मैत्री आरोग्याशी..

✣ ऑगस्ट २०११ ✣ वर्ष दुसरे ✣ अंक चौथा

संपादकीय

प्रिय सहयोगिनीताई,

सप्रेम नमस्ते. यावेळचा अंक आपल्या हाती देताना बराच उशीर होत आहे. त्याबद्दल क्षमस्व. काही दिवसांपूर्वी गडचिरोली जिल्ह्यात आम्ही काही कारणासाठी गेलो असताना तिथल्या काही सहयोगिनींना सहज जाता जाता भेटावं असं वाटलं. मैत्री आरोग्याशी या अंकात सहयोगिनींचा सहभाग वाढायला हवा, त्यासाठी त्यांच्याशी थोडा संवाद साधावा हा आमचा उद्देश होता. मात्र माविमच्या व्यवस्थापकांनी सहयोगिनींना वडसामध्ये बोलावून भेटीचा एक छान कार्यक्रम आयोजित केला.

दोन अडीच तासांच्या भेटीमध्ये आम्हाला त्या भागातले आरोग्याचे प्रश्न, समस्या, सहयोगिनींची आपल्या अंकाकडून काय अपेक्षा आहे हे समजून घ्यायला मदत झाली.

आपल्या सगळ्यांना 'मैत्री आरोग्याशी' चा अंक वेळेत पोचतोय ना? तुम्हाला स्पर्धांची उत्तरं पाठवायला उशीर झाला तरी ती आमच्यापर्यंत पोचू द्या. स्पर्धांमध्ये त्यांना सहभागी करून घेता येणार नाही मात्र पुढील अंकांमध्ये आपली मतं, अनुभव म्हणून त्यांना स्थान देता येईल.

अंकातील मानसिक आरोग्याबाबतच्या तपासायला सांगितलेल्या गोष्टी स्वतः तपासून बघून आम्हाला आपले अनुभव कळवा. आपल्या सहभागाच्या प्रतिक्षेत....

आपले
संपादक मंडळ

या अंकात

संपादकीय	१
शस्त्रक्रिया - स्तनाचा कर्करोग	२
स्पर्धेत उतरा तर खरं !	४
मानसिक आजारांना समजून घेऊ - नैराश्य	६
माझा अनुभव	८

एकजुटीतून अवतरेल समृध्दीची नवप्रभा

MAVIM

माविम

प्रकाशक : श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे माविम, मुंबई **लेखन व संपादन :** तथापि ट्रस्ट, पुणे
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई यांच्या सहाय्याने

स्तनाच्या कर्करोगावर शस्त्रक्रिया

पूर्वी देवी, कॉलरा अशा जंतूंमुळे होणाऱ्या रोगांच्या साथी येत असत. त्यात गावेच्या गावे उध्वस्त होत. जंतुनाशके जसजशी परिणामकारक होऊ लागली तशा या साथी कमी होत गेल्या. पण जंतुच्या रोगांची जागा काही प्रमाणात आता जीवनशैलीच्या रोगांनी म्हणजेच हृदयरोग, मधुमेह इ.नी घेतली आणि या रोगांच्या जणू काही साथीच येत आहेत. त्यातली सध्याची सर्वात मोठी साथ आहे स्तनाच्या कर्करोगाची. वृद्ध वयस्कर स्त्रियांबरोबरच तरूण मुलींनाही हळूहळू हा रोग ग्रासतो आहे. परिस्थिती गंभीर आहे पण आशेचा एक किरणही आहे. तो म्हणजे पूर्व प्राथमिक अवस्थेतील निदान. हे करण्यासाठी फार मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती करण्याची गरज आहे. – डॉ. शेखर कुलकर्णी, दीपस्तंभ पुस्तिका

स्तनाचा कर्करोग म्हणजे स्तनातील गाठ एवढीच जुजबी माहिती बहुतेक वेळेला स्त्रियांना असते. त्यातही दुखणारी, न दुखणारी गाठ किवा हलणारी, न हलणारी गाठ अशा ऐकीव माहितीवर स्त्रिया गाठ असून डॉक्टरांकडे जाणे टाळतात. शिवाय दुधाच्या गाठी असतातच असा पूर्वापार चालत आलेला एक समजही असतोच. आधी लाज वाटून डॉक्टरांकडे जायचे टाळले जाते. परंतु स्तनाग्र आत ओढले जाणे, स्तनाग्रातून येणारा पांढरा पिवळसर स्त्राव, स्तनाची कातडी खडबडीत किंवा संत्र्याच्या सालीप्रमाणे लिबलिबीत होणे, कातडीवर खड्डा पडणे, स्तनातच नाही तर काखेत, गळ्याजवळ गाठ लागणे यापैकी कोणतीही लक्षणं स्तनाच्या कर्करोगाची असू शकतात. म्हणूनच स्तनाच्या आकारातील बदल, गाठ, कातडीतील बदल, स्त्राव असे कोणतेही कारण आढळल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे चांगले. – माधवी सागडे दीपस्तंभ पुस्तिका

सहयोगिनी ताईंनो,

तुमचं जे आरोग्यावरील प्रशिक्षण झालं आहे त्यात तुम्ही स्तनाचा कर्करोग, त्याची कारणं, लक्षणं आणि त्याचा प्रतिबंध कसा करता येईल याची माहिती घेतलेली आहेच. तुमच्या जवळ असलेल्या मैत्री आरोग्याशी या संवाद पुस्तकामध्येही ती माहिती आहे. या अंकात आपण स्तनाच्या कर्करोगाच्या शस्त्रक्रियेविषयी आणि उपचार पद्धतींविषयी थोडंसं जाणून घेणार आहोत. गावात गटातील स्त्रियांना ही माहिती देताना वर उल्लेख केलेले संवाद पुस्तक वाचून जा किंवा जवळ असू द्या.

आजार कोणत्या स्टेजला आहे?

स्तनाच्या कर्करोगाची उपचारपद्धती रोगाच्या स्टेज वर किंवा टप्प्यावर अवलंबून असते. स्तनाच्या कर्करोगाचं वर्गीकरण करण्यासाठी कर्करोगाची गाठ, लसिका ग्रंथी (लिम्फ नोड्स) आणि कर्करोग शरीरात इतर कुठल्या ठिकाणी पसरला आहे का या तीन बाबी तपासल्या जातात आणि त्यावर आजार कोणत्या टप्प्यात आहे हे ठरवले जाते.

टप्पा १ : गाठीचा आकार ० ते २ सेंमी.

टप्पा २ : या टप्प्यात तीन उपप्रकार आहेत. अ. गाठ लहान पण लसिका ग्रंथींना लागण ब. गाठ २ ते ५ सेंमी. लसिका ग्रंथींना लागण असते किंवा नसते क. गाठ ५ सेंमी. हून मोठी, लसिका ग्रंथींना लागण नाही.

टप्पा ३ : मोठी गाठ, लसिका ग्रंथींना लागण

टप्पा ४ : कर्करोग शरीरात इतरत्र पसरल्याच्या स्पष्ट खुणा

स्तनाच्या कर्करोगावराचे निदान झाल्यास पुढचे उपचार ठरवण्यासाठी ही पद्धत उपयोगी ठरते व सर्वत्र वापरली जाते.

उपचाराच्या काही प्रमुख पद्धती
शस्त्रक्रिया

स्तनाच्या कर्करोगाच्या उपचारांसाठी विविध पर्याय उपलब्ध आहेत.

शस्त्रक्रियेचे दोन हेतू असतात. १. स्तनातील कर्करोगाची गाठ काढून टाकणे, आणि २. लसिका ग्रंथींपर्यंत कर्करोग पसरला आहे का ते तपासणे.

शस्त्रक्रियेचे विविध प्रकार आहेत.

अ. स्तनातील गाठ काढण्याची शस्त्रक्रिया (लम्पेक्टमी)

या शस्त्रक्रियेत स्तनाचा जास्तीत जास्त भाग वाचवून फक्त गाठ आणि आजूबाजूचा थोडा लागण न झालेला भाग काढून टाकला जातो. गाठ काढल्यानंतर बहुतेकवेळा रेडिएशनचा उपचार दिला जातो.

ब. स्तनाचा काही भाग काढणे (पार्शल मॅस्टेक्टमी)

स्तनातील गाठ, आजूबाजूचा थोडा भाग आणि गाठीखालचे छातीचे स्नायू काढून टाकले जातात. यातही स्तन वाचवता येतो. या शस्त्रक्रियेनंतरही रेडिएशन घ्यावे लागते.

क. संपूर्ण स्तन काढणे (टोटल/सिम्पल मॅस्टेक्टमी)

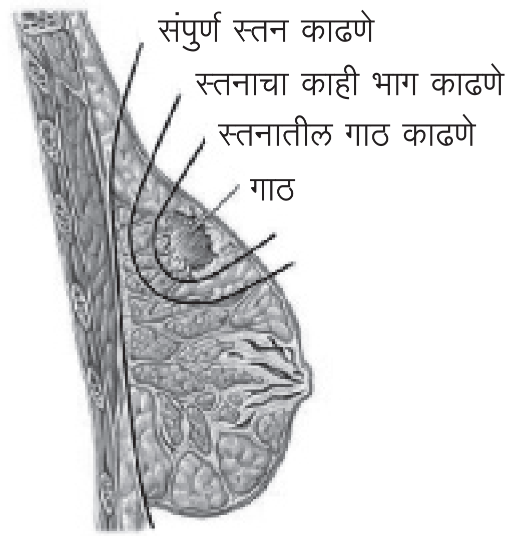
यात संपूर्ण स्तन, स्तनाग्रासहित सर्व भाग काढून टाकला जातो. यातही पुढच्या तपासणीवरुन रेडिएशन किंवा केमोथेरपी घ्यावी लागते. कारण छातीचे खालचे स्नायू आणि शस्त्रक्रियेनंतरचा व्रण यामध्ये कर्करोगाची लागण परत होऊ शकते.

ड. स्तन काढण्याची सुधारित शस्त्रक्रिया

या शस्त्रक्रियेत स्तन, त्यावरची त्वचा, काखेतील लसिका ग्रंथी काढून टाकतात. स्तनाचे स्नायू तसेच ठेवले जातात.

नव्याने वापरली गेलेली एक उपचार पद्धत म्हणजे सेंटिनेल नोड बायोप्सी. यामध्ये लसिका ग्रंथींमधील सर्वात सुरुवातीची ग्रंथी, जिथून पेशी लसिका ग्रंथींमध्ये शिरतात, ती काढली जाते. तिचा अभ्यास करुन कर्करोगाच्या पेशी पुढे लसिका ग्रंथींपर्यंत व तिथून शरीराच्या इतर भागात पोचल्या आहेत का हे अधिक अचूकपणे कळू शकते.

शस्त्रक्रियेनंतर काही त्रास संभवतात – शस्त्रक्रियेनंतर जंतुलागण, रक्तस्त्राव, शरीरातील द्रव निचरा न झाल्याने साठून राहणे, काखेतील शीर (मज्जातंतू) काढली गेल्याने संवेदना जाणे, खांदा आखडणे आणि बराच काळ हाताला सूज हे त्रास होऊ शकतात. शरीरात द्रव साठून राहिल्याने ज्या हाताच्या लसिका ग्रंथी काढल्या आहेत त्या हाताला सूज येण्याचा त्रास होतो.



रेडिएशन (तीव्र क्ष किरणांद्वारे उपचार)

कर्करोगाच्या पेशींना मारण्यासाठी आणि गाठीचा आकार कमी करण्यासाठी तीव्र क्षमतेचे क्ष किरण वापरले जातात. स्तनातील गाठ ऑपरेशन करून काढल्यानंतर, स्तन काढल्यानंतर, कर्करोग छातीच्या स्नायूंमध्ये पसरला असल्यास किंवा काखेतील चारहून जास्त लसिका ग्रंथींना लागण झाली असल्यास रेडिएशन उपचार करतात. रेडिएशनमुळे थकवा, रेडिएशनच्या ठिकाणची त्वचा लाल, शुष्क किंवा हुळहुळी होणे इ. त्रास संभवतात.

औषधांद्वारे उपचार

अ. केमोथेरपी : केमोथेरपी म्हणजे कर्करोगाच्या पेशींना मारण्यासाठी विशिष्ट औषधांचा वापर करणं. जर कर्करोग आधीच पसरला असेल किंवा पसरण्याची जास्त शक्यता असेल तर तो रोखण्यासाठी, त्यामुळे उद्भवणारे त्रास कमी करण्यासाठी आणि शस्त्रक्रियेनंतर कर्करोग परत उद्भवू नये म्हणून केमोथेरपी दिली जाते. यातही केस गळणे, मळमळ, उलट्या आणि थकवा हे त्रास जाणवू शकतात.

ब. संप्रेरक पद्धती : या उपचार पद्धतीत संप्रेरकांचा प्रभाव थांबवणारी औषधे देऊन उपचार केले जातात. अनेकदा केमोथेरपी व संप्रेरक उपचार एकत्रित वापरले जातात.

आस्था ब्रेस्ट कॅन्सर सपोर्ट ग्रुप – ९८२२६ ६७६८३ (अपर्णा अंबिके), ९७६७४२७२६२ (रश्मी जोशी), ९८६०९ ९२९७२ (माधवी सागडे)

(संदर्भ– तथापिचा जिव्हाळा त्रैमासिक अंक ऑक्टोबर–डिसेंबर २००७, जानेवारी–मार्च २००८, दीपस्तंभ पुस्तिका–जिगिषा ट्रस्ट)

स्पर्धा क्र. १

स्पर्धेत उतरा तर खरं!

श्रावण महिना सुरू झाला की आपण अगदी वेगवेगळ्या सणांमध्ये रमून जातो. खरोखरच सण माणसांना उत्साही बनवतात, त्याच त्या दैनंदिनीत नाविन्य आणतात. परंतु बऱ्याचदा सण साजरे करताना काही वेळेस ताण येतो आणि विशेषतः स्त्रियांवर याचा जरा जास्तच परिणाम होतो. सणांच्या निमित्ताने घरखर्चाचं वाढणारं बजेट, येणारे पैपाहुणे आणि त्यांचे मानपान, त्यानिमित्ताने घरातील कामांचा स्त्रियांवर पडणारा बोजा आणि कितीही केलं तरी एखादं उणं पाहून त्यावरच बोट ठेवणारी काही मंडळी यात बायांच्या दृष्टीने तरी सणांचं औचित्यच कुठेतरी हरवून जातं.

नवरात्र आणि रमजानचे उपवास आणि त्यानंतर डॉक्टरांकडं बायांची वाढणारी रांग थांबवता येऊ शकते का? दिवळीत फटाक्यांच्या निमित्तानं होणारा पैशांचा धूर आणि ध्वनी प्रदूषण याला काही पर्याय असू शकतो का? समाजजागृती आणि गणेशोत्सव यांचं मूळ नातं पुन्हा प्रस्थापित करता येईल का?

आपल्याकडे परंपरागत पद्धतीने सण साजरे करण्याला महत्त्व आहे. आता बदलत्या काळानुसार आपण काही नव्या पद्धतींनी सण साजरे करू शकतो का, ज्यातून त्या सणांचा आंनद तर घेता येईलच आणि कोणावर अन्यायही होणार नाही. तुमच्या मनात सण साजरा करण्याच्या अशा काही वेगळ्या व नाविन्यपूर्ण कल्पना असतील तर आम्हाला कळवा. त्यात नाविन्याबरोबरच त्याचा फायदा कोणाला आणि कसा होऊ शकतो ते लिहा. या नवीन पद्धतीचा उद्देश काय आहे तेही कळवा.

पहिल्या क्रमांकाला रू. १000/- तर दुसऱ्या क्रमांकाला रू. ५00/- चे बक्षीस देण्यात येईल. शब्दकोड्याला नेहमीप्रमाणेच प्रत्येकी रू. ५00/- ची तीन बक्षिसे देण्यात येतील. आपली उत्तरे आमच्याकडे ३0 सप्टेंबर पर्यंत पाठवा.

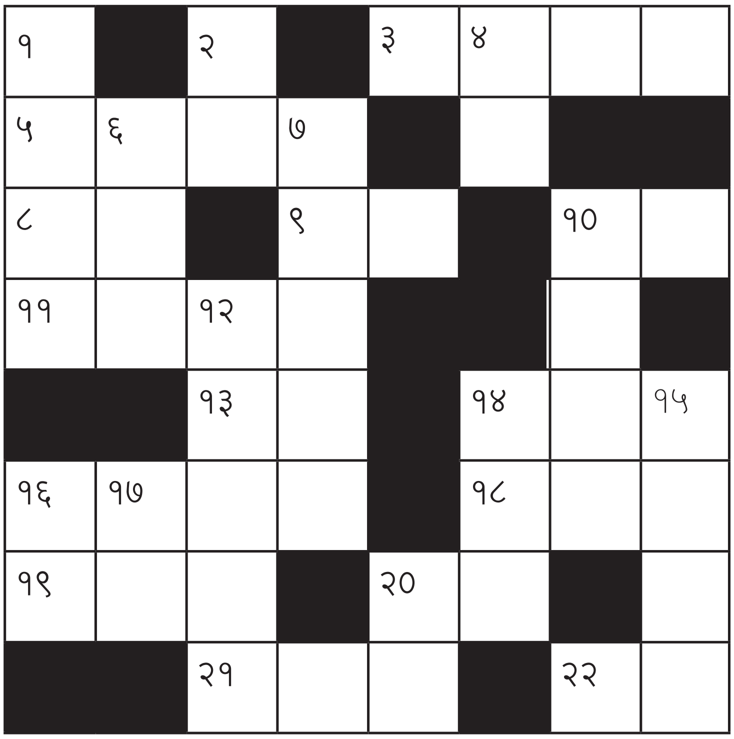
स्पर्धा क्र. २

आडवे शब्द

३. तापाचा एक प्रकार ५. रामाला दिलेली १४ वर्षांची शिक्षा ८. पोपट ९. कंबर १0. मेलेली व्यक्ती ११. लुगड्याचा एक प्रकार १३. लज्जा १४. पावसाळ्यात दिसणारा चमकणारा कीटक १६. शरीराचे दान १८. वेढा १९. हिंदीतला प्रश्न २0. मस्तकापर्यंत जाणारी वेदना २१. देवाला साकडे घालणे २२. कमी असणे

उभे शब्द

१. स्किझोफ्रेनिया या आजारावरचा एक मराठी सिनेमा (अतुल कुलकर्णी) २. एक जंगली प्राणी ४. लेऊ -- गरिबीचं ६. बाज बांधण्यासाठी वापरतात ७. सगळेजण १0. फसवे पाणी १२. कलेच्या सादरीकरणासाठीचा हॉल १४. पाण्यातून पसरणारा एक रोग १५. स्तुती करणे १६. हिंदीत देश १७. हिच्याशिवाय जगणे शक्य नाही २0. रासायनिक खतांमुळे हा कमी होतो



मागील शब्दकोड्याच्या विजेत्या आहेत

१. ज्योती कच्छवे, २. सुनिता भिसे, दोघीही गंगाखेड, परभणी, ३. स.स.अधिकारी इंदिरा निचित, रायगड

मागच्या अंकातील गाणं तयार करण्याच्या स्पर्धेत कोणीच भाग घेतला नसल्यामुळे त्याचे बक्षिस कोणालाही देता आलेले नाही. मग आम्हाला वाटलं आपणच प्रयत्न करून बघावा, गाणं लिहिता येतंय का ते. हम आपके दिल में रहते हैं या हिंदी सिनेमातील एका गाण्यावर आधारित समानतेचं गाणं तयार करण्याचा हा प्रयत्न आपल्याला कसा वाटला ते जरूर कळवा.

कोई किसी के लिए क्यूं दे अपनी जान
औरत और आदमी तो एक समान
सुख–दुख में दोनों रहे साथ साथ
तो ये रिश्ता बने प्रेम का ॥ धृ ॥
क्यूं बदला जाएँ पत्नी का नाम?
अकेली क्यूं करे घर के सारे काम?
पत्नी पती की क्यूं पुजारन बने?
हमें पती देवता नहीं, साथी चाहिए
प्रेम के धागे दोनों मिल के बुनें
आदमी जो औरत का हाथ बटाएँ
तो हर काम सँवरे, सुधर जाएँ
यही रूप समझो समानता का ॥१॥

– मीनाक्षी अळवणी

मागील शब्द कोड्याचे उत्तर

१ ज	२ वा	३ न		४ च	त	५ को	६ र
७ न	व	जा	८ त			९ र	ती
ग		१० क	ड			११ स	ब
ण		१२ त	प	१३ की	१४ र		
१५ ना	१६ क			१७ म	त	दा	१८ न
	र		१९ व्र	त			ट
	२० वं	ग	ण		२१ आ	२२ ले	ख
२३ गु	टी			२४ ल	ट	प	ट

दुसरी खूप कामं आहेत, पण तरीही...

सोनोग्राफी तंत्रज्ञानाच्या दुरुपयोगामुळे मुलग्यांच्या तुलनेत मुलींची कमी झालेली संख्या आपल्या सर्वांच्याच चिंतेचं कारण बनली आहे. सर्व सहयोगिनींसाठी इथे काही घोषणा आणि पोस्टर बनविण्यासाठी साहित्य देत आहोत. त्यावरून पोस्टर्स बनवून तुम्हाला त्याचा उपयोग आपल्या गाव–तालुक्यात, मिटिंगमध्ये नक्कीच करता येईल. आणि तुमच्या या प्रयत्नाबद्दल आम्हालाही लिहून कळवलंत तर पुढच्या अंकात तुमच्या नावासकट आम्ही ते जरूर छापू. शिवाय सर्वोत्तम पोस्टरसाठी बक्षीसही आहेच. तुमच्या माहितीसाठी तथापिने बनविलेले एक पोस्टर मागच्या पानावर देत आहोत.

१.

गर्भ मुलीचा की मुलाचा हे तपासणे गुन्हा आहे.
गुन्ह्यात सहभागी होऊ नका.

२.

सोनोग्राफी कशासाठी?
गरोदरपणातील रोगनिदानासाठी.
गर्भ मुलीचा का मुलाचा हे तपासाल,
तर तुरुंगाची हवा खाल.

३.

प्रिय डॉक्टर,
गर्भ मुलीचा का मुलाचा हे पहायला
कायद्याने बंदी आहे.
तुम्हीच नकार दिलात तर
हे जग निश्चित बदलेल.

मानसिक आजारांना समजून घेऊ–(भाग ३)

नैराश्य (डिप्रेशन)

नैराश्य हा नियंत्रणात ठेवता येणाऱ्या मानसिक आजारांपैकी एक आजार आहे. मात्र त्यावर वेळीच उपचार झाले नाहीत तर ते आत्महत्येचंही कारण ठरू शकतं. नेमकी कशी मदत करावी हे माहिती नसल्यामुळे नैराश्य असणाऱ्या व्यक्तीबरोबरच त्यांच्या कुटुंब आणि मित्रपरिवारासाठी खूप अडचणी येतात. म्हणूनच तुमच्यासाठी या आजाराची प्राथमिक माहिती देत आहोत.

आपल्या भावना व्यक्त करताना सहजपणे काही वेळा डिप्रेशन हा शब्द वापरात येतो. पण त्याचा नेमका अर्थ बहुतेक वेळेस सर्वांनाच माहीत असेल असं नसतं. डिप्रेशन म्हणजे नैराश्य. ही नुसती त्या त्या वेळची एक भावना नसून तो एक मानसिक आजार आहे. हा आजार कोणत्याही जाती–धर्म–वंशातील, कोणत्याही देशातील, कोणत्याही वयाच्या किंवा आर्थिक स्तरातील, कोणत्याही सांस्कृतिक पार्श्वभूमीच्या, कोणत्याही स्त्री–पुरुषांना होऊ शकतो.

जागतिक आरोग्य संस्थेच्या म्हणण्यानुसार २०२० सालापर्यंत नैराश्य हा हृदयविकारानंतरचा दुसरा सर्वात मोठा जागतिक आजार असेल. नैराश्याची सुरूवात होण्याचं वय जगभरच हळूहळू कमी होत चाललं आहे. पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांमध्ये हा आजार होण्याची शक्यता दुप्पट असते. असं असलं तरी उपचार घेणाऱ्या ८० ते ९० टक्के रूग्णांना काही आठवड्यातच त्यांच्यात सुधारणा झाल्याचं जाणवतं. मात्र कोणत्याही क्ष किरण तपासणी किंवा प्रयोगशाळेतील तपासणीतून नैराश्य ओळखता येत नाही. म्हणूनच नैराश्याची लक्षणं जाणवल्यास ताबडतोब डॉक्टर किंवा आरोग्य कार्यकर्त्याला सांगणं खूप महत्त्वाचं आहे.

या आजाराला कारणीभूत घटक

या आजाराचे कोणतेही एकच कारण सांगता येत नाही. हा एक गुंतागुंतीचा आजार आहे आणि यासाठी एक किंवा अनेक घटक जसं की जनुकीय, शारीरिक आणि आजूबाजूच्या वातावरणातील कारणीभूत असतात.

१) मेंदूतील रसायनांचा असमतोल

२) कर्करोग, मधुमेह, हृदयविकार, अल्झायमर, पार्किन्सन्स, संप्रेरकांमधील बिघाड इ. आजारांमुळे नैराश्य येऊ शकते.

३) नकारात्मक विचार, स्वतःला कमी लेखणे, स्वतःच्या जीवनावर ताबा नसल्याची भावना आणि सतत चिंता करण्याचा स्वभाव

४) जीवनातील अत्यंत कठीण आणि तणावाचे प्रसंग

५) झोपेच्या गोळ्या, गर्भनिरोधक गोळ्या, रक्तदाबावरची काही औषधं यामुळेही नैराश्याची लक्षणं जाणवतात.

६) सतत आणि जास्त प्रमाणात मद्यपान

७) या आजाराचा कौटुंबिक इतिहास

आजाराची ठळक लक्षणं

सगळी लक्षणं एकाच व्यक्तीत असतीलच असं नाही, मात्र काही लक्षणं आढळली तरी त्या व्यक्तीला हा आजार असू शकतो.

१) सतत दुःखी, चिंतित आणि रिकामा मूड

२) अपराधी, असहाय्य आणि निराशेची भावना

३) उत्साह कमी, सतत थकवा, निद्रानाश, अति झोप किंवा पहाटे नेहमीपेक्षा लवकर जाग येणे.

४) उदासीन वर्तन, चिडचिडेपणा

५) नेहमीपेक्षा भूक कमी किंवा अधिक लागणे, अस्वस्थता

६) मृत्यूचे किंवा आत्महत्त्येचे विचार येणे

७) सहजपणे दुखावले जाणे, जास्त रडणे

८) लक्ष एकाग्र न होणे आणि निर्णय घेता न येणे

९) नकारात्मक विचार आणि सतत अपयशाची जाणीव

१०) इतरांसोबत असतानाही एकटेपणा वाटणे

११) पोटदुखी, डोकेदुखी, हृदयाचे ठोके वाढणे, अपचन यासारखी उपचारांना प्रतिसाद न देणारी शारीरिक लक्षणं

१२) मद्यपान किंवा इतर व्यसनांच्या आहारी जाणं

नैराश्यावरील उपचार

नैराश्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीला वेगळी उपचार पद्धती लागू पडते. अनेक उपचारपद्धतींपैकी एक किंवा त्याहून जास्त पद्धती एकत्रितपणे वापरल्या जातात.

१) **औषधोपचार** – नैराश्य घालवणाऱ्या विविध औषधांचा उपयोग यात केला जातो.

२) **मानसोपचार** – या पद्धतीमध्ये प्रशिक्षित मानसोपचारक नैराश्य आलेल्या व्यक्तीचे बोलणे ऐकून घेतो, त्याच्याशी बोलतो आणि त्या व्यक्तीला त्याच्या समस्या सोडवण्यासाठी चांगल्या पद्धती विकसित करायला मदत करतो.

३) **औषधे व मानसोपचारपद्धती** – औषधे आणि मानसोपचार या दोन्ही पद्धतींचा एकत्रितपणे वापर हा या आजारावरचा प्रभावी उपचार आहे.

इलेक्ट्रोकन्व्हल्सिव्ह उपचार पद्धती (ईसीटी)

मानसिक आजारांवर उपयोगात आणली जाणारी आणखी एक पद्धत म्हणजे इलेक्ट्रोकन्व्हल्सिव्ह ट्रिटमेंट (ईसीटी) ज्याला सामान्यपणे शॉक ट्रिटमेंटही म्हटलं जातं. तिचा उपयोग फक्त विशिष्ट वेळी आणि शेवटचा उपाय म्हणूनच करणं गरजेचं असतं. शॉक ट्रिटमेंटचा उपयोग रुग्णाला भूल देऊनच केला गेला पाहिजे. या उपचाराच्या वेळी सर्व आपत्कालीन वैद्यकीय सोयी सुविधा उपलब्ध असणं गरजेचं असतं. रुग्ण आणि त्याच्या नातेवाईकांना या उपचार पद्धतीची आणि त्यामुळे पेशंटच्या आरोग्यावर होऊ शकणाऱ्या सर्व परिणामांची आणि धोक्यांची पूर्ण कल्पना देऊन आणि त्यांची संम्मती घेऊनच याचा वापर केला गेला पाहिजे.

भारतामध्ये या पद्धतीचा सर्रास गैर वापर होताना दिसतो. भारतामध्ये बहुतेक इसीटी च्या सोयी या खाजगी दवाखान्यात उपलब्ध आहेत ज्यांच्यावर कोणत्याही प्रकारचं नियमन नाही. बऱ्याच वेळा घातक आणि जुनाट मशिन्सचा वापर या उपाचर पद्धतीत होताना दिसतो. मानसिक आरोग्यावर काम करणाऱ्या बऱ्याच संस्था–संघटनांनी भूल न देता केली जाणारी ईसीटी बंद करण्यात यावी अशी मागणी केलेली आहे. पाश्चिमात्य देशांमध्ये जवळपास साठ वर्षांपूर्वीच ही उपचार पद्धत बंद करण्यात आली आहे.

(संदर्भ – बिजली पुस्तिका, सीएएमएच / बापू ट्रस्ट प्रकाशन)

आपणच तपासा आपले आरोग्य

१) तुम्ही बऱ्याचदा दुःखी, चिंतित मनःस्थितित असता का?

२) तुम्हाला आधी आवडणाऱ्या गोष्टींमधील तुमचा रस निघून गेला आहे का?

३) तुम्हाला झोपण्याच्या पद्धतीत बदल किंवा अडचण जाणवते का?

४) तुम्हाला नेहमीपेक्ष कमी किंवा जास्त भूक लागते का? त्यामुळे तुमचं वजन कमी झालं किंवा वाढलं आहे का?

५) तुम्हाला गोष्टी आठवण्यात, कामावर लक्ष केंद्रित करण्यात किंवा निर्णय घेण्यात त्रास होतो का?

६) तुम्हाला बऱ्याचदा अस्वस्थ आणि चिडचिडं वाटतं का?

७) तुम्हाला बऱ्याचदा कमीपणाची, अडकल्याची भावना किंवा सगळा दोष आपलाच असल्याची भावना जाणवते का?

८) तुम्हाला डोकेदुखी, पोटदुखी इ. ची औषधोपचारांना प्रतिसाद न देणारी लक्षणं जाणवतात का?

९) तुम्हाला कधी जीवन व्यर्थ आसल्यासारखं वाटतं का? तुम च्या मनात मृत्यूचे/आत्महत्येचे विचार परत परत येतात का?

१०) तुम्ही बऱ्याचदा थकल्यासारखे, निरुत्साही असता का?

साधारणपणे वरीलपैकी ५ किंवा त्याहून जास्त लक्षणं जर तुम्हाला दिवसभर, जवळपास रोज, दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ जाणवत असतील किंवा लक्षणांची तीव्रता तुमच्या दैनंदिन आयुष्यात अडथळा आणत असतील तर तुम्हाला हा आजार असण्याची शक्यता आहे. त्यासाठी ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना किंवा प्रशिक्षित मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांना भेटा.

सहयोगिनीताई काय म्हणतात...

माझा एक अनुभव.....

मी गावातील महिलांशी बाळंतपण, प्रसूती आणि बाळाची काळजी तसंच मासिक पाळीचे आजार व पाळीच्या काळातील स्वच्छता याबाबत बोलले. मासिक पाळीला शाप-पाप न समजता ती एक नैसर्गिक क्रिया आहे असे सांगितल्यावर महिला माझ्याशी मोकळेपणाने बोलू लागल्या, त्यांचा माझ्यावरचा विश्वास वाढला.

सहयोगिनी- ललिता वारे, हिंगोली

मी कापीदरा तांड्यावर प्रशिक्षण द्यायला गेले असता माझ्या मनात महिला ऐकतील का, मला नीट सांगता येईल का अशा अनेक शंका होत्या. आरोग्य म्हणजे काय इथून सुरूवात करून आरोग्याची काळजी, स्त्री-पुरुषांच्या शरीराची ओळख, मासिक पाळी कशी येते, मुलगा किंवा मुलगी होणे हे स्त्रीवर अवलंबून नसते इथपर्यंत सांगितले. त्यानंतर मासिक पाळीच्या काळात पाच दिवस बाजूला बसण्याची प्रथा मोडण्यात आली. आणि मुली झाल्या तर आपला दोष आहे हा महिलांमधील गैरसमज दूर झाला, त्यांच्या मनातील अपराधीपणाची भावना गेली.

सहयोगिनी - कल्पना गरड, हिंगोली.

पीसीपीएनडीटी (गर्भलिंगनिवड प्रतिबंध) कायदा सांगतो की,

- गर्भधारणेपूर्वी गर्भ मुलीचा का मुलाचा ते ठरवणे
- पोटातल्या गर्भाचं लिंग तपासणे
- गर्भाचं लिंग काय आहे ते सांगणे

हा गुन्हा आहे.

असा गुन्हा करणाऱ्यास तुरुंगवास आणि दंडाची शिक्षा होते.

कुणी कायदा मोडत असेल तर, आपल्या जिल्हा शल्यचिकित्सकांशी संपर्क साधा. अथवा पुढील क्रमांकावर तक्रार नोंदवा.

188002334475

गर्भ मुलीचा आहे का मुलाचा हे तपासणे गुन्हा आहे. गुन्ह्यात सहभागी होऊ नका.

तथापि प्रकाशन, २०११ — संपर्क - समता प्रतिष्ठान, लोकायत, १/२/२७ ऑफिसर्स कॉलनी, नगर रोड, बीड (94212 76867)

अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

महिला आर्थिक विकास महामंडळ
गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई - ४०० ०५१
दूरध्वनी : (०२२) २६५९१६२९ / २६५९०५७४ / २६५९१८६६
mavim.ho@gmail.com, www.mavimindia.org

वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता : तथापि ट्रस्ट,
रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे-३०
(०२०) २४४३११०६ /२४४३००५७
tathapi@tathapi.org, www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स