विचारला, “‘रिलेशनशिप’ची व्याख्या काय?” सभेने उत्साहात वेगवेगळ्या व्याख्या सांगितल्या. शेवटी डॉक्टरांनी एक सोपी व्याख्या सांगितली, “ज्याच्याशी आपण रिलेट करू शकतो, ती रिलेशनशिप!” सभेला ते तात्काळ पटले. डॉक्टरांनी पुढचा प्रश्न विचारला, “आयडियल रिलेशनशिप असते का?” सभेने एकमुखाने उत्तर दिले, “नाही”. त्यावर डॉक्टर दिलखुलास हसले व म्हणाले, “आपल्या संस्कृतीत राम-सीता, कृष्ण-सुदामा यांच्या रिलेशनशिप आयडियल नाहीत का?” सभाही आपण कसे फसलो करत हसली!

हाच मुद्दा पुढे नेत डॉक्टर म्हणाले, “खरं

आहे, आयडियल अशी रिलेशनशिप दिसत नाही. पण ते का हे समजावून घेऊ.” दोन व्यक्तींमधला संवादाचा अभाव, गैरसमजुती, वाढलेल्या अपेक्षा, न आवडणाऱ्या सवयी, आर्थिक अडचणी, कर्तव्ये, जबाबदारीचे असंतुलन, असुरक्षितता, संशय अशा अनेक बाबींमुळे नाते संबंधात अडसर निर्माण होतात.

त्यामुळे चिडचिड, नाराजी, भांडणे वाढतात आणि मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य बिघडते व नाती दुरावतात. हे टाळण्यासाठी काय करता येईल हे सुद्धा डॉक्टरांनी सांगितले.

नाते संबंधात सुसंवाद दोन्ही बाजूनी आवश्यक आहे. दुसऱ्याचे बोलणे नीट ऐकून घेण्याची कला शिकायला हवी. यालाच ‘एक्टिव्ह लिसनिंग’ म्हणतात. यानंतर आपल्याला काय म्हणायचे आहे ते मुद्देसूदपणे सांगावे. जर मतांमध्ये फरक असेल तर प्रतिक्रिया समजूतदारपणे नोंदवावी. त्यावर चर्चा करावी. एकमत होत नसल्यास थांबावे. तज्ञांची मदत घ्यावी.

कोणत्याही प्रकारचा ताठरपणा असू नये. झालेला निर्णय कृतीत सहज परावर्तित झाला

पाहिजे. एकमेकांवरिल विश्वास, माया, काळजी, दुसऱ्याला सांभाळून घेण्याची वृत्ती अंगीकारली की नातेसंबंध दृढ होतात.

दोन तास चाललेल्या या सभेत, सभेचा व डॉक्टरांमधला सुसंवाद व विश्वास प्रतिबिंबित होत होता, हे स्वच्छ दिसत होते. काही नवीन जाणवा घेऊन सभा संपली.

भाग - दोन

डॉक्टर शैलेश उमाटे हे सहचरींना 'शारीरिक- भावनिक हिंसा' यावर मार्गदर्शन करायला खास वेळ काढून आले होते. मागील वर्षी त्यांनी 'लैंगिक हिंसा' हा विषय सहचरींबरोबर चर्चिला होता.

सुरुवातीलाच डॉक्टरांनी हिंसेचे वेगवेगळे प्रकार कोणते ते सांगितले. डॉक्टरांनी सहचरींना विचारले, "भावानिक हिंसा म्हणजे काय?" त्यावर सहचरी उत्तरल्या, "अपमान करणे, लागट बोलणे, शिव्या देणे, अबोला धरणे, धमक्या देणे म्हणजे भावनिक हिंसा आहे." याला जोडूनच डॉक्टर म्हणाले, "पैसे न देणे, अपेक्षा पूर्ण न करणे, शारीरिक संबंध बंद करणे ही सुद्धा भावनिक हिंसा आहे. तसेच आक्रमकता, सूड भावना यासुद्धा भावनिक हिंसा आहेत." डॉक्टरांनी पुढे विचारले, "शारीरिक हिंसा म्हणजे काय?" सहचरी म्हणाल्या, "धक्का देणे, चापट-गुद्दा मारणे, बाजूला सारणे, मारणे, घराबाहेर ढकलणे पर्यंत सर्व शारीरिक हिंसा आहेत." शारीरिक व भावनिक हिंसेमुळे उदास वाटणे,

चिडचिड, राग, भीती, असुरक्षित वाटणे असे परिणाम दिसून येतात. हिंसा करणे व हिंसा सहन करणे हे दोन्ही व्यक्तिमत्त्वास नुकसानकारक आहे, अन्यायकारक आहे. यातून पुढे डिप्रेसन, अॅनझायटीचे त्रास होतात.

यासाठी त्यामागील कारणे शोधणे गरजेचे आहे. स्वभावाचा भाग, आजाराचा भाग आहे का? हे तपासणे जरूरीचे आहे. ठाम संवाद (Assertive Communication) कौन्सिलरची मदत, योग्य औषधे याची आवश्यकता असू शकते. टोकाचे निर्णय टाळण्यासाठी 'चॉईस-प्राईस'चा उपयोग करावा. 'माणूस व त्याचे वागणे' यात फरक करावा. माणूस मुळात चांगला पण त्याचे वर्तन पटत नाही असे होऊ शकते.

आपल्या अपेक्षांचे भान असावे. आपल्याला 'किती तडजोड/जुळवून घेता येईल' याचा स्वच्छ विचार करावा. एकमेकांच्या शक्तिस्थळांचा वापर व कमजोरस्थळांना सपोर्ट करावा. स्त्रियांना कायद्याचे संरक्षण आहेच, पण त्याचा जाणीवपूर्वक वापर करावा.

सहचरींनी जाणीवपूर्वक शंकासमाधान करून घेतले. एक ते अडीच वाजेपर्यंत सर्वजणी शांतपणे शिकत-नोट्स काढत होत्या, ही या सभेची यशस्विता म्हणायला हवी!





डॉ. प्रज्वलित केंडे

मौखिक आरोग्य व निकोटीन दृष्टिज्ञेप

मौखिक आरोग्य हे सर्वांगीण शारीरिक आरोग्याचे व जीवन गुणवत्तेचे सूचक होय. साधारणपणे भारतातील २५ टक्के जनसंख्या ही वुठल्यातरी प्रकारचे तंबाखूजन्य व्यसन करतात. धूम्रपान-विरहित तंबाखू सेवनामध्ये भारताचे स्थान विश्वात अव्वल आहे. भारतात सर्वात जास्त तंबाखूचे सेवन चावून, गुटख्यात अथवा धूम्रपानाद्वारे केले जाते.

तंबाखूत २८ तर गुटख्यात तब्बल ४२०० रसायने शास्त्रज्ञांनी शोधली आहेत. त्यात निकोटीन हे रसायन सर्वात समान आहे. निकोटीन हे तंबाखूतील विषारी अॅलकेलाईड द्रव्य आहे, जे शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर दुष्परिणाम करते. या द्रव्यामुळेच शरीराला तंबाखूचे व्यसन लागते.

निकोटीन मेंदूत विविध ट्रान्समीटर्स सोडतात. त्यापैकी एक डोपामीन होय. डोपामीन मेंदूला एकच वर्तन वारंवार करण्यास लावते. निकोटीन हृदयाचे ठोके १० ते १५ प्रति/मिनिट व रक्तदाब ५ ते १० मिमि/मर्क्युरी एवढ्या प्रमाणात वाढविते.

याशिवाय निकोटीन शरीराचा रक्तप्रवाह, रोगप्रतिकारक शक्ती, रोग बरे करणारे तंत्र इत्यादींवर प्रभाव करते.

सर्वांगीण शारीरिक आरोग्याबरोबर निकोटीन मौखिक आरोग्यावर देखील दुष्परिणाम करते. निकोटीनमुळे तोंडातील थुंकी, सॉफ्ट व हार्ड टीश्युज यांना घात होतो. थुंकीचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे तोंडामध्ये बॅक्टेरिया किंवा फंगल संसर्ग जसे कॅन्डीडीएसीस होण्याची शक्यता वाढते. थुंकीमधील रोगप्रतिकारक रसायन कमी झाल्यामुळे तोंडातील जखमा लवकर बऱ्या होत नाहीत. तोंड कोरडे पडल्यामुळे दातांना कीड लागण्याची शक्यताही वाढते.

तंबाखू व त्यासोबत वापरण्यात येणाऱ्या इतर रसायनांमध्ये (जसे चुना) निकोटीन मिसळल्यानंतर निरनिराळे नाइट्रोसमाइन्स तयार करते. ज्यांना कर्करोग निर्माण करणारे पदार्थ किंवा कारसीनोजेन्स असे म्हणतात. बरीच मंडळी तंबाखू अथवा गुटखा गालामध्ये दाबून धरतात. अशा ठिकाणी पांढरे चट्टे किंवा अल्सर तयार होते व कालांतराने ते बरे होत नाहीत. ज्याचे रूपांतर

कर्करोगामध्ये होते. निकोटीनमुळे हिरड्यांना रक्तप्रवाह कमी होऊन त्यांची व त्यांच्या अवतीभवतीच्या हाडांची झीज होते. त्यामुळे दातांची मूळे उघडतात व दात ढिले होऊन पडतात.

निकोटीन हे मसल स्टीमुलंट असल्यामुळे झोपेत दात चावण्याची सवय लागते. यामुळे दातांच्या इनेमलचे नुकसान होऊन त्यांची संवेदनशीलता वाढते. निकोटीन व तंबाखूतील रसायनांमुळे दातांवर कायमचे डाग पडतात.

मित्रांनो, निकोटीन हे व्यसन लावणारे द्रव्य असून व्यक्तीला शारीरिकरित्या व

मानसिकरित्या गुलाम करते. मौखिक आरोग्य हे पचनक्रिया, रोगप्रतिकारक शक्ती व चेहऱ्याच्या सौंदर्याकरता महत्त्वाचे असते. शारीरिक आरोग्याबरोबरच मौखिक आरोग्यावरही निकोटीनचे गंभीर दुष्परिणाम आहेत.

तर मित्रांनो....

‘निकोटीन पासून दुरावा, हाच मंत्र जपावा.’

- डॉ. प्रज्वलित केंडे

प्राध्यापक व विभागप्रमुख

मुखशल्यचिकित्सा शास्त्र

शासकीय दंत महाविद्यालय व रुग्णालय, मुंबई



मराठी चित्रपट अभिनेते आदिनाथ कोठारे यांचा मुक्तांगण मित्रांसोबत संवाद



डॉ. मैथिली उमाटे

व्यसनातील नैराश्य आणि नैराश्यातील व्यसन

व्यसनामुळे नैराश्य येतं कि नैराश्यामुळे माणसे व्यसनाला जवळ करतात, हा एक कठीण प्रश्न आहे. पण काहीवेळा या दोन्ही गोष्टींचं सहचर्य आढळतं. दुःख विसरण्याचं निमित्त म्हणून व्यसन जवळ करणारी काही माणसे आपल्याला आढळतात. अनेकदा माणसांना आयुष्यात अपयशाचा सामना करावा लागतो. निरनिराळ्या प्रकारची संकटे येतात. काही आपदा स्वतःच्या चुकीमुळे सहन कराव्या लागतात तर काही त्रास इतरांमुळे भोगावे लागतात. प्रत्येक माणसांची या संकटांना तोंड देण्याची पद्धत आणि क्षमता निरनिराळी असते. काहीजण सकारात्मक दृष्टिकोन वापरून प्रयत्नाने संकटांवर मात करतात तर काही निराश होऊन व्यसनाला जवळ करतात. नैराश्यामुळे जी माणसे व्यसन जवळ करतात त्यांच्याबाबतीत व्यसनमुक्ती अवघड होऊन बसते कारण आपल्या व्यसनाचे कारण त्यांनी बाहेर शोधलेले असते. मला अमुक अमुक नुकसान सहन करावे लागले म्हणून मला नैराश्य आले आणि म्हणून मी व्यसनी झालो. व्यसनीमाणूस कारण म्हणून सांगत

असलेले नैराश्य हे व्यसनाची भलावण करण्यासाठी त्याने वापरलेले डिफेन्स मेकॅनिझम असते हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

एकदा का माणूस आपल्या व्यसनाची कारणे बाहेर शोधू लागला की त्याला व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर आणणे कठीण होऊन बसते. कारण आपल्याला व्यसन आहे ते आपल्या स्वभावदोषामुळे आहे, त्याला आपणच कारणीभूत आहोत या गोष्टींचा त्याने स्वीकारच केलेला नसतो. एखादी गोष्ट जर तुम्हाला बदलायची असेल तर आधी तुम्हाला त्या गोष्टीचा स्वीकार करावा लागतो. व्यसनात बुडालेली बहुतांश माणसे 'डिनायल'मध्ये गेलेली असतात. त्यांना आधी व्यसनाचा स्वीकार करण्यासाठी तयार करावे लागते. त्यामुळे तथाकथित नैराश्यातून जवळ केलेले व्यसन हे दूर करणे जरा गुंतागुंतीचे होऊन बसते. त्याचप्रमाणे अनेकदा आनंदासाठी व्यसन करणारी आणि पुढे त्यात बुडालेली माणसेही निराशाग्रस्त झालेली आढळतात. त्याची कारणे ही आर्थिक, शारीरिक, मानसिक स्तरावर

व्यसनमुळे जे नुकसान होते त्यात शोधता येतात. व्यसनमुळे चांगले मित्र दूर होतात, कुटुंब दूर जाते, समाजात कुणी विचारत नाही आणि माणुस एकटा पडतो. या एकटेपणामुळेही नैराश्य येते. पुढे एकटेपणामुळे व्यसन करायचे आणि व्यसनमुळे पुन्हा एकटेपणाच वाढवायचा अशा विषारीचक्रात माणूस सापडतो. याशिवाय तुम्ही जे व्यसन करता त्यातील रसायनांमुळे आपल्या शरीरात जे रासायनिक बदल होतात त्यामुळेही नैराश्य येण्याची शक्यता असते. एकंदरीत काय तर व्यसन कुठलेही केले तरी त्याच्या एखाद्या टप्प्यावर तुम्हाला नैराश्याचा सामना

करावा लागण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. यासाठी आपल्याला व्यसनातील मनोविकारांची माहिती असणे आवश्यक आहे. या सदरात आपण व्यसनासोबत सर्वसाधारणपणे जे मनोविकार दिसून येतात त्यांची माहिती घेणार आहोत.

(डॉ. मैथिली उमाटे या मुंबईच्या सुप्रसिद्ध जे.जे. रुग्णालयात मानसोपचारतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. शिवाय तेथिल ग्रँट मेडिकल कॉलेमध्ये त्या सहयोगी प्राध्यापिका म्हणून काम करतात.)

(शब्दांकन : अतुल ठाकुर)





उदय जोशी

ज्या अदम्य आशेने आणि विश्वासाने ज्यांनी व्यसनाशी अतिशय शांतपणे दोन हात केले - अशातच - आता हे मुक्तांगणचे काम बंद कर, परदेशात जा, चांगले उपचार घे... अशा प्रकारचे सल्ले मिळत असताना ज्यांनी स्वतःला पूर्णपणे झोवून देऊन रुग्णांना व्यसनमुक्त झालेले पाहण्यातच माझ्या आजाराची Recovery होईल असे म्हणत, आपल्या कृतीने आपला ठसा मागे ठेवला जे त्यांचं अस्तित्व आहे. शेवटपर्यंत कार्यरत राहून धैर्याने, हसत-मुखाने ज्या मृत्यूस सामोरे गेल्या या मुक्तांगणच्या संस्थापिका स्व. मोठ्या मॅडम यांना मा. आदरांजली अर्पण करतो.

तसेच प्रसन्न व्यक्तिमत्त्व, सर्वसामान्यांच्या वेदनेने व्याकुळ होणारे, आमच्या घरच्या बाबांची कधीही आठवण न होऊ देणारे, मुक्तांगणचे आधारवड वंदनीय बाबा. वय व जबाबदारी यांचा काहीही संबंध नसतो. प्रामाणिक इच्छा व सर्वांना सोबत घेऊन जायची तयारी असेल तर आपण आपले उद्दिष्ट गाठू शकतो याची प्रचिती देणाऱ्या मुक्तांगणच्या सेनानी आदरणीय सौ.

मुक्ताताई.

आपल्या आयुष्यात विविध अचंबित वाटचाली करणारे सतत शिकण्याची व शिकवण्याची वृत्ती, वास्तववादी, कुटुंबाचं किंवा बहुदा त्याही पेक्षा जास्त प्रेम देणारे व मधाळ वाणीसह आम्हा सर्वांची काळजी घेणारे मुक्तांगणचे सर्व शिलेदार, माझ्या युपचे सर्व मित्र इतर बंधू-भगिनींनो.... मी....

आदरणीय बाबांचं सन २००५-२००६ चं नांदेड व्याख्यान....

माणसाला नकारात्मकतेच्या वुंणणातून सकारात्मकतेच्या अंगणात नेणारा दुवा म्हणजे मुक्तांगण. जग बदलले तर मी बदलेन असं म्हणण्याऐवजी मी बदललो तर जग बदलण्याची गरजच नाही, ही मनाची अवस्था साध्य करणारे केंद्र म्हणजे मुक्तांगण. माझ्या व्यसनाधीनतेला मी कारणीभूत नसेन कदाचित पण माझ्या व्यसनमुक्तीसाठी मात्र मीच सर्वस्वी जबाबदार आहे. कारण आमच्या आयुष्यात आमच्या कुटुंबावर व वैवाहिक जीवनावर सर्वात जास्त परिणाम झाला आहे. आमच्या त्या काळातील

नानाकळा त्यांनी अनुभवल्या आहेत.
आमच्या आयुष्यातील हरवलेलं माणूसपण

शोधण्यासाठी मुक्तांगणी नानाविध उपचार
आम्हांवरती केले.



नवीन आव्हानाला सामोरे जाण्यासाठी टीम मुक्तांगण सज्ज..
आमच्या रुग्णमित्रांना सुरक्षित वातावरणात उपचार देता यावेत
यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत.



अतुल ठाकुर

सारखे अस्तित्व माझे पेटताना दरवळू दे

- भाग १

मुक्तांगणला गेलात की पहिल्या मजल्यावर डाव्या हाताला केबिनमध्ये गोऱ्यापान आणि देखणे व्यक्तीमत्व असलेल्या बाई दिसतील. सर्वजण त्यांना आल्या म्हणतात. डॉ. आनिल अवचट यांच्या त्या सख्या भगिनी आहेत. पण ही ओळख धूसर व्हावी इतके स्वतःचे स्वतंत्र व्यक्तीमत्व आत्यांनी घडवले आहे. मुक्तांगणच्या त्या समुपदेशक आहेतच शिवाय 'निशिगंध' या मुक्तांगणच्या महिला व्यसनमुक्ती विभागाच्या जडणघडणीत त्यांचा मोलाचा वाटा आहे. सहचरीच्या वाटचालीत त्यांचे कार्य अतिशय महत्त्वाचे आहे. मुक्तांगणला संशोधन करीत असताना माझे आणि आत्यांचे सूर लगेच जूळले ते त्यांच्या मोकळ्या स्वभावामुळे. व्यसनाविषयी बोलताना त्या स्वतःच्या आयुष्यातील काही संदर्भ देत असत. ते ऐकताना लक्षात आले की, त्यांनी आयुष्यात अपार दुःख भोगले आहे आणि आता त्या दुःखद अनुभवांचा उपयोग इतरांना व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर आणण्यासाठी करीत आहेत. स्वतःच्या आयुष्यात दुःख भोगणारी माणसे काहीवेळा तेच ते स्वतःचे

रडगाणे गाताना आढळतात. मात्र आत्यांनी त्याचा उपयोग इतरांच्या आयुष्यात प्रकाश आणण्यासाठी केला. हे माझ्यासाठी अतिशय नवीन आणि अद्भूत होते. मी त्यावेळी त्यांच्यावर एक लेखही लिहिला. पण नंतर जाणवले की, आत्यांनी जे भोगले त्याचा फारच थोडा भाग या लेखात आला आहे. हिमनगाचे टोक वर दिसावे आणि त्याच्या सातपट भाग पाण्याखाली दडलेला असावा त्याप्रमाणे. तेव्हा ठरवले होते की, आत्यांच्या वाटचालीवर दीर्घ लेखन करावे. तो योग आता आला आहे.



प्रफुल्ला मोहिते

आत्यांच्या आयुष्याविषयी लिहिण्यामागचा माझा उद्देश स्पष्ट आहे. व्यसनाची भीषणता समाजासमोर यावी हा नेहेमीचा हेतू आहेच. पण जुन्या काळात एकट्या स्त्रीने व्यसनाला किती धीराने आणि जिद्दीने तोंड देऊन स्वतःचे स्वतंत्र व्यक्तिमत्व विकसित केले हे आमच्या सहचरी भगिनींसमोर यावे, त्यांना त्यातून प्रेरणा मिळावी हा एक अतिशय महत्त्वाचा हेतू ही जीवनकहाणी लिहिण्यामागे आहे. अनेकदा माणसांना आपले जुने दिवस आठवायचे नसतात. त्या वेदना पुन्हा अनुभवायच्या नसतात आणि ते साहजिकच आहे. पण आत्यांनी आपल्या वेदनांचे अनुभव दुसऱ्यांच्या वेदना दूर करण्यासाठी वापरले. त्यामुळे त्या आजही त्या दिवसांबद्दल बोलू शकतात. कदाचित इतक्या वर्षांनंतर त्या आपल्या भूतकाळाकडे त्रयस्थपणे पाहू शकत असतील. पण तरीही आपल्या आयुष्यातील दुःखद भागाबद्दल रडत न राहता त्यातून सहचरींना बळ मिळेल अशी शिकवण देणे ही फार मोठी गोष्ट आहे असे मला प्रामाणिकपणे वाटते. आणि त्यासाठी आनंदयात्रीचा संपादक म्हणून मी आत्यांचे सुरुवातीलाच आभार मानतो. त्यांनी आपली जीवनकहाणी माझ्यासमोर उलगडण्यास कसलही संकोच न करता मला लेखनास परवानगी दिली.

आत्यांचे बालपण ओतूरसारख्या खेडेगावी गेले. आपल्या भावंडांमध्ये त्या शेवटून

दुसऱ्या. सर्व मोठी भावंडे पुणे शहरी शिक्षणाला राहिली होती आणि आत्या आपल्या धाकट्या भावाबरोबर गावी आईवडीलांजवळ होत्या. वाचनाची प्रचंड आवड, अभ्यासात हुशार, चित्रकलेत पारंगत, शिवणकाम, स्वयंपाक यात तरबेज असलेल्या आत्यांनी त्यावेळी गावात मुली करीत त्याप्रमाणे शेतीतही घरच्यांना मदत केली. आत्या त्यावेळीही स्वभावाने बेधडक, बिनधास्त होत्या. पण त्यांच्या शारीरिक उंचीमुळे त्यांच्यात एक न्युनगंड निर्माण झाला होता. आपल्याकडे समाजात काही चमत्कारीक समजूती आहेत. त्यापैकी एक ही की शारीरिक उंची ही जणू पुरुषांचीच मक्तेदारी आहे. आजच्या काळातही भरपूर उंची असलेल्या मुलीकडे जरा वेगळ्या नजरेने पाहिले जाते मग त्या काळात काय होत असेल? त्यांच्या उंचीमुळे, गोऱ्या रंगामुळे त्यांना हिणवले जात असे. इतके की त्यामुळे त्या वाकून कुबड काढून चालत असत. गोऱ्या रंगाचा दुस्वास असेल कदाचित, पण त्यामुळे काहींनी त्यांना 'पांढरी पाल' म्हणून हिणवायलाही कमी केलं नाही. त्यावेळी अकरावी मॅट्रीक होतं. ती परीक्षा देऊन आत्यांची रवानगी पुढच्या शिक्षणासाठी त्यांच्या थोरल्या भावंडांप्रमाणेच पुण्याला झाली. बिनधास्तपणा आणि भरपूर उंची, रंगाबद्दलचा न्युनगंड असा काहीसा परस्परविरोधी स्वभाव घेऊन आत्या

शिक्षणासाठी पुण्यात आल्या. खेड्यातून शहरात आल्याने एक बुजलेपणा होताच. त्यात दिसण्याबद्दलचा न्यूनगंड आणि त्यात आता स्वतःला सिद्ध करण्याचा अट्टाहास हे

सारे एकत्र झाले. आणि आत्यांनी फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये प्रवेश घेतला.
(क्रमशः)



नवीन नियम सुरक्षितता पाळाण्यासाठी.
मुक्तांगणची स्टाफ मिटिंग आता ॲम्फी थियेटरमध्ये.

ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक

अनु. क्र.	पाठपुरावा केंद्राचे नाव	दिवस आणि वेळ	सल्लागाराचे नाव आणि फोन नंबर
१.	औरंगाबाद	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	अमोल पोटे ०९९२३५६९२११
२.	अहमदनगर	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	नितीन देऊस्कर ०९४२१३८६२८६
३.	पिंपरी चिंचवड	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	परिणीता पोटे ०९०२८४६९२११
४.	ठाणे	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	माधव कोल्हटकर ०९३७१४२०७५१
५.	नाशिक	पहिला शनिवार, सायंकाळी ०५:०० वाजता	माधव कोल्हटकर ०९३७१४२०७५१
६.	सोलापूर	तिसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	निहार हसबनीस ०७७६७०९९४६७
७.	बारामती	चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	अंकुश दरवेश ७९७२४४०२७४ जयंत साने ९०२८६७०२९५
८.	कराड	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
९.	सांगली	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
१०.	इचलकरंजी	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
११.	कोल्हापूर	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	नितीन देऊस्कर ०९४२१३८६२८६ प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
१२.	बेळगाव	तिसरा रविवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	प्रसाद ढवळे ०९४२३२०९४४३
१३.	मुंबई	तिसरा रविवार, सकाळी ०७:०० वाजता	दत्ता श्रीखंडे ०९८२२४३०२१८
१४.	पुणे	दर बुधवारी, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०

ऑनलाईन पाठपुरावा सभांचे वेळापत्रक

अनु. क्र.	पाठपुरावा केंद्राचे नाव	दिवस आणि वेळ	सल्लागाराचे नाव आणि फोन नंबर
१५.	धुळे	दर शनिवारी, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
१६.	जळगाव	दर शनिवारी, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
१८.	बीड - माजलगाव	दुसरा शनिवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	सचिन बसागरे ०९८२२४७२७८९
१९.	सिंधुदुर्ग	चौथा शनिवार, सायंकाळी ०७:०० वाजता	मंगेश कार्लेकर ०९५५२८६३३२१
२०.	सर्व केंद्राची सामाईक	दुसरा आणि चौथा गुरुवार, सायंकाळी ०६:०० वाजता	मानवेंद्र जोगदेव ०७७१९०१३०४०
२१.	सहचरी सेतू	दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता	साक्षी धूरी ०८६९२०९६६०४



मे/जून/जुलै २०२० महिन्याच्या आनंदयात्री मधील
सर्वोत्कृष्ट लेखाचे बक्षीस स्वीकारताना डॉ. पियुष येजरे

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाईट www.muktangan.org पहा.



ISO 9001-2008

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

मोहनवाडी, पुणे-आळंदी रस्ता, शेठीया हॉस्पिटल जवळ,
चेरवडा, पुणे - ४११ ००६.

फोन - ०२०-२६६९७६०५, ६४०१४५९८

muktanganawareness@gmail.com

(खासगी वितरणासाठी)

देणगी मूल्य ₹ २५

आनंदयात्री (खासगी वितरणासाठी)

बुक पोस्ट

प्रति, _____

