मानसिक आजार समजून घेताना

रोजच्या धावपळीच्या जीवनात आपण अनेक लोकांना मानसिक त्रासात बघतो. डॉक्टरांना तर रोज असे कितीतरी रुग्ण भेटतात ज्यांना मानसिक समस्या असतात. असे रुग्ण जरी मानसिक त्रासासाठी डॉक्टरकडे आले नसतील तरी त्यांना मानसिक सल्ल्याची समुपदेशन किंवा औषधोपचाराची गरज आपल्या लक्षात येते. या प्रयत्नातून आम्ही अशी माहिती पुरवण्याचा प्रयत्न करीत आहोत ज्यामुळे रुग्णांचा व त्यांच्या नातेवाईकांचा फायदा होईल.

मानसिक समस्या / आजार वेगवेगळ्या स्वरूपाचे असतात.

अतिशय सौम्य असे आजार - त्यांना आजार न म्हणता फक्त मानसिक समस्या त्रास जरी म्हटले तरी चालेल. जसे कामाचा ताण (स्ट्रेस), चीडचीडेपणा, झोप न लागणे, छोट्याछोट्या भीती (कुत्र्यांची, पालीची, इत्यादी). या प्रकारात सहसा रुग्णांचे दैनंदिन जीवन फारसे प्रभावित होत नाही. तो त्रास सहन करून आपल्या जवाबदाऱ्या काही प्रमाणात पूर्ण करू शकतो.

मध्यम स्वरूपाचा आजार म्हणजे - ज्या मानसिक आजारामुळे पेशंट त्याच्या कामात व जवाबदाऱ्यांमध्ये कमी पडायला लागतो, आणि त्याचे इतरांसोबत चे संबंध खराब होतात.

या प्रकारामध्ये सर्वात जास्त प्रमाणात आढळणारा आजार म्हणजे **नैराश्य (उदासी, डिप्रेशन) -** भारतातील सर्वसाधारण पणे ८०% लोकांना त्यांच्या आयुष्यात कधी ना कधी नैराश्याचा त्रास झालेला असतो. या आजारात रुग्णाला उदास किंवा निराश वाटते, काहीच करण्याची इच्छा होत नाही, ज्या कामात अगोदर आनंद वाटायचा त्यात रस येत नाही. अशक्तपणा व थकवा वाटतो. कामात लक्ष लागत नाही, एकाग्रता नाहीशी होते, आत्मविश्वास व आत्मसन्मान कमी वाटतो. अपराधीपणा ची भावना वाटते. अचानक व वारंवार रडू येते. जीवनाबद्दल निराशेचे विचार येतात, आत्महत्येचे विचार येतात. झोप येत नाही, अचानक सकाळी लवकर जाग येते. सकाळी उठल्यावर फ्रेश वाटत नाही. भूक लागत नाही. असे रुग्ण एकाकी राहतात, चेहरा नेहमी पडलेला (उदास) असतो, थोड्या थोड्या कारणांनी रडायला लागतात, नकारात्मक (negative) बोलतात, कामात चुका होतात किंवा चिडचिडे होतात.

Anxiety Disorders - भयगंड, बेचैनी, घबराहट, काळजी, चिंता आणि भीती, घोर यांचे आजार - काही रुग्णांना छातीत धडधडणे, थरथरी सुटणे, घाम येणे, हात पाय थंड पडणे, अंगावर काटा येणे, तोंडाला कोरड पडणे, छातीत जड वाटणे / दुखणे, स्वास अडकणे, डोकं जड / हलक वाटणे, चक्कर येणे. मरून जाऊ असे वाटणे, मळमळने, उलटी होणे असा त्रास होतो.

असा त्रास दिवसभर असू शकतो ज्याला **Generalised Anxiety Disorder** म्हणतात. असा त्रास जर अकारण अचानक काही मिनिटांसाठी दौऱ्या सारखा होत असेल तर त्याला **Panic** attack म्हणतात.

असा त्रास जर काही विशिष्ट जागी, परिस्थिती मध्ये, कोणा समोर होत असेल तर त्याला **Specific Phobia (स्पेसिफिक फोबिया)** म्हणतात. अशी भीती बंद जागेची, गर्दीची, स्टेजवर बोलण्याची, अधिकारी व्यक्तीची, प्राण्यांची, उंचीची किंवा परिक्षेची असू शकते.

ह्या त्रासामुळे रुग्ण ठराविक काही परिस्थिती टाळतो, कामावर जात नाही, अचानकच बोलायचे थांबवतो, भांबावून जातो कामात चुका करतो किंवा आपली बाजू मांडू शकत नाही, एकलकोंडा होतो, आजार जर वाढत गेला तर रुग्ण घरा बाहेर निघणे बंद करतो.

मनो-शारीरिक आजार - काही व्यक्तींची दैनंदिन ताण-तणाव सहन करण्याची शक्ती कमी पडते. त्यांना असा ताण सोडवता येत नाही किंवा त्याबद्दल स्पष्टपणे बोलता येत नाही किंवा तशी परिस्थिती त्यांना तसे करू देत नाही. अशा परिस्थितीत त्याचे सुप्त-मन (Sub-conscious mind) त्यांचा हा त्रास वेगळ्या प्रकारे प्रकट

copyright@www.mhdml.in

करतो. असे रुग्ण वेगवेगळ्या दुखाण्यांमुळे ग्रासित असतात. रोज डोकं दुखणे, कंबर दुखणे, पोटाचा त्रास, संपूर्ण शरीर दुखणे, बेचैनी इत्यादी त्रास त्यांना वर्षानुवर्षे सुरु असतात. वेगवेगळ्या चाचण्या ECG, X-Ray, रक्ताच्या तपासण्या करून सुद्धा काहीच निदान लागत नाही. यातील काही रुग्णांचे असे ठाम मत असते कि त्यांना काहीतरी आजार झाला आहे व ते स्वतः वेगवेगळ्या तपासण्या करायला लावतात. यासारखाच आणखी एक आजार म्हणजे

कनवर्जन / हिस्टेरीया - शब्दशः ह्याचा अर्थ "अर्थशून्य भावनांचा उद्रेक" असा होतो. अशा रुग्णांना एखाद्या अचानक आलेल्या प्रसंगाचा ताण सहन न झाल्याने त्यांचे सुप्त मन त्यांना काहीतरी शारीरिक त्रास असल्याचे भासवतो. अशा आजारात ताण आल्यावर रुग्णाला फिट सारखे झटके येणे, श्वास घ्यायला त्रास, बेशुद्ध पडणे, बोलता न येणे, हात किंवा पाय काम न करणे असे प्रकार घडतात. महत्वाची बाब ही आहे, कि असे रुग्ण नाटक किंवा मुद्दामून असे करत नसतात व अशा त्रासावर त्यांचे नियंत्रण नसते. अशा रुग्णांना योग्य समुपदेशन (Counselling) व औषधांची गरज असते.

मंत्रचाळेपणा - Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) ह्या आजारात रुग्णाला वारंवार काही विचार येतात, शंका येतात, जसे कि - मी कुलूप व्यवस्थित लावले कि नाही ?, हात व्यवस्थित साफ झाले कि नाही ?, नोटा व्यवस्थित मोजल्या कि नाही ?, देवा बद्दल विचार येतात. अशा विचारांमुळे रुग्ण परत परत एकच कृती करतो, कुलूप तपासतो, हात धुतो, नोटा मोजतो, देवाला नमस्कार करतो. असे विचार काही प्रमाणात सामान्य व्यक्तीला पण येतात पण त्यावर त्याचे नियंत्रण असते. जर अशा विचारांमुळे जर व्यक्तीला स्वतःला त्रास होत असेल, काम करतांना / जीवनात बाधा येत असेल, काम करायला जास्त वेळ लागत असेल, इतरांशी भांडण होत असेल तर अशा व्यक्तीला मानसोपचाराची गरज असते.

लैंगिक आजार - लैंगिक शिक्षणाच्या कमतरतेमुळे भारतीय समाजात अनेक गैरसमज आहेत. अपुऱ्या माहिती मुळे व तणावग्रस्त जीवनामुळे अनेक पुरुष लैंगिक समस्यांनी ग्रस्त आहेत. शिस्नात ताठरता न येणे, अपेक्षीत कालावधी पर्यंत ताठरता टिकवता न येणे, समागम करते वेळी त्रास होणे अशा प्रकारच्या त्रासांनी ते समाधानकारक जीवन जगू शकत नाहीत. योग्य मार्गदर्शन व गरज असल्यास औषधोपचाराने या समस्यांवर मात करता येते.

वरील सर्व आजारांमध्ये रुग्णाला कमी अधिक प्रमाणात स्वतःला त्रास आहे किंवा आपले काहीतरी चुकते आहे हे कळते, म्हणून अशा आजारांना वैज्ञानिक भाषेत **न्युरोसीस (Neurosis)** म्हणतात. या आजारांमध्ये औषधोपचारा सोबतच समुपदेशनाची गरज असते.

तीव्र स्वरूपाचे मानसिक आजारांमध्ये रुग्णाला त्याच्या आजाराबद्दल भान असत नाही. या आजारांमध्ये स्किझोफ्रेनिया (मन छिन्न विछिन्नता), मेनिया (उन्माद), व्यसनाधीनता व तीव्र निराशा यांचा समावेश होतो. या सर्व आजारांमुळे रुग्णाच्या कामावर व जीवनावर अत्यंत वाईट परिणाम होतो.

स्किझोफ्रेनिया - याला मराठीत **'मन छिन्न विछिन्नता '** असे नाव आहे. नावाप्रमाणेच या आजारामुळे रुग्णाचे व्यक्तिमत्व छिन्न विछिन्न होते. कमी वयात सुरु होणाऱ्या या आजारात व्यक्तीला वेगवेगळ्या प्रकारचे भास होतात, नसलेले आवाज ऐकू येतात, नसलेले व्यक्ती / चित्र दिसतात. गैरसमज होतात त्यातून ते संशयी होतात. कोणीतरी आपल्या वाइटा वर आहे, आपल्यावर कोणीतरी करणी / जादूटोणा केला आहे, लोक आपल्या बद्दलच बोलतात, आपल्याला हसतात, कोणीतरी आपल्यावर नियंत्रण ठेवते आहे, पती / पत्नीचे कुणाशीतरी अनैतिक संबंध आहे असे संशय येतात.

त्यामुळे हे रुग्ण चिडचीडे होतात, विनाकारण किंवा लहान सहान कारणांनी रागावतात, मारहाण करतात. एकट्यात बडबड करताना दिसून येतात. गुंग राहतात, एकटक बघतात, काम करत नाही, किंवा लपतात.

जसा जसा आजार वाढतो, रुग्ण स्वतःकडे दुर्लक्ष करतो, आंघोळ करीत नाही, जेवत नाही, कपडे बदलत नाही. काही रुग्ण कचरा गोळा करतात किंवा अगदी पुतळ्यासारखे स्तब्ध होतात व तासंतास तसेच राहतात.

उन्माद (मेनिया) - हा आजार नैराश्याच्या अगदी उलट असतो. यालाच **हर्षवायू** सुद्धा म्हणतात. रुग्णाला या आजारामुळे अती प्रसन्न वाटते. तो अती उत्साहात असतो, डोक्यात विचारांचे वादळ असते, नवीन नवीन कल्पना सुचतात, नवीन व्यवसाय / धंदा करावासा वाटतो. हे विचारांचे वादळ बोलतांना दिसून येते, रुग्ण विनाकारण जास्त बोलतो, एका मुद्द्यावर बोलता बोलता दुसऱ्या मुद्यावर बोलायला लागतो. बऱ्याचवेळ रुग्ण स्वतःला प्रसिद्ध / प्रभावशाली व्यक्ती समजतात किंवा भासवतात, मोठ-मोठ्या गप्पा करतात, हक्कानी इतरांना कामे सांगतात, असभ्य वागतात, नको तेवढा खर्च करतात, अचानक गाणी म्हणतात / नाचतात, नको तेवढा मेकअप करतात, भडक कपडे घालतात, नको तेवढे दागिने घालतात. त्यांना कोणी समजावण्याचा प्रयत्न केला किंवा विरोधात बोलले तर अचानक चिडतात, अंगावर धावून येतात, मारहाण करतात. त्यांना झोपेची गरज वाटत नाही त्यामुळे ते अतीशय कमी झोपतात.

Bipolar Mood Disorder -बायपोलर मूड डिसऑर्डर- या रुग्णांमध्ये नैराश्य व उन्माद काही ठराविक कालावधी नंतर परत परत होतात.

व्यसनाधीनता - व्यसने अनेक प्रकारचे असतात. दारू, तंबाखू, सिगारेट, गांजा, भांग, चरस, कॅफीन हेरोइन, इत्यादी काही मुख्य व्यसने आहेत. गंमत किंवा मजा म्हणून घेतलेल्या पदार्थांची सवय कधी लागते हे कळतच नाही. मग त्या शिवाय जगणे अशक्य वाटते. रोज सक्तीने व्यसन करावे लागते, व्यसनावर नियंत्रण राहत नाही, व्यसन सोडण्याचे प्रयत्न करून सुद्धा सोडणे शक्य होत नाही. अगोदर जेव्हढे व्यसन केल्याने उत्तेजना (किक / आनंद) मिळत होती, त्याच उत्तेजने साठी अधिक प्रमाणात व्यसन करावे लागते. व्यसनामुळे इतर छंदांचा विसर पडतो. अशा व्यसनामुळे स्वतःचे नुकसान होत आहे हे लक्षात येत असून सुद्धा व्यसन सुरूच ठेवल्या जाते. अशा व्यसनामुळे जेव्हा रुग्णाला स्वतःला त्रास व्हायला लागतो. त्याच्या कामावर त्याचा प्रभाव पडायला लागतो. तो त्याच्या वैयक्तिक, कौटुंबिक व सामाजिक कर्तव्यांपासून दूर जातो. जवाबदाऱ्यांमध्ये कमी पडतो तेव्हा त्याला व्यसनाधिनतेचा आजार म्हणतात.

दारूच्या व्यसनी व्यक्तीच्या मेंदूला दारूची सवय झालेली असते. अशा व्यक्तीने डॉक्टरांच्या सल्ल्या शिवाय अचानक दारू सोडणे धोक्याचे ठरू शकते. अचानक दारू बंद केल्याने रुग्णाचा मेंदू अती उत्तेजित होतो. त्याला थरथरी सुटते, भान हरवते, भास होतात, नसलेले प्राणी, किडे, साप, माणसे दिसतात. भीती वाटते, गैरसमज होतात. अशा परिस्थितीत रुग्ण स्वतःला किंवा इतरांना इजा करू शकतो. अती उत्तेजने मुळे फिट येऊ शकते.

इतर व्यसनांमध्ये कमी अधिक प्रमाणात असाच प्रकार दिसून येतो. त्यामुळे कोणतेही व्यसन सोडतांना डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते.

<u>सर्व तीव्र आजारांमध्ये मानसोपचार तज्ज्ञांकडून औषध घेणे. गरज असल्यास भरती होणे, शॉक ट्रीटमेंट, इत्यादींची मदत घ्यावी लागू शकते. आजार पूर्ण बरा होण्यासाठी, पुनर्वसन (Rehabilitation), समुपदेशन, फॅमिली थेरपी ची आवश्यकता असते. सामाजिक कौशल्य प्रशिक्षण, समूह उपचारांच्या पद्धतीने पण फायदा होतो.</u>

<u>लहान मुलांच्या व वयोवृद्ध व्यक्तींच्या वेगळ्या समस्या असतात</u>

लहान मुलांच्या सौम्य आजारांमध्ये *झोपेत लघवी करणे, चीडचीडेपणा, अभ्यासात लक्ष न लागणे, विसरभोळेपणा, बोलतांना अडखडणे, बोबडे / तोतरे बोलणे, हट्टीपणा, परिक्षेचि भीती, नखं कुरतडणे, झोप न लागणे*, इत्यादी प्रकार असतात. या शिवाय तीव्र आजारांमध्ये *फीट येणे, अती चंचलता, वाचतांना अक्षर गाळणे, अक्षरे न समजणे , गणित न समजणे, लिहिता न येणे, असे आजार आहेत*. <u>या आजारांचा वेळीच उपचार केला तर मुलांना पुढील आयुष्यात होणाऱ्या त्रासापासून वाचवता येते.</u>

वयोवृद्ध व्यक्तींच्या समस्यां मध्ये **नैराश्य** खूप जास्त प्रमाणात आढळते. त्याशिवाय वयासोबत मेंदुमद्धे होणाऱ्या बदलांमुळे **स्मृतिभ्रंश (Dementia)** सारखा आजार होतो. स्मृतिभ्रंश (Dementia) मुळे रुग्ण हळू हळू विसरभोळा होतो. कोण भेटून गेले, नातेवाईकांचे नावं, जेवण केले कि नाही, गोळ्या घेतल्या कि नाही, वस्तू कुठे ठेवल्या होत्या, काय काम करायचं होतं अश्या काही बाबींचा विसर पडतो. त्यामुळे तो चिडचिडा होतो, संशयी होतो, त्याला असे वाटायला लागते कि आपल्या वस्तू कोणी तरी चोरल्या किंवा लपवून ठेवल्या आहेत. हा आजार वयासोबत वाढत जातो व काही महिने किंवा वर्षात रुग्ण घरचा रस्ता विसरू शकतो, घरातील जागा विसरून बाथरूम च्या जागी नको तिथे घाण करतो, घराबाहेर गेला तर हरवु शकतो. आजार अनियंत्रीत वाढत गेला तर रुग्णाला भास होतात व तो भ्रमिष्टा सारखा वागायला लागतो. वेळीच उपचार केले तर हे आजार वाढण्यापासून थांबवता येतात व वर्तणुकीच्या समस्या कमी करता येतात, जेणेकरून रुग्ण व त्याचे नातेवाईक सामान्य जीवन जगू शकतील.

समज / गैरसमज

सर्वसामान्य लोकांमध्ये, बहुतांश सुशिक्षित लोकांना व काही डॉक्टर्सला सुद्धा, **असा गैरसमज आहे कि मानसोपचार तज्ञ फक्त झोपेच्या गोळ्या देतात, व रुग्णाला झोपवून ठेवतात.**

यात तथ्य नाही. आपल्या मेंदूमध्ये अनेक प्रकारच्या रसायनांच्या मदतीने विचार केले जातात, ऐकलेल्या व बघितलेल्या घटनांच अर्थ समजल्या जातो. या रसायनांच्या बिघाडा मुळे मानसिक आजार होतात. रुग्णाच्या वागण्याच्या, बोलण्याच्या पद्धतीवरून, व नातेवाईकांनी सांगितलेल्या माहितीच्या आधारे मानसोपचार तज्ञ रुग्णाच्या मेंदूतील कोणत्या भागातील कोणते रसायन कमी किंवा जास्त झाले आहे याचा निर्णय घेतो. उदा. डोपामीन च्या वाढलेल्या प्रमाणामुळे आवाजाचे, दिसण्याचे भास होतात, गैरसमज / भ्रम होतात. सेरोटोनीन च्या कमतरतेमुळे नैराश्य येते, व त्या नुसार औषध दिले जाते. महत्वाची बाब हि आहे कि यातील बराचश्या औषधांमुळे झोप येते. परंतु सगळ्याच औषधांनी झोप येत नाही. जर औषधांमुळे जास्त झोप येत असेल तर मानसोपचार तज्ञा च्या सल्ल्यानुसार औषध बदलून घेणे गरजेचे असते.

आणखीन एक असा गैरसमज आहे कि मानसोपाचाराच्या औषधांची सवय लागते. आपण हे लक्षात घ्यायला हवे कि ज्याप्रमाणे मधुमेहामध्ये इन्सुलिन कमी पडते व ते गोळ्या किंवा इंजेक्शन च्या मदतीने द्यावे लागते. त्याच प्रमाणे आपण जे औषधे मानसिक आजारासाठी देत आहोत ते मेंदूतील कमी पडणाऱ्या रसायनांची कमतरता भरून काढण्यासाठी गरजेचे असते. आपल्याला तहान लागली कि आपण पाणी पितो, आपण हे म्हणत नाही कि आपल्याला पाण्याची सवय लागली, कारण ती आपल्या शरीराची गरज असते. कधी कधी औषधे नियमित घेतली नाहीत तरी मानसिक आजाराची लक्षणे काही काळ दिसून येत नाहीत परंतु त्यामुळे मेंदूवर अधिक ताण पडून मेंदूचे अधिक नुकसानच होते आणि भविष्यात मानसिक आजार पूर्वीपेक्षा अधिक गंभीर स्वरुपात होऊ शकतो .

याशिवाय एक गैरसमज असा कि औषधे बंद होत नाही, मनोरुग्ण कधीच बरा होत नाही.

हे पूर्ण सत्य नाही. सुरवातीला मानसिक आजाराचे निदान लवकर झाले व योग्य औषधोपचार ठराविक काळ नियमित घेतले तर रुग्ण नक्कीच पूर्ण बारा होतो व औषधे हळूहळू बंद करता येतात.

जनहितार्थ प्रकाशित –

Dr. Jaideep Patil

Mind Management Institute

Near Krishna Chauk, New Sangvi, Pune

(+91) 91 30 930 300