



Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) गाव तेथे मानसोपचार



मनदर्शिका २०२६



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका २०२६
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) 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’...

नमस्कार,

दरवर्षीप्रमाणे यावर्षी संपादित केलेले मनदर्शिका 2026 हे दिनदर्शिका आपल्या समोर ठेवताना अतिशय आनंद होतोय. महाराष्ट्रातील विविध मानसोपचार तज्ज्ञांनी मांडलेले त्यांचे विचार आणि अनुभव आपल्याला मानसिक स्वास्थ्य आणि मानसिक आजारांबद्दल मार्गदर्शक ठरतील ह्याबद्दल मला पूर्ण खात्री आहे. मनदर्शिका 2026 चा सर्व वाचक वृंदानी लाभ व्हावा हीच अपेक्षा. मानसिक आरोग्याबद्दल जागरूकता वाढवण्यासाठी मनदर्शिका टीमने अनेक वर्षे केलेल्या उत्कृष्ट कार्यासाठी माझ्या हार्दिक शुभेच्छा!

डॉ. क्षीरोद कुमार मिश्रा

मानसोपचार तज्ज्ञ

अध्यक्ष,

सायकियाट्रिक सोसायटी वेस्टर्न झोन



नमस्कार,

मनदर्शिका 2026, दिनदर्शिका घराघरात जाऊन मानसिक स्वास्थ्यविषयक शास्त्रीय ज्ञानाचा जागर करेल अशा हेतूने जनसामान्यांसाठी तयार केली आहे. ह्या दिनदर्शिके मार्फत समाजाच्या मानसिक स्वस्थ्यामध्ये भर पडेल ही आशा. मनदर्शिका 2026, ही वाचकांनी सर्वापर्यंत पोहोचवावी ही विनंती. नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!



डॉ. अमोल देशमुख,
मानसोपचार तज्ज्ञ, छत्रपती संभाजीनगर
कार्यकारी समिती सदस्य,
सायकियाट्रिक सोसायटी वेस्टर्न झोन



डॉ. संतोष चव्हाण,
मानसोपचार तज्ज्ञ, पुणे

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 पोहोचविण्यासाठीचा 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 तज्ज्ञ, नागपुर

सचिव, सायकियाट्रिक सोसायटी

वेस्टर्न झोन



रुल सायकोलोजिकल हेल्थ समिती

सल्लागार
डॉ. जयसुख परमार,
डॉ. किरण देशपांडे

अध्यक्ष
डॉ. सुरेश पाटील

संयोजक
डॉ. राहुल रतन बागले

EC समन्वयक
डॉ. अमोल देशमुख

सदस्य

डॉ. आशिष चेपुटे, डॉ. आरती बंग,
डॉ. रुपेश पाटकर, डॉ. कीर्ती तांडेल, डॉ. चिंतन रावल

सुचना : मनदर्शिका २०२६ मध्ये दिलेली माहिती विविध मनोविकार तज्ज्ञांनी लोकांमध्ये मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी संकलित केलेली आहे. कोणत्याही आजाराचे निदान किंवा उपचार करणे, हा त्यामागील हेतू नाही. अधिक माहितीसाठी तुमच्या जवळच्या मनोविकार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com



Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



जानेवारी २०२६

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

"नात्यांच्या धाग्याला संवादाची
ऊब घा – मनातलं मनात न ठेवता,
शब्दांनी अंतरं कमी करा,
आत्मविश्वासाने नवं वर्ष उघडा."



डॉ अमोल देशमुख
मानसोपचार तज्ञ,
संभाजीनगर.

'डिजिटल धुके: जनरेशन Z (जेन-झी)च अंतर्मन..!'

- जनरेशन झी आणि मानसिक समस्या

१९९७ ते २०१२ दरम्यान जन्मलेली 'जनरेशन Z' पिढी आधुनिक तंत्रज्ञान, इंटरनेट आणि सोशल मीडिया यांच्या प्रभावाखाली वाढलेली आहे. या पिढीला मानसिक ताण आणि तणाव हे सर्वात मोठे आव्हान मानले जातात. सतत सोशल मीडियावर व्यस्त राहिल्यामुळे, ज्याला 'डिजिटल ओव्हरलोड' म्हणता येईल, मेंदूवर प्रचंड ताण येतो. सतत मोबाइल अॅप्स आणि इंटरनेटच्या संपर्कात असल्यामुळे त्यांच्या एकाग्रतेचा कालावधी कमी होतो, परिणामी सहनशक्ती कमी होऊन चिडचिड, राग, हिंसा यांसारख्या समस्यांना सामोरे जावे लागते.

त्याचबरोबर, सोशल मीडियावरील पोस्ट आणि स्टेटस पाहून आत्मविश्वास कमी होणे, उदासीनता, चिंता, अस्वस्थता, झोप न येणे, आणि अतिविचार यांसारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढल्यानाचा दिसत आहे. उदाहरणार्थ, एखादा सोशल मीडिया इन्फ्लुएन्सर त्यांच्या शारीरिक फिटनेसचे फोटो किंवा व्हिडीओ टाकतो. मात्र, त्यामागील कठोर परिश्रम न बघता कमीतकमी वेळात त्यांच्यासारखे होण्याचा प्रयत्न अनेकांमध्ये बॉडी डिसमॉर्फिया, इटिंग डिसऑर्डर, आणि अनॉरेक्सिया किंवा बुलीमिया यांसारख्या विकृती वाढवते.

मोबाइलच्या अतिवापरामुळे ही पिढी बऱ्याचदा भ्रामक जगात वावरताना दिसते आहे. त्यामुळे खऱ्या आयुष्यातील मित्र आणि सामाजिक संपर्क कमी होऊन एकटेपणा आणि सोशल अँक्सायटी वाढत आहे. पालक आणि मुलांमधील संभाषणातील तणाव कधी कधी नात्यांमध्ये तुटवडा आणतो, ज्याचा गैरवापर अनोळखी लोक करत असल्याचेही आढळते.

जनरेशन Z च्या प्रेमसंबंधांमध्येही प्रगती झाली आहे, जसे की 'सिचुएशनशिप', 'बॅचिंग', 'घोस्टिंग', 'ब्रेडक्रम्बिंग' आणि 'लव्ह बॉम्बिंग' या नवीन संज्ञा आणि व्यवहार प्रचलित झाले आहेत. परिणामी जास्तीच्या भावनिक गुंतागुंतीमुळे जोडीदारांमधील भावनिक बंध कमकुवत होण्याचा धोका आहे. डेटिंग अॅप्समुळे अनोळखी लोकांशी संबंध प्रस्थापित होण्याचा प्रादुर्भाव वाढला आहे.

शैक्षणिक आणि करिअरशी संबंधित ताण-तणाव, तसेच स्ववास्तविक अपेक्षा यामध्ये वाढ होत असल्याने जी मानसिक ताणतणाव वाढवणारे आहे. याशिवाय आर्टिफिशियल इंटेलिजन्सच्या शोधामुळेही नोक्यांवर परिणाम होत असल्याची भीती आहे, ज्यामुळे ही पिढी AI वर अवलंबून राहते का, याबाबतही चिंता निर्माण झाली आहे. या सगळ्या समस्यांना सामोरे जाण्यासाठी स्थितिस्थापकत्व आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. नियमित व्यायाम, आवडत्या छंदांचा पाठपुरावा, सकस आणि संतुलित आहार ज्यात प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे यांचा समावेश असणे आणि तेल, मीठ, साखर व प्रक्रिया केलेल्या अन्नपदार्थांचे प्रमाण मर्यादित असणे या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.

याशिवाय, जे लोक विश्वासाह वाटतात त्यांच्याशी स्पष्ट, प्रामाणिक आणि समजस संवाद साधणे आवश्यक आहे. नातेसंबंध टिकवायचे असतील तर 'समजून घेणे' प्रेमाइतकच महत्त्वाचे असते. शेवटी, मानसिक आरोग्य निरोगी ठेवणे म्हणजे मनाचा आरोग्यदायी विकास करणे, ज्यामुळे जीवन सुंदर आणि समाधानकारक बनते.



डॉ. श्वेता मोरवाल
मानसोपचार तज्ञ,
वाशीम



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



फेब्रुवारी २०२६

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 महाशिवरात्री	१६	१७	१८	१९ उजवरी विजयती महाराज जयंती	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८

वयानुसार शरीरात होणारे बदल नैसर्गिक आहेत. शरीर हे आपले आयुष्यभराचे साथीदार आहे. त्याच्या आकारापेक्षा त्याच्या कार्यक्षमतेचा आदर करा. इतरांशी तुलना करणे थांबवा आणि आपल्या शरीराकडे करुणा आणि सकारात्मकतेने पहा.

डॉ. हर्षद भगत
मानसोपचार तज्ञ,
अमरावती

मनाचे प्रतिबिंब

आजच्या धावपळीच्या युगात, तरुण पिढी अनेक सामाजिक आणि मानसिक आव्हानांना सामोरे जात आहे. यापैकीच एक महत्त्वाचा आणि दुर्लक्षित विषय म्हणजे शरीर प्रतिमा (Body Image) आणि त्याचा त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर (Mental Health) होणारा परिणाम. सोशल मीडियाचा वाढता वापर आणि सौंदर्यविषयक चुकीच्या कल्पनांमुळे ही समस्या अधिक तीव्र होत आहे.

शरीर प्रतिमा म्हणजे काय?

शरीर प्रतिमा म्हणजे आपण आपल्या शरीराकडे कसे पाहतो, त्याच्याबद्दल काय विचार करतो आणि आपल्याला त्याच्याबद्दल काय वाटते. हे केवळ आपल्या बाह्य स्वरूपापुरते मर्यादित नसून, आपल्या आत्म-सन्मान (Self-esteem) आणि आत्मविश्वासाशी (Confidence) जोडलेले आहे.

सकारात्मक शरीर प्रतिमा: जेव्हा व्यक्ती स्वतःच्या शरीराचा आदर करते आणि जसे आहे तसे स्वीकारते.

नकारात्मक शरीर प्रतिमा: जेव्हा व्यक्तीला आपल्या शरीरात काहीतरी 'त्रुटी' किंवा 'कमतरता' जाणवते, ज्यामुळे ती स्वतःबद्दल नकारात्मक विचार करते.

तरुणांमध्ये नकारात्मक शरीर प्रतिमा निर्माण होण्याची अनेक कारणे आहेत:

- 1) सोशल मीडियाचा प्रभाव: इन्स्टाग्राम, फेसबुक यांसारख्या प्लॅटफॉर्मवर 'परिपूर्ण' (Perfect) दिसणाऱ्या, फिल्टर केलेल्या आणि संपादित केलेल्या (edited) प्रतिमांचा भडिमार असतो. या अवास्तविक मानकांसोबत स्वतःची तुलना केल्याने न्यूनगंड (Inferiority complex) निर्माण होतो.
- 2) बॉडी शॅमिंग (Body Shaming): वजन, रंग, उंची किंवा इतर शारीरिक वैशिष्ट्यांवर आधारित टीका किंवा मस्करी. हे शाळेत, कॉलेजमध्ये किंवा अगदी कुटुंबातूनही होऊ शकते.
- 3) जाहिराती आणि चित्रपटा : यांमध्ये विशिष्ट प्रकारच्या शरीरालाच 'आदर्श' (Ideal) म्हणून दर्शविले जाते, ज्यामुळे इतरांना 'अपूर्ण' वाटू लागते.
- 4) पीअर प्रेशर (Peer Pressure): मित्र-मैत्रिणींच्या गटात 'छान दिसणे' किंवा विशिष्ट फॅशन फॉलो करण्याचे दडपण.

अशा नकारात्मक भावनेमुळे तरुणांचे मानसिक आरोग्य मोठ्या प्रमाणात बिघडू शकते. यामुळे गंभीर मानसिक समस्या उद्भवू शकतात, जश्या की;

- 1) नैराश्य (Depression) आणि चिंता (Anxiety): स्वतःच्या शरीराबद्दल सतत नकारात्मक विचार करणे, ज्यामुळे दीर्घकाळ तणाव राहतो आणि व्यक्ती नैराश्यात जाऊ शकते.
- 2) खाण्याचे विकार (Eating Disorders): शरीराचे वजन नियंत्रित करण्याच्या अवास्तव प्रयत्नांमुळे अनोरेक्सिया (Anorexia) आणि बुलिमिया (Bulimia) यांसारखे गंभीर खाण्याचे विकार जडतात, जे शारीरिक आरोग्यासाठीही धोकादायक आहेत.
- 3) कमी आत्म-सन्मान (Low Self-Esteem): जेव्हा व्यक्तीला आपले शरीर 'चांगले नाही' असे वाटते, तेव्हा आत्मविश्वासाची कमतरता निर्माण होते, ज्यामुळे ते सामाजिक कार्यक्रमांपासून दूर राहतात.
- 4) सामाजिक अलगाव (Social Isolation): आपल्या शारीरिक स्वरूपाबद्दलच्या भीतीमुळे लोक इतरांना भेटणे किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळतात.
- 5) आत्महत्येचे विचार: अत्यंत निराशा आणि निराशेच्या भावनांमुळे काही तरुणांच्या मनात आत्महत्येचे विचार देखील येऊ शकतात.

यावर उपाय काय आहेत?

- 1) तरुणांना या समस्येवर मात करण्यासाठी पाठिंबा आणि जागरूकता (Awareness) आवश्यक आहे.
- 2) स्वतःचा स्वीकार: तरुण-तरुणींनी 'जसे आहोत तसे सुंदर आहोत' हा विचार स्वीकारायला हवा. प्रत्येक व्यक्ती युनिक (Unique) आहे आणि बाह्य सौंदर्यच सर्वस्व नाही.
- 3) सोशल मीडियाचा वापर मर्यादित करा: फिल्टर आणि एडिटेड प्रतिमा खऱ्या नसतात हे लक्षात घेणे. स्वतःची तुलना करणे थांबवा.
- 4) शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर लक्ष केंद्रित करा: 'वजन कमी करणे किंवा सडपातळ होणे' याऐवजी 'तंदुरुस्त राहणे' आणि 'मानसिक शांतता' यावर लक्ष केंद्रित करा. नियमित व्यायाम आणि संतुलित आहार महत्त्वाचा आहे.
- 5) सकारात्मक लोकांशी मैत्री: आपले मनोबल वाढवण्याचा आणि सकारात्मक दृष्टिकोन असलेल्या लोकांच्या सहवासात राहा.

6) मदत मागा: जर नैराश्य, चिंता किंवा खाण्याचे विकार जाणवत असतील, तर मानसोपचारतज्ञ (Psychiatrist) किंवा समुपदेशक (Counsellor) यांची मदत घ्यायला अजिबात कचड नका.

नकारात्मक शरीर प्रतिमा हे एक मोठे सामाजिक आव्हान आहे. तरुण पिढीला या मानसिक विळख्यातून बाहेर काढण्यासाठी पालक, शिक्षक आणि समाजाने एकत्रित प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. शारीरिक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य यांची सांगड घालून एक सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करणे व तरुण पिढीला प्रतिमेपलिकडेचे सत्य दाखवून देणे ही काळाची खरी गरज आहे.



डॉ. स्नेहल तोडकर अंधारे,
मानसोपचार तज्ञ,
रत्नागिरी.

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com



Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



मार्च २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१	२ होली	३ गुलिवंदन	४	५	६	७
८ अंतरराष्ट्रीय महिला दिन	९	१०	११	१२	१३	१४
१५ जागतिक ग्राहक दिन	१६	१७	१८	१९ गुढीपाडवा	२०	२१ दुसऱ्या नोटा दिवस
२२	२३	२४	२५	२६ राम नवमी	२७	२८
२९	३० जागतिक वायुपोलस (द्विदिवसीय विकार) दिन	३१ भगवान महावीर जन्म कल्याणक				

नवीन मातेला थकवा,
चिंता, नैराश्य जाणवू शकते;
आईला आधार, विश्रांती
आणि समजून घेणे
अत्यंत गरजेचे आहे.

डॉ. श्वेताली चव्हाण
मानसोपचार तज्ञ,
पुणे

आई झाली... पण मी कुठे हरवले?

आई फक्त बाळाला जन्म देत नाही, ती स्वतःलाही नव्यानं जन्म देते.
त्या नव्या जन्माला वेळ, साथ आणि समजूतदारपणाची गरज असते.
आई होणं म्हणजे फक्त बाळाचा जन्म नाही...

तो एका नव्या जगाचा जन्म आहे – जिथे तिचं शरीर बोलतं, पण तिचं मन अनेकदा शांत राहतं.
गर्भधारणेच्या पहिल्या क्षणापासूनच तिच्या मनात दोन जीव धडकत असतात –
एक हृदयात आणि एक विचारात.

शरीराचा प्रवास डॉक्टर, कुटुंब, आणि समाज बघतो –
पण मनाचा प्रवास ती एकटीच पार करते.

रात्री बाळाची हालचाल जाणवली की ती हसते,
पण काही दिवसांनंतर तीच हसू थकलेलं वाटू लागतं.

हार्मोन्स बदलतात, झोप कमी होते, स्वतःचं शरीर ओळखीचं राहत नाही,
आणि मनात हळूहळू एक अस्पष्ट धुके तयार होतं –
तेच Perinatal Depression किंवा Postpartum Blues.

१० पैकी जवळपास १ स्त्रीला हा अनुभव येतो,
पण आपल्या समाजात अजूनही ती भावना "कमजोरी" म्हणून पाहिली जाते.

"तू आई झालीस, तुला आनंदीच राहायला हवं!" – असं सांगणारे असतात,
पण "तू कशी आहेस?" विचारणारे फार कमी.

खरं तर, आई होणं ही जैविक प्रक्रिया असली,
तरी ती भावनिक आणि मानसिक परिवर्तनाची कहाणीही आहे.

या काळात समज, साथ आणि संवाद हे औषधापेक्षा अधिक प्रभावी ठरतात.
डॉक्टर, समुपदेशक, कुटुंब – सगळ्यांनी तिच्या मनाकडेही पाहायला हवं.

कारण आई फक्त शरीरानं थकलेली नसते, ती भावनांनीही भारावून गेलेली असते.
तिला लागतो एक क्षण, एक कान, एक हात – जो म्हणेल,
"तू एकटी नाहीस, आणि तू कमजोर नाहीस."

मातृत्व म्हणजे प्रेम, पण त्या प्रेमाला स्वतःचं अस्तित्व गमावून चालत नाही.
ती आई आहे, पण आधी ती माणूस आहे.

तिचं मन जपणं, ऐकणं आणि समजून घेणं –
हीच खरी काळजी, हीच खरी मानसिक आरोग्याची सुरुवात.

"आईच्या मनातली शांती, म्हणजे बाळाच्या आयुष्याची पहिली कवच."



डॉ. अंकिता यावले भगत
मानसोपचार तज्ञ,
अमरावती



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका २०२६
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



एप्रिल २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१	२ श्री हनुमान जन्मोत्सव आन्तरिक अतिथि सल्लागारी दिन	३ गुरुफक्राचडे	४
५	६	७ जागतिक आरोग्य दिवस	८	९	१०	११ जागतिक भासा मानसिक आरोग्य दिन
१२	१३	१४ भारतवर्ष डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती	१५	१६	१७	१८
१९ अक्षय तृतीया	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०		

"आनंदी बालपण आणि आनंदी पालकत्व
या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.
भक्कम विश्वासाची नाती हा
आनंदी कुटुंबाचा पाया आहे "



डॉ. भूषण शुक्ल
बाल-मानसोपचार तज्ज्ञ,
पुणे

बाल्यावस्थेतील मानसिक समस्या आणि त्यावरील उपाय

बाल्यावस्था ही जीवनातील त्यावेळ असते जेथे शारीरिक तसेच मानसिक विकास वेगाने होतो.

या टप्प्यात मुलांच्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित अडचणी ओळखणे आणि योग्य वेळी त्यावर उपाय योजना करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मुलांच्या मानसिक समस्या जसे ADHD, ऑटिझम, चिंता विकार याबाबत जागरूकता न वाढल्यास त्यांचा दीर्घकालीन विकास प्रभावित होऊ शकतो.

यामुळे, पालक, शिक्षक आणि समाजाने एकत्र येऊन या बाबतीत दक्ष राहणे गरजेचे आहे. बाल्यावस्थेतील सामान्य मानसिक समस्या जसे ADHD (अतिचंचलता अवस्था), ऑटिझम (स्वमग्नता) व इतर विकार यावर योग्य माहिती आणि मदत मिळाल्यास मुलांचा विकास सुरळीत झाला तर त्यांचे सामाजिक आणि शैक्षणिक जीवनही चांगले होऊ शकते. शाळा आणि संस्थांची यामध्ये भूमिका विशेष महत्त्वाची आहे, कारण त्या ठिकाणी मुलांचे व्यवस्थित निरीक्षण होऊन योग्य ती मदत देणे शक्य होते.

ADHD (अतिचंचलता अवस्था) ही न्यूरोडेव्हलपमेंटल स्थिती आहे, ज्यामध्ये मुलांना लक्ष केंद्रित करणे, शांत बसणे व आवेगपूर्ण वर्तन नियंत्रित करणे कठीण जाते. यामध्ये लक्ष कमी लागणे आणि जास्त हालचाल दिसणे या मुख्य लक्षणांचा समावेश होतो.

ऑटिझम (ASD) हा विकासात्मक विकार असून तो मुलांच्या सामाजिक संवाद, संप्रेषण क्षमतेवर परिणाम करतो. प्रत्येक मुलामध्ये या विकाराची लक्षणे वेगवेगळी असू शकतात, त्यामुळे योग्य निदान व उपचारासाठी तज्ज्ञांची मदत घेणे आवश्यक आहे.

चिंता विकार बाल्यावस्थेत खूप सामान्य असून यात मुलाला गरजेपेक्षा अधिक चिंता वाटते, ज्याचा परिणाम त्याच्या दैनंदिन जीवनावर आणि अभ्यासावर होतो. चिंता विकारांचे मुख्य प्रकार म्हणजे सेपरेशन अ‍ॅन्झायटी, सामान्यीकृत चिंता विकार आणि सामाजिक चिंता.

शिकण्यातील अक्षमता देखील बाल्यावस्थेतील महत्त्वाचा भाग असून यात मुलांना वाचन, लेखन आणि गणित समजण्यात अडचणी येतात. डिस्लेक्सिया, डिस्ग्राफिया व डिस्कॅल्क्युलिया हे यातले प्रमुख प्रकार आहेत.

तसेच विरोधक उद्दाम विकार (ODD) आणि अभिघात-संबंधित विकार देखील बाल्यावस्थेतील मानसिक आरोग्याच्या समस्या आहेत, ज्यावर योग्य लक्ष देणे गरजेचे होते. मुलांच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांना ओळखणे व त्यावर समर्पक उपाययोजना करणे हे पालकांबरोबर शिक्षक व व्यावसायिक यांच्यासाठी गरजेचे आहे.

ADHD ची अतिचंचलता किंवा इतर समस्या 'खोडकर'पणा समजून गैरसमज होऊ नयेत यासाठी जनजागृती आवश्यक आहे.

शाळा मुलांना योग्य वातावरण आणि मदत देण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. तिथे शिक्षकांना मानसिक आरोग्याचे प्रशिक्षण दिल्यास ते मुलांना योग्य मदत करू शकतात. समुपदेशकांमार्फत मुलांना मार्गदर्शन मिळते. विशेष गरजा असलेल्या मुलांसाठी वैयक्तिक शिक्षण योजना (IEP) तयार केली जाते.

शिक्षकांनी मुलांच्या गरजांनुसार अध्यापन पद्धतीत बदल करणे आणि शांत जागा उपलब्ध करणे हे मुलांच्या आयुष्याला मदत करते.

शालेय बाह्यही अनेक संस्था व शासकीय योजना मुलांच्या मानसिक आरोग्याला प्रोत्साहन देतात. महाराष्ट्रातील प्रबोधिनी ट्रस्ट, AWMH मुंबई, प्रोजेक्ट मुंबई अशा संस्थांचा या क्षेत्रात मोठा वाटा आहे.

तसेच राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK), बाल संगोपन योजना, व एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना (ICDS) यांसारख्या योजना मुलांच्या शारीरिक व मानसिक विकासावर लक्ष ठेवतात.

शेवटी, पालक, शिक्षक, मानसिक आरोग्य व्यावसायिक, संस्था यांनी सहकार्य करून आणि सकारात्मक वागणूक ठेवून मुलांच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांवर योग्य वेळी उपचार करणे फार गरजेचे आहे, ज्यामुळे मुलांची वृद्धी सुलभ होते आणि त्यांच्यात सकारात्मक बदल घडतो.

डॉ. राहुल मोगले
मानसोपचार तज्ज्ञ,
रत्नागिरी



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



मे २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					१ महाराष्ट्र दिन, जागतिक कामगार दिवस दुसरे पेशेचा	२
३	४	५	६	७	८	९
१०	११ मातृत्व दिवस	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४ अंतरराष्ट्रीय मनोविदलना (स्विकृतोपचारविद्या) जागरूकता दिवस	२५	२६	२७ बकरी-ईद	२८	२९	३० अंतरराष्ट्रीय मन्दीपन स्विकृतोपचार दिवस
३१ जागतिक तंबाखू विरोधी दिन						

दररोजच्या धावपळीतून रोज
दहा मिनिटे स्वतःसाठी काढा.
मानसिक स्वास्थ्यासाठी
केलेली ही छोटीशी
गुंतवणूक भविष्यात तुम्हाला
मोठी भरारी देऊ शकते.



डॉ. मयूर मुठे
मानसोपचार तज्ञ,
जळगाव

ताण आणि ताणनियंत्रण

कॉर्पोरेट जीवनातील समतोलचा मंत्र

आजच्या जलदगतीच्या युगात "ताण" हा शब्द आपल्या दैनंदिन शब्दकोशात ठामपणे बसला आहे. विशेषतः कॉर्पोरेट जगात तर ताण हा जणू "अदृश्य सहकारी"च झाला आहे. कामाचे दडपण, वेळेची मर्यादा, स्पर्धा, कामगिरीचे मूल्यमापन, आणि 'परफेक्शन'चा पाठपुरावा हे सगळे घटक मेंदूवर सातत्याने ताण निर्माण करतात. ताण म्हणजे काय?

ताण हा शरीर आणि मनाची नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. एखाद्या आव्हानाला सामोरे जाताना शरीरात 'अॅड्रेनालिन' आणि 'कोर्टिसोल' हे हार्मोन्स वाढतात, जे आपल्याला जागरूक ठेवतात. थोड्या प्रमाणात हा ताण उपयोगी ठरतो, तो आपल्याला प्रेरित करतो, वेळेत काम पूर्ण करण्यास मदत करतो. पण जेव्हा ताण दीर्घकाळ टिकतो, तेव्हा तो शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी हानिकारक ठरतो.

कॉर्पोरेट जगातील ताणाचे परिणाम:

- झोपेचा अभाव आणि थकवा
- एकाग्रतेचा अभाव, चिडचिड
- डोकेदुखी, अॅसिडिटी, रक्तदाब वाढणे
- 'बर्नआउट सिंड्रोम' म्हणजेच ऊर्जा संपल्यासारखे वाटणे
- नैराश्य (Depression)
- नातेसंबंधांमध्ये ताण, सामाजिक दुरावा

ताण टाळणे शक्य नसले तरी त्याचे व्यवस्थापन नक्की शक्य आहे :

- दिवसाची सुरुवात 5-10 मिनिट ध्यान, प्रार्थना किंवा श्वसनाच्या व्यायामाने करा.
- कामाच्या ठिकाणी वेळोवेळी छोटा ब्रेक घ्या कॉफीपेक्षा थोडे चालणे किंवा पाण्याचे काही घोट घेणे अधिक उपयोगी ठरते

- वर्क-लाइफ बॅलन्स' हा फक्त शब्द नाही, तो जगण्याचा दृष्टिकोन आहे. ऑफिसचा ताण घरात आणि घराचा ताण ऑफिसात आणू नका.
- झोप, नियमित व्यायाम आणि पौष्टिक आहार याला सर्वोच्च प्राधान्य द्या.
- कोणता ताण प्रेरक (eustress) आहे आणि कोणता घातक (distress) आहे हे ओळखा.
- मानसिक ताण वाढल्यास मानसोपचारतज्ञाची मदत घेण्यात अजिबात संकोच करू नका, मदत मागणे ही कमजोरी नव्हे, ती आत्मजाणीव आहे.

लक्षात ठेवा,

कॉर्पोरेट यश हे केवळ कामगिरीवर नाही, तर मनःशांतीवरही अवलंबून असते. "काम महत्त्वाचे, पण मन त्याहूनही महत्त्वाचे." स्वस्थ मन, सजग मन, हेच खरे उत्पादकतेचे गुपित आहे.



डॉ. स्वप्नील अलोणे
मनस्वास्थ्य क्लिनिक,
वर्धा



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



जून २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२	१३
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
	पितृत्व दिवस					
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
आंतरराष्ट्रीय योग दिन			ग्लोबल केयर दिवस		मोहटम (ताजिया) अंतरराष्ट्रीय अमली पदार्थ विरोधी दिवस	अंतरराष्ट्रीय पोस्ट-ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर जागरूकता दिवस
२८	२९	३०				
	घट पौर्णिमा					

“कलंक नाही, काळजी घ्या –
निरोगी मन, आनंदी जीवन.”



डॉ. हरिनाक्षी गोसावी
मानसोपचार तज्ञ,
रत्नागिरी

स्किझोफ्रेनिया

आपसूकच बोलू लागले, माझं मन माझ्याशीच..!
कधी मिळाला आनंद, तर कधी नैराश्य..!
मिळाले काही मित्र, मिळाले काही शत्रू..!
खूप वेळ गेला मात्र समजायला,
जे जे होत खर ते ते होत सगळ आभासी !!

भ्रम, भास, उन्माद, भूत-बाधा अशा सर्वसामान्य शब्दांत माहीत असलेला
मानसिक आजार म्हणजे 'स्किझोफ्रेनिया' ज्येष्ठ आधुनिक
विज्ञानाने "Schizophrenia" या नावाने ओळखले आहे.

हा आजार म्हणजे काय? कसा होतो? आणि यामध्ये रूग्ण व नातेवाईकांनी
कोणती काळजी घ्यायला हवीत? याबाबत आपण आज बोलणार आहोत.

Schizophrenia मध्ये आढळणारी मुख्य लक्षणे-

भ्रम : रूग्णाला वाटते की कोणीतरी माझ्या विरोधात कटकारस्थान करत आहे,
मला व माझ्या आप्तेष्टांना त्रास देईल किंवा देत आहे.
सुरुवातीला हा भ्रम फक्त संशयापासून सुरू होतो, पण नंतर तो ठाम
विश्वासात बदलतो. मित्र-नातेवाईक प्रयत्न करतात की रूग्णाचा मनातील
भ्रम दूर होईल, मात्र रूग्ण त्या अवास्तव गोष्टीला सत्य समजू लागतो.
भास : अस्तित्वात नसणारे आवाज ऐकू येणे, त्यांच्याशी बोलणे, आणि
त्या आवाजांनी दिलेले आदेश पार पाडणे.

वर्तनातील बदल :

- 1) बोलण्यात तारतम्य नसणे
- 2) विचारलेल्या प्रश्नांची असंबद्ध उत्तरे देणे
- 3) शरीराचे वेगळ्या प्रकारे हालचाल करणे
- 4) बालिश वर्तन करणे.

नकारात्मक लक्षणे:

स्वच्छता न राखणे, आंघोळ न करणे, भावना व्यक्त न करणे,
लोकांशी संवाद न करणे, अलिप्त रहाणे.

वरील सर्व किंवा काही लक्षणे वेगवेगळ्या प्रमाणात दिसू शकतात.

Schizophrenia होण्याचे कारण काय?

हा मानसिक आजार होण्याचे मूळ कारण अजून पूर्णपणे उलगडलेले नाही.
परंतु मानसोपचार तज्ञ "बायो-सायको-सोशिअल" मॉडेल वापरतात
ज्यामध्ये तीन घटकांचा समावेश असतो-जैविक घटक: अनुवांशिकता,
मेंदूत रासायनिक असंतुलन.मानसिक घटक: व्यक्तीचे विचार, भावना,
व्यक्तित्व व वर्तन.सामाजिक घटक: कौटुंबिक संबंध, आर्थिक परिस्थिती,
सामाजिक आधार आणि वातावरण.

ही स्थिती फक्त एका घटकामुळे नव्हे, तर या तीन घटकांच्या
परस्परसंबंधामुळे निर्माण होते.

नातेवाईकांनी काय काळजी घ्यावी-

Schizophrenia रूग्णाचे नातेवाईक देखील या आजारामुळे त्रस्त होतात.
त्यामुळे त्यांच्यात व्यक्त होणाऱ्या भावना
(जसे की रूग्णावर टिका करणे, तिरस्कार, शत्रुत्व किंवा या उलट अति
काळजी घेणे) जर जास्त प्रमाणात असतील तर रूग्णाच्या उपचारांवर
त्याचा नकारात्मक परिणाम होतो.
मात्र कमी प्रमाणातील व्यक्त भावना उपचारासाठी सकारात्मक
व सहायक ठरतात. म्हणून औषधोपचाराबरोबरच
सकारात्मक दृष्टीकोन आणि सामाजिक आधार देणे
फार गरजेचे आहे.

महत्वाच

Schizophrenia हा मानसिक आजार आहे, तो जादूटोणा,
भूत-बाधा किंवा देवाच्या हस्तक्षेपाने होत नाही. रूग्णांना प्रेम,
समजूत व उपचार देणे आवश्यक आहे.
काळजी घ्या आणि अवघड परिस्थितीतही आशा राखा.

डॉ. सचिन धनवडे,
मानसोपचार तज्ञ,
पुणे



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



विशेष लेख

कल्चरल एपिडेमिओलॉजी जीवनानुभव, आजार-दुखणी, आणि उपचार यांचे बहुआयामी गणित

एखाद्या दुखण्याची समाजामध्ये किती व्याप्ती आहे, त्या दुखण्याचा समाजातील कोणत्या घटकाला आणि किती प्रादुर्भाव होतोय, कोणाला हे दुखणे होण्याची शक्यता जास्त आहे, त्याच्यामुळे कोण बळी पडलेत, त्यापासून कोण सुटले आणि का, जे बाधित झालेले ते का झालेले, अशा सगळ्या प्रश्नांचा अभ्यास म्हणजे रोगपरिस्थितीविज्ञान किंवा एपिडेमिओलॉजी. समाजातील सर्व लोकांच्या वागण्या-बोलण्याची, विचारांची, भावनांची, मूल्यांची गोळाबेरीज म्हणजे संस्कृती.

समाजातल्या एखाद्या विशिष्ट दुखण्याबाबत, समाजातील लोकांचा सामूहिक विचार, त्याबद्दल व्यक्तीचा स्वतःचा विचार, प्रत्येकाची त्या दुखण्याबाबतची संकल्पना, स्पष्टीकरणे, समजूती, दुखण्यावर उपाय करण्यासाठी करण्याच्या कृतीबाबतचे संकल्प आणि प्रत्यक्ष कृती, अशा सगळ्या गोष्टींचा विचार आणि अभ्यास म्हणजे कल्चरल एपिडेमिओलॉजी.

एपिडेमिओलॉजी आणि वैद्यकीय मानवशास्त्र: एपिडेमिओलॉजी हे मोठ्या समूहांच्या आजारांचा संख्यात्मक विचार करते; तर वैद्यकीय मानवशास्त्र समाजातल्या प्रत्येक घटकाचा सांस्कृतिक आणि गुणात्मक अभ्यास करते. ह्या दोन्ही शास्त्रामधील दृष्टीकोण आणि पद्धती एकत्र वापरून कुठल्याही दुखण्याचे विश्वसनीय, सार्थ आणि अनेक मिती असलेले प्रारूप तयार करण्याचे काम कल्चरल एपिडेमिओलॉजी करते.

उदाहरण: अशक्तपणाच्या तक्रारींची त्वचारोग विभागातील रुग्णांना वाटणारी आणि आयुर्वेद विभागातील रुग्णांना वाटणारी कारणे यांची संख्यात्मक व गुणात्मक अशी दोन्ही अंगांनी तुलना कल्चरल एपिडेमिओलॉजीच्या आधारे करता येते. त्यावरून आपल्याला या दोन विभागातल्या रुग्णांना समजून घेण्यासाठी आपला दृष्टीकोण कसा वेगळा असावा, त्यांना आरोग्य शिक्षण देताना कोणत्या वेगळ्या गोष्टींवर, किती भर द्यावा आणि संवादाचा गाभा आणि शब्दरचना कशा असाव्यात हे ठरविता येते. सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने विचार केला, तर माहितीचे संकलन, विश्लेषण, रोगनिवारण आणि आरोग्याच्या भरीव विकासासाठीचे उपाय हे निर्दोष शास्त्रीय पायावर उभारलेले असणे अत्यावश्यक आहे. त्यामध्ये रुग्णांच्या प्रत्यक्ष बोलल्या/लिहिल्या गेलेल्या शब्दांनाही रुग्णांची संख्या आणि त्यांची अंकांमधील उत्तरे यांच्याइतकेच महत्त्व आहे. अशा प्रकारच्या संशोधनाला 'मिश्र पद्धतीने केलेले संशोधन' अथवा 'संख्यात्मक आणि गुणात्मक' असे म्हणणे संयुक्तिक ठरते.

गुणात्मक विश्लेषणाची तंत्र: कोणतीही मुलाखत ध्वनिमुद्रित करून नंतर भाषांतर करून संगणकात विशिष्ट मृदुजालाच्या (सॉफ्टवेअर) साहाय्याने अभ्यासता येते. बोलण्यातले शब्द, त्यांचे अर्थ, चढ-उतार, वाक्यांवर किंवा विषयांवर दिलेला जोर, विषयांची मांडणी, हाताळलेले विषय, त्यातून ध्वनित होणारे अर्थमागचे अर्थ किंवा एकूणच एखाद्या प्रश्नाच्या पैलूंचा आवाका यांचा सखोल अभ्यास करता येतो; तसेच सांख्यिकीय विश्लेषण आणि गुणात्मक मसुदा यांच्यात अंतर्विरोध तर नाही ना, असेल तर किती, तो कोठून येतो, का येतो असे सर्व मुद्दे तपासले, तर माणसाच्या अनुभवाचे अधिक साकल्याने आकलन होते.

उपयोजन: वैद्यकीय कारणांशिवाय येणारा थकवा किंवा अशक्तपणा, मिरगी, उदासीनता, स्किझोफ्रेनिया, जुलाबांचे आजार, कुष्ठरोग, क्षयरोग, आत्महत्या, दारूच्या व्यसनाचा आजार, झोपडपट्ट्यांमध्ये दिसणारे मानसिक आरोग्याचे प्रश्न, वेगवेगळ्या परिस्थितीत अनुभवाला येणारे नाकारलेपण अशा मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याच्या प्रश्नांना मानसिक किंवा वैद्यकीय शास्त्रांमधून समाधानकारक आणि परिणामकारक उपाय सापडत नाहीत. पण कल्चरल एपिडेमिओलॉजी या शास्त्रानुसार केलेल्या संशोधनातून दिशादर्शक उत्तरे मिळतात. आफ्रिकेतल्या काही देशांमध्ये दूषित पाणी, जंत, कृमी यांसारख्या जीवघेण्या आजारांवरसुद्धा मोलाचे संशोधन या मार्गाने झालेले आहे.

या तंत्राद्वारे सरकारी सेवा अनोख्या पद्धतीने बांधण्याच्या यशस्वी प्रयोगाबरोबरच, शैक्षणिक आणि संशोधनाच्या पद्धतींमध्ये भरीव सुधारणा करण्यात यश आले आहे. लोकांचे खरेखुरे जीवनानुभव (सामाजिक आणि सांस्कृतिक पार्श्वभूमीचे संदर्भ) लक्षात घेऊन, लोकांकडून अधिक मोलाची माहिती त्यांना न दुखविता कशी आणि किती मिळविता येईल, हे समाजशास्त्रज्ञ, वैद्यकशास्त्रज्ञ आणि मानववंशशास्त्रज्ञ यांच्या समोर नित्याचे आव्हान असणार आहे. या माहितीवर वैद्यकीय समस्या आणि सामाजिक प्रश्न सोडविण्यातली परिणामकारकता तर ठरतेच; पण त्याचबरोबर या विषयांमधील ज्ञान वाढविण्याचे काम सुद्धा हे शास्त्र करीत आहे.

लेखक : परळीकर, वासुदेव; कुलकर्णी, प्रशांत
समीक्षक : कुलकर्णी, शौनक
संपादन साहाय्य: आनंदी देवपुजारी
पुणे

टीप: शब्दमर्यादितमुळे सुलभतेपेक्षा आणि रोचकतेपेक्षा अचूकतेवर भर देण्याचा ठळक प्रयत्न केला आहे.
मदतीसाठी संपर्क केल्यास स्वागतच आहे



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com



Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



जुलै २०२६

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

"वैज्ञानिक दृष्टिकोन,
मदत घेण्याची वृत्ति,
तज्ञ सल्ला आणि
नातेवाईकांचा योग्य
सहभाग मिळाल्यास
मानसिक आजारातून
बरे होणे सुलभ होते."

- डॉ दीपक राठोड
वरिष्ठ मानसरोग तज्ञ,
कल्याण

"जे इतरांच्या मनाचे जाणती, तेच खरे ज्ञानी"

मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीसोबत सहजीवन: कुटुंबीयांसाठी मार्गदर्शन, थकवा टाळण्यासाठी उपाय आणि मदतीसाठी उपलब्ध पर्यायमानसिक आजार असलेली व्यक्ती आणि त्यांच्या कुटुंबासाठी ही एक मोठी आव्हानं असू शकतात. अशा परिस्थितीत रुग्णाच्या विचारसरणी, वर्तन आणि भावना समजून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते.

मानसिक आजार हे व्यक्तीच्या इच्छेवर अवलंबून नसते, त्यामुळे "तो जाणूनबुजून वाईट करत आहे" असा गैरसमज टाळायला हवा. प्रेम, संयम आणि समजून घेण्याची वृत्ती यामध्ये सर्वात मोठे औषध ठरते.

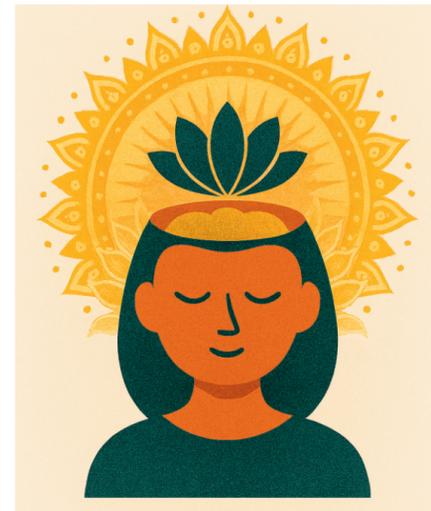
कुटुंबीयांनी रुग्णांशी बोलताना सौम्य आणि सहानुभूतिपूर्ण आवाजाचा वापर करावा. दोषारोप किंवा कठोर टीका करणे टाळले पाहिजे, कारण यामुळे रुग्णाचा मनःस्थिती आणखी ढवळू शकते. कधी कधी विश्वास जिंकण्यासाठी वेळ लागू शकतो; या काळात "तू एकटे नाहीस, आम्ही तुझ्यासोबत आहोत" असे शब्द खूप दिलासा देतात. अशा जड परिस्थितीत कुटुंबीयांचा मानसिक थकवा (burnout) ही एक सामान्य समस्या आहे.

सतत ताण, चिंता, नीट झोप न झाल्यामुळे कुटुंबातील सदस्यसुद्धा अस्वस्थ होतात. म्हणून स्वतःसाठी वेळ काढून योगा, ध्यान, आवडते छंद, थोडी विश्रांती किंवा निसर्गसंधीमध्ये वेळ घालवणे फार आवश्यक आहे. स्वतःची काळजी घेणे हे स्वार्थीपणा नाही तर कर्तव्य आहे ज्यामुळे तुमचा मानसिक आरोग्य टिकून राहते. मदतीसाठी अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत.

मानसोपचारतज्ञ (psychiatrist), समुपदेशक (psychologist), थेरपी सत्रे, पुनर्वसन केंद्रे तसेच स्थानिक सपोर्ट ग्रुप्स आणि मानसिक आरोग्य संस्थांशी संपर्क करणे उपयुक्त ठरते. वेळेवर आणि योग्य उपचारांमुळे रुग्णाच्या आयुष्यात आणि संपूर्ण कुटुंबाच्या वातावरणात सकारात्मक बदल दिसतात.

औषधोपचारासोबतच, समुपदेशन, कुटुंबीयांचे शिक्षण, आणि सामाजिक आधार यांचेही महत्त्व मोठे असते. संत तुकाराम महाराज म्हणतात, "जगावे असे की, जगा लाभावे," म्हणजेच स्वतःचा आणि इतरांचा मनःप्रवास समजून जपणे आवश्यक आहे. संत ज्ञानेश्वरांनीही सांगितले आहे, "जे इतरांच्या मनाचे जाणती, तेच खरे ज्ञानी," असा विचार कुटुंबीयांसाठी बलवान प्रेरणा ठरू शकतो. मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या आव्हानांचा आवाज समजून घेणे आणि त्यांना पाठिंबा देणे हा खरा आध्यात्मिक मार्ग आहे.

मानसिक आजार करणाऱ्या व्यक्तीला समाजात लाजवायचे कारण नाही. हे आजार उपचारक्षम असून समाजात जागरूकता वाढवणे, सहानुभूती निर्माण करणे, आणि योग्य उपचारांना प्रोत्साहन देणे हे आपले सामूहिक कर्तव्य आहे. शेवटी, मनाचं आरोग्य म्हणजेच मनुष्य जीवनाचं खरं सौंदर्य आहे.



डॉ. अनिल कोरडे
मानसोपचार तज्ञ,
अहिल्यानगर.



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



ऑगस्ट २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५ स्वातंत्र्य दिन
१६	१७ श्रद्धेय	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६ ईद-ए-मिल्लाद	२७ नाटकी पौर्णिमा	२८ रक्षाबंधन	२९
३०	३१					

मनोविकारांना
एकच आधार
द्या त्यांना आधुनिक
मानसोपचार

डॉ. नितीन भोगे
मानसोपचार तज्ञ,
सोलापूर.

"व्यसन फक्त दारुचं नसतं!"

"व्यसन फक्त दारुचं नसतं!" -

वर्तनात्मक व्यसन : मनावर ताबा घेणाऱ्या नवीन साखळ्या जीवनाच्या मूलभूत गरजा - अन्न, पाणी, हवा आणि निवारा. नंतर कपडे आणि आरोग्य या गरजाही त्यात सामील झाल्या. पण आता, नकळत आपल्या हातात एक नवी "गरज" आली आहे - मोबाइल फोन. तो आपल्या दिवसाचा पहिला आणि रात्रीचा शेवटचा साथीदार बनला आहे.

कधी असं झालंय का - आपण म्हणतो, "आता फक्त पाच मिनिटं मोबाइल बघतो", आणि लक्षात येतं तेव्हा एक तास उलटलेला असतो? आज स्क्रीनचा उजेड आपल्या चेहऱ्यावर झ

"जिवंत" वाटू लागतो. हसणं, बोलणं, भेटणं - या सर्व भावनांना आता इमोजींचं रूप आलं आहे. ही फक्त सवय नाही, ही एक अदृश्य साखळी आहे जी आपलं लक्ष, वेळ आणि मन गाठून धरते.

खरं सांगायचं तर तंत्रज्ञानाने आपलं जीवन सुलभ केलंय - संवाद, शिक्षण, मनोरंजन, व्यवहार सगळं एका क्लिकवर. पण गरज आणि व्यसन यामधली बारीक टेषा कधी ओलांडली जाते, हे लक्षातच येत नाही.

साधारणपणे "व्यसन" म्हटलं की दारू, सिगारेट, किंवा अंमली पदार्थ आठवतात. पण एक वेगळं, शांतपणे वाढणारं व्यसन आहे - वर्तनात्मक (Behavioural) व्यसन. सुरुवातीला ते आनंद देतं, पण हळूहळू आपल्या वेळेवर, मनावर आणि नात्यांवर ताबा घेतं.

दारू, सिगारेट यांसारख्या पदार्थांशिवायही मनावर ताबा घेणाऱ्या या नवीन साखळ्या आहेत -

- 1) मोबाइल वा इंटरनेटचा अति वापर
- 2) गेमिंग आणि सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग
- 3) ऑनलाइन शॉपिंग, जुगार

किंवा अगदी अति खाणं आणि अति काम करणं देखील!

आपल्या मेंदूत 'डोपामिन' नावाचं आनंद देणारं रसायन निघतं. ते पुन्हा अनुभवण्यासाठी मेंदू सतत त्या क्रियेकडे ढकलतो. त्यामुळे वेळ, झोप, नाती आणि मन:शांती - सगळं हळूहळू निसटतं.

लक्षणं ओळखण्याची वेळ आली आहे:

- फोन किंवा गेमपासून दूर राहिल्यावर चिडचिड, बेचैनी वाटते का?
- "फक्त पाच मिनिटं" म्हणत तासभर जातो का?
- झोप, नाती, काम यावर परिणाम होतोय का?

जर उत्तर "हो" असेल - तर थांबून विचार करा.

उपाय सोपे आहेत:

- ठराविक नो-स्क्रीन टाइम ठेवा - विशेषतः जेवताना व झोपायच्या आधी.
- नोटिफिकेशन्स बंद ठेवा; स्क्रीन-टाइम ट्रॅक करा.
- छंद, वाचन, व्यायाम आणि निसर्गाशी पुन्हा जोडून घ्या.
- आणि सर्वात महत्त्वाचं - मदत मागण्यास कधीच संकोच करू नका. मानसोपचारतज्ञ व मानसशास्त्रज्ञ यांचं मार्गदर्शन प्रभावी ठरू शकतं.

शेवटी, लक्षात ठेवा - तंत्रज्ञान हे साधन आहे, स्वामी नाही.

व्यसन हे नेहमी बाटलीत नसतं, ते कधी कधी आपल्या बोटंमधूनही ओघळतं.

वेळेचं नियंत्रण पुन्हा आपल्या हातात घ्या. तंत्रज्ञानाचा वापर करा, पण त्यात हरवू नका.

मनावर ताबा ठेवा - कारण खऱ्या सुखाचा पासवर्ड 'संतुलन' आहे.



- डॉ. प्रसन्न फुटाणे -
मानसोपचार तज्ञ,
पुणे



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



सप्टेंबर २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		१	२	३	४ श्रीकृष्ण जयंती जन्मदिन वीरक वसुदेव दिवस	५ गोपालकाला
६	७	८	९	१० जागतिक आत्महत्या प्रतिबंधक दिन	११	१२
१३	१४ इतिहासिका तृतीया, श्रीगणेश चतुर्थी	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१ जागतिक अल्झायमर दिन	२२	२३	२४	२५ अन्न चतुर्थी	२६
२७	२८	२९ जागतिक हृदय दिन	३०			

एक शांत शब्द आणि मनापासून
ऐकणारा आधार –
ढासळलेल्या मनाला उभं करू शकतं.
संकटाच्या काळात, ऐकण्यासाठी आणि
समजून घेण्यासाठी नेहमी तयार
रहा; तुमचं ऐकणं कुणाचतरी
आयुष्य बदलू शकतं."



डॉ. राहुल रतन बागले
मानसोपचार तज,
पुणे

नैराश्य आणि आत्महत्या

मानसिक आरोग्य (Mental Health) ही केवळ आनंदी किंवा चांगल्या मनःस्थितीत असण्याची स्थिती नाही, तर ती व्यक्तीच्या भावनात्मक, सामाजिक, वैचारिक आणि शारीरिक क्षमतांचा आधार असते. जागतिकस्तरावर, मानसिक स्थिती अपंगत्वाचे (Disability) एक प्रमुख कारण बनली आहे. भारतासाठी, मानसिक आरोग्याचा बोजा मोठ्या प्रमाणावर वाढत आहे. एका अभ्यासानुसार, भारतातील अंदाजे 11 पैकी 1 व्यक्ती मानसिक विकारांनी त्रस्त आहे. शिवाय, 15% प्रौढ लोकसंख्येस मानसिक आरोग्य समस्यांसाठी हस्तक्षेपाची आवश्यकता आहे. आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यावर, 14 पैकी एका व्यक्तीने मानसिक विकाराचा अनुभव घेतला आहे. नैराश्यविकार (Depressive Disorder) आणि चिंताविकार (Anxiety Disorder) हे या बोऱ्यात प्रमुख योगदान देतात, मानसिक आरोग्य विकारांच्या व्यापतीचे विश्लेषण करताना एक महत्त्वाचा फरक समोर येतो: मानसिक आरोग्य विकार शहरीभागात (13.5%) अधिक प्रचलित आहेत, तर ग्रामीणभागात (6.9%) त्याचे प्रमाण कमी दिसते. या आकडेवारीचे सखोल विश्लेषण करताना हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे की, ग्रामीण भागात मानसिक आरोग्याबाबतचा सामाजिक कलंक (Stigma) अधिक तीव्र असू शकतो आणि तिथे निदान (Diagnosis) आणि रिपोर्टिंग करण्याची क्षमता शहरी भागापेक्षा कमी असते. परिणामी, ही आकडेवारी ग्रामीण भागातील समस्येचे वास्तविक चित्रण करत नाही, तर अहवालातील तफावत (Reporting Gap) दर्शवते. रोजंदारी कामगार, शेतकरी आणि गृहिणी यांसारख्या ग्रामीण/आर्थिक तणावाखालील उच्चधोकागटांमध्ये वाढलेले आत्महत्या दर यातणावाची पुष्टी करतात. आत्महत्या हे भारतात एक मोठे राष्ट्रीय सार्वजनिक आरोग्य आव्हान बनले आहे. नॅशनल क्राईस रेकॉर्ड्स ब्युरो (NCRB) च्या आकडेवारी नुसार, 2023 मध्ये देशात 1,71,418 आत्महत्यांची नोंद झाली. 2022 मध्ये आत्महत्येचा दर प्रति 1 लाख लोकसंख्येमागे 12.4 पर्यंत वाढला होता, जो आतापर्यंतचा सर्वाधिक नोंदवला गेलेला दर आहे. जागतिक आत्महत्या मृत्यूंमध्ये भारताचे योगदान पुरुषांमध्ये एक चतुर्थांश आणि महिलांमध्ये एक तृतीयांश पर्यंत आहे. विशेष म्हणजे, 15 ते 39 वयोगटातील व्यक्तींसाठी आत्महत्या हे मृत्यूचे सर्वात सामान्य कारण आहे. आत्महत्येचा धोका वयोगट, व्यवसाय आणि लिंग नुसार बदलतो असे लक्षात आले आहे. 18 ते 30 वयोगट, रोजंदारी कामगार वर्ग, गृहिणी वर्ग, बेरोजगार आणि विद्यार्थी दशा, महिलांपेक्षा पुरुषांमध्ये लक्षणीय रीत्या जास्त प्रमाण आढळते. आंतरवैयक्तिक अडचणी आणि मानसिक आजार (उदा. मधुपानाचा गैरवापर) हे आत्महत्येची निगडित महत्त्वाचे घटक आहेत.

नैराश्यओळखणे: सामान्यव्यक्तीसाठी मार्गदर्शन नैराश्य (Major Depressive Disorder) हा एक वैद्यकीय आजार आहे, जो सामान्य दुःख किंवा क्षणिक निराशेपेक्षा वेगळा असतो. नैराश्यग्रस्त व्यक्तीमध्ये ही लक्षणे किमान दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ टिकतात आणि दैनंदिन जीवनातील कार्यक्षमता (उदा. काम, संबंध) बिघडवतात. नैराश्याची भावनात्मक आणि मनोवैज्ञानिक चिन्हे सामान्य व्यक्तीसाठी नैराश्याची चिन्हे ओळखणे महत्त्वाचे आहे: सतत उदासी, सतत रडू येणे, निराशा, शून्यतेची किंवा निर्धक्केची भावना. चिडचिडेपणा आणि अस्वस्थता लहान गोष्टीं वरही त्वरित राग येणे, विशेषतः लहान मुले आणि किशोरवयीन मुले दुःखी होण्याऐवजी चिडचिडी होऊ शकतात. आनंद किंवा रस कमी होणे: पूर्वी आनंद देणाऱ्या गोष्टींमध्ये (उदा. छंद, क्रीडा, सामाजिक कार्यक्रम) रस नसणे. आत्म-दोष आणि निरर्थकतेची भावना: स्वतःला निरुपयोगी किंवा गुन्हेगार समजणे, भूतकाळातील अपयशांवर लक्ष केंद्रित करणे किंवा स्वतःला दोष देणे. एकाग्रतेचा अभाव: विचार, बोलणे किंवा शारीरिक हालचाली मंदावणे. लक्ष केंद्रित करण्यास, निर्णय घेण्यास किंवा गोष्टी लक्षात ठेवण्यास अडचण होणे. नैराश्याची शारीरिक आणि सामाजिक चिन्हे सामाजिक कलंकामुळे (Stigma) भारतीय समुदायांमध्ये मानसिक ताण अनेकदा थेट बोलण्याऐवजी शारीरिक तक्रारीच्या स्वरूपात व्यक्त होतो (Somatization). यामुळे, ही शारीरिक चिन्हे ओळखणे महत्त्वाचे आहे. झोपेतील मोठे बदल: निद्रानाश (झोप न लागणे किंवा पहाटे लवकर जाग येणे) किंवा खूप जास्त झोप घेणे. दीर्घकाळ थकवा: ऊर्जा नसणे किंवा थकवा जाणवणे, ज्यामुळे साधी कामे करण्यासाठीही खूप प्रयत्न करावे लागतात. भुकेतील आणि वजनातील बदल: भूक कमी होणे आणि वजन घटणे, किंवा उलट, जास्त खाण्याची इच्छा आणि वजनवाढणे. अस्पष्ट शारीरिक वेदना: डोकेदुखी, ओटीपोटातपेटके किंवा पचनाच्या समस्या (जुलाब किंवा बद्धकोष्ठता) यांसारख्या शारीरिक तक्रारी ज्या औषधोपचाराने बऱ्या होत नाहीत. वृद्धव्यक्तींमध्ये, उदासीन मनःस्थिती ऐवजी 'भावनांचा अभाव' किंवा पोटाच्या समस्या अधिक दिसू शकतात. सामाजिक माघार: मित्र आणि कुटुंबाशी संपर्क टाळणे, छंद आणि आवडीकडे दुर्लक्ष करणे, ज्यामुळे घर, काम किंवा कौटुंबिक जीवनात अडचणी निर्माण होतात. दीर्घकाळ टिकणारे आणि उपचारांनी बरे न होणारे अस्पष्ट शारीरिक आजार हे नैराश्याचे लक्षण असू शकते. आत्महत्येची धोक्याची चिन्हे आणि संकटकाळात प्रतिसाद: आत्महत्येचा विचार हे नैराश्याचे सर्वात मोठे आणि तातडीचे संकट आहे. सामान्य व्यक्तीने या धोक्याची चिन्हे त्वरित ओळखणे आणि हस्तक्षेप करणे जीव वाचवू शकते.

आत्महत्येच्या विचारांची थेट चिन्हे: आत्महत्येचा विचार करणारी व्यक्ती सहसा थेट किंवा अप्रत्यक्षपणे या संबंधी इशारे देते: मोडिकडशारा: 'मला आता जगायचे नाही,' 'मी इतरांसाठी ओझे आहे,' किंवा 'माझे आयुष्य असह्य वेदनादायक झाले आहे' अशा प्रकारे बोलणे. योजना आखणे: मरणाचे मार्ग शोधणे, आत्महत्येची योजना आखणे. माघार आणि निरोप: मित्र, कुटुंब आणि सामाजिक उपक्रमांपासून दूर राहणे; महत्त्वाच्या व्यक्तींना 'गुडबाय' म्हणणे किंवा शेवटचा निरोप घेणे. वस्तूंचे वाटप: महत्त्वाच्या वस्तू भेट देणे किंवा इच्छापत्र बनवणे. वर्तन बदल: मद्यपान किंवा अंमलीपदार्थांचा वापर वाढवणे; अत्यंत वेगाने गाडी चालवणे किंवा धोकादायक कृत्ये करणे. मूठ मध्ये मोठे बदल: दीर्घकाळ नैराश्यानंतर अचानक शांत किंवा अत्यंत आनंदी वाटणे (कारण त्यांनी आत्महत्या करण्याचा निर्णय घेतलेला असू शकतो). संकट काळात सामान्य व्यक्तीचा प्रतिसाद (मानसिक आरोग्यासाठी प्रथमोपचार): जर एखाद्या व्यक्तीमध्ये वरीलचिन्हे दिसली, तर खालील प्रथमोपचार तत्त्वांचे पालन करणे आवश्यक आहे: थेट प्रश्न विचारा (Be Direct): आत्महत्येच्या विचारांबद्दल थेट बोलणे. 'तु स्वतःला इजा पोहोचवण्याचा किंवा आत्महत्या करण्याचा विचार करत आहेस का?' असा थेट प्रश्न विचारण्यास संकोच करू नका. थेट विचारल्याने व्यक्तीला त्याची भावना व्यक्त करण्याची संधी मिळते. सक्रिय ऐकणे आणि सहानुभूती (Active Listening and Empathy): व्यक्ती जे बोलत आहे ते शांतपणे आणि लक्षपूर्वक ऐका. त्यांच्या भावनांना 'न्याय' देऊन किंवा 'हे बरोबर आहे की चूक' यावर वाद घालू नका. त्यांना असे वाटू द्या की त्यांच्या वेदना महत्त्वाच्या आहेत. समस्येचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी त्यांची बाजू समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. सुरक्षितता सुनिश्चित करा: जर व्यक्तीने आत्महत्येच्या विचारांची पुष्टी केली, तर तिला कधीही एकटे सोडू नका. व्यावसायिक मदतीची जोडा: त्वरित संकट निवारण (Crisis Intervention) आणि मानसोपचार तज्ज्ञांशी, आत्मघात प्रतिबंधात विशेष काम असलेल्या संस्था किंवा मदतवाहिनींशी त्यांना जोडा. काय करू नये (What NOT to Do): वाद घालू नका: 'तुझ्याकडे खूप काही आहे,' किंवा 'तुझ्या कुटुंबाला दुःख होईल' असे भावनिक विधान करणे टाळा. यामुळे अपराधीपणाची भावना वाढते. धक्कादायक प्रतिक्रिया देऊ नका: त्यांच्या बोलण्यावर धक्का बसल्याचे दाखवू नका. गुपित ठेवू नका: आत्महत्येचा विचार जीवघेणा धोका निर्माण करत असल्यास, गुपित ठेवण्याचे वचन देऊ नका. तातडीची मदत मिळवण्यासाठी हे उघड करणे आवश्यक आहे. भारतीय संस्कृतीत, समस्येवर त्वरित उपाय (Solution) देण्याची प्रवृत्ती असते. परंतु संकटग्रस्त व्यक्तीला केवळ सहानुभूती आणि ऐकून घेणे आवश्यक असते. तुम्ही एकटे नाही आहात आणि ही भावना तात्पुरती आहे या वर जोर द्यावा, परंतु त्वरित आणि खोटे दिलासा देऊ नये.

डॉ. सागर चिदरवार
मानसोपचार तज,
नागपूर

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com



Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



ऑक्टोबर २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				१ ज्येष्ठ नागरीक दिन	२ महात्मा गांधी जयंती बाल चहारू शास्त्री जयंती	३
४	५	६	७	८	९	१० जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस
११ घटस्थापना	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२० दसरा	२१	२२	२३	२४
२५ कोजागिरी पौर्णिमा	२६	२७	२८	२९	३०	३१

“पांढऱ्या केसांच अनुभवसंपन्न हृदय,
अजूनही पहाटेच्या प्रकाशात उमलत;
कोमल आठवण,
अजूनही फुंकर घालते;
आणि प्रत्येक संध्याकाळ गुणगुणते,
‘तुझे मन अजूनही फुललेल्या
अंगणासारखे आहे!’”



डॉ. संतोष चव्हाण
मानसोपचार तज्ञ,
पुणे

"वृद्धत्व : आयुष्याची सुखद संध्याकाळ !"

डॉ. विकास देशमुख

वृद्धत्व म्हणजे आयुष्याच्या संध्याकाळची वेळ. सूर्य कलतोय, पण आभाळ अजूनही रंगलेलं असतं - केशरी, जांभळं, शांत. ही वेळ अशी असते की जिथे शरीराच्या बॅटरीचा चार्ज थोडा कमी होतो, पण मेंदूच्या आतल्या आठवणींचा हार्डीडिस्क भरलेला असतो. पण एक गोष्ट लक्षात घ्या - ही वयाची संध्या नसून, अनुभवांची सकाळ असते.

पण जसं वय वाढतं, तसं काही मानसिक समस्यांचे काळे ढग दाटायला लागतात... कधी विस्मरणे, कधी नेत्राशयाचे, कधी एकटेपणाचे. चला, या ढगांचं नीट निरीक्षण करू - विज्ञानाच्या दुर्बिणीतून... आणि आपुलकीच्या दिव्यातून.

1) स्मरणशक्तीचा 'हास' - मेंदूचा 'व्हायफाय' थोडा स्लो होतोय!
जसं घरात जुना मोबाईल असतो - काम करतो, पण थोडा स्लो. जसे तसंच मेंदूही वयाने थकतो.

"Old age is funny - just when you know everything, it's time to forget!"
नावे आठवत नाहीत, वस्तू कुठे ठेवली विसरतो... पण हे सगळं कधी नॉर्मल असते नैसर्गिक वृद्धत्वाचा भाग. तर काही वेळा अल्झायमर किंवा डिमेंटियाचे संकेत असू शकतात. स्मृतिभ्रंश (dementia) म्हणजे मेंदूतील न्यूरॉन्स (चेतापेशी) व त्यांच्या जोडण्याची संख्या कमी झाल्याने तयार झालेली समस्या.

विसराळूपणा, एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करणे विचारणे, स्वभावात बदल होणे, रस्ता हरवणे, जुन्या गोष्टी बोलत राहणे इत्यादी याची लक्षणे असतात. वेळीच आजारात लक्षणे ओळखली तर स्मृतिहास थांबवता येतो.

2) नेत्राशय - हसरा चेहरा आतून दुःख
कधीमधी वृद्ध माणूस घरात असतो... पण 'घरातला' नसतो. एकाकी वाटणं, उदास वाटणं, काहीच नकोसं वाटणं, सारखी चिडचिड होणं, झोप न लागणं - हे काही 'normal part of ageing' नाही! ही लक्षणं म्हणजे मनाची 'फायर अलार्म' आहेत! वेळीच काळजी नाही घेतली तर आत्महत्येच्या रूपात कधी कधी स्फोट होतो.

3) चिंता - भविष्याचं कुडकुडणारं भूत
"पुढे काय होईल?" या प्रश्नात अनेक वृद्ध अडकतात - आर्थिक चिंता, मुलांची चिंता, आरोग्याच्या समस्यांची चिंता, मरणाची भीती! तोंडावर शांत, पण आतमध्ये सतत हलकी थरथरतं असतं... सतत काळजी वाटणे, विचारांची गर्दी, नकारात्मक कल्पना, चिडचिड आणि असहायता, लक्ष न लागणं हे Anxiety चे सॉफ्ट लक्षण आहेत.

4) एकटेपणा - बोलणारे कमी, ऐकणारे नाहीत!

काम संपलं, ऑफिस बंद, मित्र गेलं, मुले दूर... मग 'आपण' कुठे आहोत हेच कळेलनासं होतं.

सतत टीव्हीसमोर बसलेला माणूस - तो मनोरंजनासाठी नाही, companionship साठी टीव्ही पाहतोय हे आपल्याला समजायला हवं.

5) मनःस्थितीतील बदल - 'चिडचिड' म्हणजे 'समजून घ्या' चा सिग्नल.

वृद्ध माणूस लवकर चिडतो... पण त्याला कोणी ऐकत नाही, ही चीड खरी असते का? झोप न लागणे, शारीरिक वेदना, नात्यातील दुर्लक्ष - या सगळ्यांचे एकत्रित 'आउटपुट' म्हणजे mood swings असतो.

6) भ्रम - जे दिसतं, ते खरं नसतं

कधी भ्रम होतो, कानात विचित्र आवाज ऐकू येतो, मनात संभ्रम संशय तयार होतो - मनात व मेंदूच्या आता थोडा गोंधळ तयार झाला आहे असं समजून घ्या. अल्झायमर, डिलिरियम किंवा औषधांचा दुष्परिणाम यामुळे 'रिऑलिटी' चा थ्रेड' सेल होतो. आणि काही काळासाठी मेंदू भ्रमिष्ठ होतो.

पडद्यामागची खरी कारणं - जे दिसतं त्यापेक्षा फार काही चाललेलं असतं!

वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि कारणे

वृद्धत्वातील मानसिक समस्या केवळ भावनिक नसतात, तर त्यामागे जैविक (biological), मनोवैज्ञानिक (psychological) आणि सामाजिक (social) कारणे दडलेली असतात.

1) जैविक कारणे:

* मेंदूतील बदल: वय वाढल्याने मेंदूतील न्यूरॉन्सची संख्या कमी होते, मेंदूचा आकार थोडा आकुंचन पावतो आणि रसायनांमध्ये (न्युरोट्रान्समीटर्स) असंतुलन निर्माण होते. यामुळे स्मरणशक्ती, शिकण्याची क्षमता आणि भावनांवर परिणाम होतो.

2) शारीरिक आजार: मधुमेह, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, संधिव्रात, श्रवणशक्ती कमी होणे किंवा दृष्टीदोष यांसारख्या शारीरिक आजारांमुळे मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो. यामुळे वेदना, अस्वस्थता आणि परावलंबित्व येते, ज्यामुळे नेत्राशय किंवा चिंता वाढते.

3) औषधांचे दुष्परिणाम: अनेक वृद्ध अनेक औषधे घेत असतात, ज्यांचे काही दुष्परिणाम मानसिक आरोग्यावर होऊ शकतात, जसे की झोप न येणे, भ्रम होणे किंवा चिडचिडेपणा.

4) मनोवैज्ञानिक कारणे:

* जीवनशैलीतील बदल: निवृत्ती, जीवनसाथी गमावणे, मित्रमंडळी कमी होणे, घराची किंवा शहराची जागा बदलणे यामुळे मानसिक ताण येतो.

* नियंत्रणाचा अभाव: स्वतःच्या जीवनावरचा आणि शरीरावरचा ताबा कमी झाल्याची भावना नेत्राशयाला कारणीभूत ठरू शकते.
* जुने मानसिक आजार: जर एखाद्या व्यक्तीला तरुणपणीच काही मानसिक समस्या असतील, तर वृद्धत्वात त्या पुन्हा उफाळून येण्याची शक्यता असते.
5) सामाजिक कारणे:
* कुटुंबाचा आधार: कुटुंबाचा आधार नसणे, दुर्लक्ष केले जाणे किंवा आर्थिक परावलंबित्व यामुळे मानसिक त्रास होतो.
* सामाजिक दुरावा: मित्रमंडळी आणि समाजापासून दूर राहिल्याने एकाकीपणा वाढतो, ज्यामुळे नेत्राशय किंवा चिंतेची भावना अधिक बळावते. समर्पक दृष्टीकोन आणि उपाययोजना वृद्धांच्या मानसिक समस्यांकडे सहानुभूतीने आणि वैज्ञानिक दृष्ट्या पाहणे आवश्यक आहे
उपाय - पंख्याला वेग मिळावा, तर बटण 'on' करावंच लागतं! थांबला की संपला हे लक्षात राहू द्यावे.

1.सहभाग: निर्णयांमध्ये त्यांचा 'vote' असू द्या. ते 'घरातले आहेत' असं त्यांना वाटू द्या.
2.सामाजिक गुंतवणूक: फोन, मेळावे, वृद्ध क्लब्स - हे त्यांच्या 'सॉशल ऑक्सिजन' आहेत.
3.शारीरिक आरोग्य: चालणं, हसणं, झोपणं - ही औषधं आहे. आणि हे सगळं फ्री आहे!
4.मानसिक व्यायाम: Sudoku, कथा, खेळ - मेंदूची 'जिम' हीच!
5.व्यावसायिक मदत: मानसोपचारतज्ञ, समुपदेशक हे त्या देणमध्ये 'गाइड' आहेत - एकदा त्यांना भेटा!
6.भावनिक आधार: "सोडून गेल्यावर 'miss you' म्हणण्यापेक्षा, सोबत असताना 'with you' म्हणा. वृद्ध माणूस म्हणजे जुनी व्हायोलिन आहे... त्यात सूर अजूनही सुंदर असतात. फक्त कोणी ऐकायला हवं! So dear friends, Old age is not the closing chapter, it's the slow unfolding of wisdom's last page! आता शरीराने म्हातारे (महान तारे) पण मनाने नवतरुण व्हायला नको का ?

डॉ. विकास देशमुख
मनोविकार तज्ञ,
नवी मुंबई



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका 2026
QR कोड स्कॅन करा





Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



नोव्हेंबर २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१	२	३ जागतिक ताण तणाव जागृकता दिवस	४	५	६ धनतेरस	७
८ सहस्रपूजन नरक चतुर्थी	९	१० बलिप्रतिपदा, दीपावली पाडवा	११ भाऊबीज	१२	१३	१४
१५	१६ जागतिक सहिष्णुता दिवस	१७	१८	१९ आंतरराष्ट्रीय पुरुष दिन	२०	२१
२२	२३	२४ गुरु ज्ञानक जयंती	२५	२६	२७	२८
२९	३०					

"स्वतःची काळजी घेणे हा स्वार्थ नाही,
तर आत्मसन्मान आहे.
तुम्ही स्वतःसाठी जितके प्रेमळ असाल,
तितकेच जग तुमच्यासाठी सुंदर होईल."



डॉ. ओम बेडेकर
मानसोपचारतज्ज्ञ,
पुणे

तीन कहाण्या आणि एक साधंसत्य : पुरुष मनाचे आरसे

सकाळी मुंबईत अजय गाडी चालवत ऑफिसकडे निघाला, हात स्टिअरिंगवर घट्ट पकडलेला. अमरावतीच्या गावात राजूबैलगाडीत खताचं पोत घेऊन धूळीच्या रस्त्यावरून चाललाय, पण डोक्यात नानाविध चिंता. आणि पुण्यात, अजिंक्य कॉलेजकडेपायी निघालाय - हेडफोन्समध्येगाण वाजत होतं, पण मनात नात्यांचा गोंधळ, लग्नाच्या प्रपोजल्सचा दबाव आणि स्पर्धेचा ताण.

तीन वेगवेगळ्या जगांतले तीन पुरुष, एकमेकांना ओळखत नाहीत, पण सगळ्यांच्या मनात एकच लढाई सुरू आहे. ही लढाई आहोताना आरोग्याची - भारतात लाखो पुरुष अशीच मूक लढाई लढतात, पण बोलायची हिंमत करत नाहीत आणि मदतीची वाट बघत राहतात.

गदीत हरवलेला अजय (३८), आयटी कंपनीत प्रोजेक्ट मॅनेजर. पगार चांगला, पण मन रिकामं आणि झोप हरवलेली. "मला सगळं मिळालंय, पण शांतता कुठे आहे?" तो स्वतःशी पुटपुटतो. सध्या त्याच्या क्षेत्रात लेअॅफ्स वाढले आहेत, आणि नोकरी गमावण्याची भीती त्याला सतावते. त्याच्या कुटुंबाच्या अपेक्षा आणि कामामुळे नात्यातला संवादाचा अभाव त्याचा स्ट्रेस वाढवतात. सोशल मीडियावर इतरांचं 'परफेक्ट' आयुष्य पाहून तो स्वतःला विचारतो, "मी पुटेसा आहेका?"

ऑफिसमध्ये सगळे त्याला 'कूल मॅनेजर' म्हणतात, पण घरी तो शांत असतो - कॉम्प्युटर स्क्रीनसारखा स्थिर, थंड. असंच पत्नी विचारते, "तू एवढा गप्प का? मला तुझ्याकडून वेळ आणि लक्ष हवंय." तो हसतो, "हो ना, मला कळतय, काही विशेष नाही... फक्त थकलेलो आहे." त्या 'काही नाही' मागेमहिज्यांची अस्वस्थता, नोकरीची अनिश्चितता, नात्यातील अपेक्षा आणि जबाबदाऱ्यांचं ओझं दडलंय. थेरपीचा विचार केला, पण "पुरुषांनी का थेरपी घ्यावी?" हा प्रश्न घशात अडकला.

राजू (४५), शेतकरी. बेभरवशाचा पाऊस, बाजारभावाची अनियमितता आणि कर्जाचं ओझं त्याच्या डोक्यावर कायम. हवामान बदलामुळे पाऊस अनिश्चित आणि अवकाळी, पिकं गमावली, आणि उत्पन्न कमी झालं. मुलीच्या लग्नासाठी स्थळं येत आहेत, पण आर्थिक अडचणीमुळेताण वाढतोय. संध्याकाळी वाड्यातला दिवा टिमटिमतो, बायको म्हणते, "झोपा आता लवकर. खूप थकलाय" तो फक्त 'हो' म्हणतो, पण रात्री शेत, कर्जआणि मुलीच लग्न, मुलाच शिक्षण सगळ आठवत राहत. "पिकं गेली, कर्जवाढलं, मुलीच लग्न कसंकरायचं, आणि गावात कु गाशी बोलायचं?" तो स्वतःलाच विचारतो.

गेल्या वर्षी शेजारच्या दाजीने कर्जबाजारी होऊन आणि बदलत्या हवामानाला आणि शेतीच्या समस्यांना कंटाळून आत्महत्या केली. लोक म्हणाले, "मनानेखचला, कमजोरी काय कामाची?" पण राजूला वाटलं, "दाजीनेवेळीच कु गाशी बोललेअसतेतर?"

अजिंक्य (२०), पुण्याला इंजिनिअरिंगचा विद्यार्थी. "काय झालं रे?" मित्र विचारतो. "काही नाही... ओवरथिंकिंग करतोय," तो म्हणतो. परीक्षा, नातेसंबंध, घटचं प्रेशर आणि स्पर्धात्मक जग यांनी त्याचं डोकं गच्च आहे. कुटुंबाकडून लग्नाचा दबाव वाढतोय, आणि नात्यातील जोडीदाराच्या अपेक्षा त्याला गोंधळात टाकतात. इंस्टाग्रामवर सगळेहसताना दिसतात, मग तो स्वतःला इतरांशी तोलतो, "माझ्यात काय बर चूकत आहे?" "मी पुटेसा आहेका?" हा प्रश्न त्याच्या मनात कायम.

बदलाचेवाटे:

अजयच आयुष्य एका संध्याकाळ बदललं. ऑफिसच्या कॉरिडोरमध्येत्यानेपाहिलं - एक तरुण सहकारी रडत होता, त्याला बॉस म्हणत होता, "अरेयार, सगळ्यांनाच ताण असतो..." अजयला कळलं कि मी एकटा नाही, आणि सततच आणि खोट खोट 'नॉर्मल' दाखवणं थकवणारं आहे. त्या रात्री त्यानेथेरपिसाठी अपॉइंटमेंट बुक केले. तो समजला: नात्यातील ताण आणि कामाचा बोलून हलका करता येतो.

राजूच्या गावात 'आत्मियता' प्रकल्पाचे समुपदेशक आले होते. त्यांनी सांगितलं, "मनाचं ओझं शेतीसारखं आहे. जमिनीला विश्रांती दिली की पिकं पुन्हा येतात." हेवाक्य राजूच्या मनाला भिडलं. त्यानेठरवलं, "या वर्षी मनालाही पावसासारखा मोसम देणार." आता तो मनमोकळा झाला त्याला आधार देण्यासाठी आता हात सरसावले.

अजिंक्यच्या कॉलेजच्या 'माइंड हेल्थ वीक' ऑब्झर्वेकें ला गेलेला. तो तिथेएका स्टॉलवर थांबला. काउन्सेलर म्हणाली, "ताण वेगळा नाही, तूच त्याचा भाग आहेस. बोलून टाक, त्याचं ओझं निघून जाईल." त्या दिवसापासून अजिंक्य जर्नल लिहायला लागला. तो लिहितो: "मी ठीक नाही, पण मी बोलतोय आणि ठीक होतोय." आता तो मित्रांशी नात्यांचा आणि लग्नाच्या दबावाबद्दल खुलं आणि समजतो, तुलना थांबवली तर मन हलकं होतं.

संध्याकाळ उतरते, आणि तिघेही बदलतात. अजय थेरपिस्टकडून परतताना कारच्या आरशात स्वतःकडेबघतो - डोळ्यात शांततेची चमक. नोकरी, नात्यातील अपेक्षा आणि जबाबदाऱ्यांचा ताण अजून आहे, पण बोलण्यानेत्याला हलकं वाटतं. राजूशेतात मातीवर हात ठेवतो, आकाशाकडेबघून म्हणतो, "हवामानासारखं मनही उजळेल." हवामानाची अनिश्चितता आणि लग्नाचा दबाव असला, तरी त्याने बोलायला सुरुवात केलेली. अजिंक्य बॅंगेतून जर्नल काढतो, लिहितो: "चढ उतार तर असणारच, मी बोलणार, व्यक्त होणार आणि हेच तर खरंजगणं."

वेगवेगळ्या भागातले, वेगवेगळ्या पिढ्यांचेहेपुरुष आपल्यातल्या छोट्या भागांचं प्रतिनिधित्व करतात. - सगळे 'मी ठीक आहे' म्हणतात, पण आतून मदतीची वाट बघतात. भारतात पुरुषांचं मानसिक आरोग्य हे मूक संकट आहे. "पुरुषांनी रडू नये" ही मानसिकता आणि मी कुटुंबाचा प्रोटेक्टर व प्रोवाइडर ही भावना त्यांच्या आतल्या गोंधळाला दडपते. मानसिक आरोग्याबद्दल माहिती आणि शिक्षण सुद्धा कमी आहे. २०२५ मध्येलेऑफिस आणि गिग इकॉनॉमीमुळे ७१% पगारी व्यक्तींना असुरक्षितता वाढते. अनियमितपणा फक्त नोकच्या आणि विज्ञानेस मध्येनाही तर तो पाऊस आणि हवामान सगळीकडे आहे. त्यातून नातेसंबंध आणि जबाबदाऱ्या पुरुषांना ओढरवलेम करतात. पुरुषपणाची व्याख्या बदलून खुल बोलल पाहिजे, भावना आणि तक्रारी व्यक्त करणं हेशाळा, कॉलेज आणि कार्यस्थळांवर सांगितल पाहिजे. काही सकारात्मक सामाजिक व वैयक्तिक बदल जसेकी जर्नलिंग, व्यायाम, ध्यान इत्यादी ताण कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहेत. ताण हाताळण्याचेचुकीचेमार्ग, व्यसनेआदी नक्कीच टाळता येतात. एकमेकांच्या मदतीनेयोग्य सल्ला आणि मार्गदर्शन मिळवणेआवश्यक आहे. अजय, राजूआणि अजिंक्य यांच्या कहाण्या सांगतात की, प्रत्येक पुरुष - शहरातला, किंवा गावातला - एक लढाई लढतो. नोकरीची अस्थिरता, हवामान बदल, नात्यांचा आणि लग्नाचा ताण, जबाबदाऱ्या आणि स्पर्धायांनी ही लढाई कठीण झाली आहे. पण बोलायला सुरुवात केलेली तर ही लढाई जिंकता येते. तुमचं मन बोलायला तयार आहेका? आजच पहिलं पाऊल उचला - तुम्ही एकटे नाही आहात.

डॉ. भूषण म्हेंत्रे
मानसोपचार तज्ज्ञ,
पुणे

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका २०२६
QR कोड स्कॅन करा



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com



Psychiatric Society of Western Zone (PSWZ) मनदर्शिका २०२६



डिसेंबर २०२६

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		१ जागतिक एड्स दिन	२	३ आंतरराष्ट्रीय दिव्यांग व्यक्ती दिन	४	५
६	७	८	९	१० मानवाधिकार दिन	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३ दत्ता जयंती	२४	२५ ख्रिस्तमस मोताक	२६
२७	२८	२९	३०	३१		

सुखी माणसाच्या हरवलेल्या अंगरख्यावर लिहिलं होतं...
1)मी कंटाळा सहन करते.
2)अनिश्रिततेमध्ये आवाहन शोधते.
3)प्रत्येक चूक मला घडवते
4)प्रत्येक श्वासाचं मूल्य मला कळतं.
5)उरलेलं तुम्ही शोधा...

डॉ. राजेंद्र बर्वे
मानसोपचार तज्ञ,
मुंबई

"मानसिक आरोग्य सेवा अधिनियम २०१७"

"मानसिक आरोग्य सेवा अधिनियम २०१७"

मानसिक आजार व्यक्तींना योग्य आरोग्य सेवा मिळवण्यात आणि त्या दरम्यान त्यांच्या मानवी अधिकारांचे संरक्षण व संवर्धन व्हावे याकरिता आपल्या देशात मानसिक आरोग्य सेवा कायदा २०१७ अस्तित्वात आहे. २८ मे २०१८ पासून संपूर्ण भारतभर हा कायदा लागू झाला आहे.

मानसिक आजारांकडे समाज सदैव कलंकीत व पूर्वग्रहदूषित नजरेने पाहत आलेला आहे. मानसिक आजार व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांना रुग्णाचे उपचार, पुनर्वसन व सामाजिक जीवन याबाबत आर्थिक, भावनिक व सामाजिक समस्यांना सतत सामोरे जावे लागते.

मानसिक आरोग्य सेवा अधिनियम, २०१७ मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींना उपचारा दरम्यान आणि सामाजिक जीवनात त्यांच्या हक्कांचे संरक्षण, पुनर्वसन सुलभ करण्यावर भर देतो. या अधिनियमाचे उद्दिष्ट म्हणजे मानसिक आरोग्य सेवांचा दर्जा सुधारून प्रत्येक नागरिकाला योग्य आणि स्वस्त उपचार उपलब्ध करून देणे होय.

प्रमुख तरतुदी:

१. या कायद्यामध्ये एखाद्या व्यक्तीला मानसिक आजार आहे किंवा नाही हे तज्ञ मनोविकृतीशास्त्रज्ञ मार्फत राष्ट्रीय अथवा आंतरराष्ट्रीय वैद्यकीय मानकानुसार ठरविण्यात यावे असे नमूद असून या कायदानुसार कुणीही व्यक्ती एखाद्याच्या मानसिक आजाराबद्दल वर्गीकरण करू शकत नाही.

२. मानसिक आजारी रुग्णाचे अधिकार:

- प्रत्येक व्यक्तीस मानसिक आरोग्यसेवा मिळण्याचा अधिकार आहे.
- रुग्णास सन्मानपूर्वक वागणूक, गोपनीयता आणि माहिती मिळण्याचा अधिकार आहे.
- रुग्णाला स्वतःच्या उपचारांविषयी निर्णय घेण्याचा अधिकार आहे.
- जबरदस्तीने किंवा परवानगीशिवाय उपचार देणे बेकायदेशीर आहे.
- तसेच उपचारादरम्यान त्यांच्या हक्कांचे उल्लंघन झाले असल्यास पुनर्विलोकन मंडळाकडे तक्रार करण्याचा अधिकार आहे.

३. अग्रिम निर्देश (Advance Directive):

कुणीही अठरा वर्षावरील व्यक्ती जी सद्यस्थितीत योग्य निर्णय घेऊ शकते आणि भविष्यात मानसिक आजार झाल्यास व निर्णय क्षमता बाधित झाल्यास कोणत्या प्रकारचा उपचार हवा किंवा नको हे आगाऊ मध्ये लिहून ठेवू शकते. याला अग्रिम निर्देश असे संबोधतात. उपचारादरम्यान डॉक्टरांनाही अग्रिम निर्देश अवलंबिते बंधनकारक आहे.

४. " नामनिर्देशित प्रतिनिधी" (Nominated Representative):

मानसिक आजारी व्यक्ती कुणालाही आपला नामनिर्देशित प्रतिनिधी म्हणून नेमणूक करू शकते, ही व्यक्ती सदरील जबाबदारी घेण्यास सक्षम असेल व तयार असेल तर मानसिक आजारी व्यक्तीच्या उपचार संबंधी निर्णय घेण्याचे अधिकार या व्यक्तीस प्राप्त होतात.

५. मानसिक आजारी व्यक्तींना मानसिक आरोग्य संस्थेमध्ये मर्यादित कालावधीसाठी उपचारासाठी ठेवावे व लवकरात लवकर त्यांना समाजामध्ये सामान्यपणे जगण्यास मदत करावी हे या कायदानुसार बंधनकारक आहे. उपचाराचा कालावधी जास्त लागू शकत असल्यास संबंधित पुनर्विलोकन मंडळाची परवानगी वेळोवेळी घेणे या कायदानुसार आवश्यक आहे.

६. आत्महत्येच्या प्रयत्नासंदर्भात:

आत्महत्येचा प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्ती ह्या प्रचंड ताण तणावाच्या परिस्थितीत असल्यामुळे त्यांना आत्महत्येचा प्रयत्न केल्याबद्दल गुन्हा दाखल न करणे व शिक्षा न करता उपचार व मदत देण्याची तरतूद आहे.

७. विमा क्षेत्रातही या अधिनियमाने मोठा बदल घडवून आणला आहे.

कलम २१(४) नुसार, मानसिक आजारासाठी उपचार घेणाऱ्या व्यक्तींना आता शारीरिक आजारांसारखी आरोग्य विमा योजना (Health Insurance Coverage) मिळणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. यामुळे विमा कंपन्या मानसिक आजारांसाठी उपचार खर्च नाकारू शकत नाहीत. उदाहरणार्थ, डिप्रेशन, बायपोलर डिसऑर्डर, स्किझोफ्रेनिया यांसारख्या आजारांवर होणारा खर्च आता आरोग्य विम्यामध्ये समाविष्ट होतो.

८. मानसिक आरोग्य पुनरावलोकन मंडळे

(Mental Health Review Boards):
विभागीय स्तरावर मंडळे स्थापन करण्यात आली असून अर्धन्यायिक अधिकार प्रदान करण्यात आली आहेत. महाराष्ट्रात छत्रपती संभाजीनगर, लातूर, पुणे, कोल्हापूर, अकोला, ठाणे, नाशिक, नागपूर अशा आठ ठिकाणी ही मंडळे विभागीय पातळीवर कार्यरत आहेत. रुग्णांच्या तक्रारी बद्दल सुनावणी घेणे व रुग्णांच्या उपचारादरम्यान अधिकारांचे संरक्षण करणे हे या मंडळांचे प्रामुख्याने काम आहे.

सारांश:

मानसिक आरोग्य सेवा अधिनियम २०१७ हा मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींना आरोग्य सेवा उपचार व पुनर्वसन संदर्भात सन्मान, अधिकार आणि समानता देणारा कायदा आहे. या कायद्यामुळे मानसिक आरोग्यसेवेत पारदर्शकता निर्माण होण्यास मदत होईल व मानसिक आजारी व्यक्ती रुग्णांच्या मानवी मूल्यांची जपणूक होईल.

डॉ. जितेंद्र डोंगरे
मानसोपचार तज्ञ,
संभाजीनगर

विनामूल्य डाउनलोडसाठी
मन-दर्शिका २०२६
QR कोड स्कॅन करा



GaavTetheMansopchar



man.darshika@gmail.com