

कोटुनि येते मला कळेना!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“मला फक्त तुमच्याशी एकट्याशी बोलायचं आहे डॉक्टर.” असं म्हणून समोर बसलेले काका बोलायचे थांबले. त्यांनी शेजारी बसलेल्या आपल्या पत्नीकडे नजर टाकली. काकू थोड्याशा नाखुषीनेच उठल्या नि बाहेर जाऊन बसल्या. “आतापर्यंत जे बोलणं झालं ते तिच्यासमोर ठीक होतं. हा सगळा त्रास गेले तीन महिने तीही सहन करतेच आहे. मी जे तुम्हाला सांगणार आहे ते तिला धक्कादायक वाटेल म्हणून मी तिला बाहेर पाठवलं.” काकांनी एक सुस्कारा टाकला, दरवाजा बंद असल्याची खात्री करून घेतली आणि बोलायला सुरुवात केली. “मला नाही असं जगायचं. मी असा कधी नव्हतो. मी निवृत्त झालो तेव्हाही मला काही त्रास झाला नाही. माझ्या मनात हल्ली मृत्यूचे विचार येतात. आत्महत्या करणं मला पटत नाही आणि ते धाडसही माझ्यात नाही. पण हे असं जगण्यापेक्षा मेलेलं काय वाईट असं मात्र हल्ली सतत वाटतं. माझ्यामुळे सर्वांना त्रास होतो आहे. मीच गेलो तर सगळे प्रश्न मिटतील नाही का? काय करायला हवं ते कळतंय पण ते वळत नाही. माझी मुलं मला सांगतात की तुम्हीच यातून बाहेर पडण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. मी असहाय झालेलो आहे. मुख्य म्हणजे हे सगळं का होतंय ते कळत नाही. एवढी अगतिकता येते कुठून?” मला बालकवींची कविता आठवली-

“कोटुनि येते मला कळेना उदासीनता ही हृदयाला

काय बोचते ते समजेना हृदयाच्या अंतर्हृदयाला

एथे नाही तेथे नाही, काय पाहिजे मिळवायला?”

काकांच्या अवस्थेचं हेच हुबेहूब वर्णन होतं. गेल्या तीन महिन्यांमध्ये त्यांच्या मनःस्थितीत आमूलाग्र बदल झाला होता. त्यांची झोप विघडली होती. म्हणजे, पहाटे तीन वाजता जाग यायची आणि पुन्हा झोप लागायचीच नाही. भूक मंदावल्यामुळे चार किलो वजन कमी झालं होतं. ‘आजचा दिवस का आला आपल्या आयुष्यात?’ अशा खिन्न सुराने रोजच्या दिवसाची सुरुवात होत होती. साध्या साध्या गोष्टींमधला रस कमी झाला होता. त्यांचं घराबाहेर पडणं थांबलं होतं. वाचन, टी.व्ही., मित्रमंडळींच्यात जाणं, नाटक- सिनेमा बघणं बंद झालं होतं. काहीही करण्यातला

उत्साह मावळला होता . थकवा निर्माण झाला होता . वर्तमानपत्रातले ठळक मथळेदेखील वाचवत नव्हते . सारखं पडून रहावंसं वाटत होतं . घरच्या मंडळींना हे सर्व अनपेक्षित होतं . काकांमधल्या या बदलावर वेगवेगळ्या लोकांच्या वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया होत्या . काकू त्यांना सारखं विचारत होत्या, “काय झालंय तुम्हाला? तुम्ही माझ्यापासून काहीतरी लपवून ठेवताय, माझ्याकडून किंवा मुलांकडून काही चुकलंय का? तसं असेल तर आम्ही आमच्या वागण्यात बदल करू .” त्यांच्या मोठ्या मुलाने त्यांना एका फिजिशियनकडे नेऊन सर्व शारीरिक तपासण्या करून घेतल्या होत्या . “तुम्हाला काहीही झालेलं नाही” हे निदान घेऊन ते परत घरी आले होते . त्यामुळे त्यांची मनःस्थिती आणखीनच खालावली होती . त्यांच्या मित्रपरिवारापैकी दोघांनी त्यांना धारेवरच धरलं . “काय झालंय काय तुला? हे मनाचे खेळ आहेत तुझ्या . सांगितलं ना डॉक्टरांनी आजार नाही म्हणून? ते काही नाही . आपलं आपण बरं व्हायचं . आम्ही सांगतो तसं कर . उद्यापासून पहाटे फिरायला बाहेर पडायचं . तासभर वॉक घ्यायचा . योगासनं करायची . मस्त हवा आहे सध्या . सगळं खायचंबियचं . पाहिजे तर प्यायला बसू एकदा! बघ ठणठणीत वाटतं की नाही ते .” हे ऐकून काकांच्या दुःखी चेह-यावरची रेषही हलली नाही . त्यांच्या बहिणीच्या सल्ल्यानुसार मात्र त्यांनी मानसोपचारतज्ञाकडे जाण्याचा निर्णय घेतला .

नेहमी कधीतरी वाटणारं दुःख आणि काकांना वाटणारं दुःख यात एक मूलभूत फरक आहे . त्यांना गेले अनेक दिवस सतत दुःख जाणवतं आहे . त्याची तीव्रता इतकी आहे की त्यांच्या दैनंदिन आयुष्यावर त्याचा विपरीत परिणाम होतो आहे . मुख्य म्हणजे त्यांना जगण्यात रस वाटेनासा झाला आहे . म्हणूनच ते नुसतंच दुःख नाही तर तो नैराश्य नावाचा आजार आहे . त्यावर ‘घरगुती उपाय’ न करता वैद्यकीय उपचार करायला हवे आहेत . यक्षप्रश्न हा आहे की सगळी परिस्थिती छान असताना, कसलाही ताण नसताना त्यांना हे व्हावंच का?

आधुनिक वैद्यकशास्त्राकडे याचं स्पष्टीकरण आहे . आपला मेंदू कोटयवधी पेशींनी बनलेला असतो . या पेशींचं दळणवळण विद्युत- रासायनिक पद्धतीने चालतं . आपल्या मनःस्थितीवर नियंत्रण ठेवणा-या रसायनापैकी सिरोटोनिन नावाच्या एका रसायनाच्या प्रमाणात बिघाड होऊन त्याची उपलब्धता कमी होते . त्यामुळे संपूर्ण मनःस्थिती खालावते . हे नैराश्य ‘अंतर्जन्य’ म्हणजेच आतून येणारं असतं . “आपलं आपण बरं व्हायचं” हा काकांच्या मित्रांनी दिलेला सल्ला म्हणजे ताप आलेल्या माणसाला “आता आण खाली तुझा ताप” हे सांगण्याइतकं विनोदी आहे . अर्थात मित्रांनी

दिलेला सल्ला त्यांच्या प्रेम आणि अज्ञान यांच्या मिश्रणातून आलेला आहे हे सांगणे नलगे . काकांच्या आजाराचं कारण रासायनिक असल्यामुळे साहजिकच उपायही रासायनिकच हवा . त्यांना समजावून सांगून वगैरे उपयोग नाही . बालकवींच्या कवितेत ते शेवटी म्हणतात,

“मुक्या मनाचे मुके बोल हे, घरे पाडिती पण हृदयाला!

तीव्र वेदना करिती; परि ती दिव्य औषधी कसली त्याला?”

बालकवींच्या काळात खरोखरच नैराश्यावर ‘दिव्य औषधी’ नव्हती . (बालकवींचा मृत्यूही नैराश्यातून ओढवलेल्या आत्महत्येमधून झाला होता ही दुर्दैवाची गोष्ट .) आज मनोविकारशास्त्राकडे अनेक उत्तम नैराश्यविरोधी औषधं उपलब्ध आहेत . एक मोठा गैरसमज इथे दूर करायला हवा- मनोविकारतज्ज्ञ फक्त झोपेची औषधं देतात! वास्तविक पाहता नैराश्यविरोधी औषधं म्हणजे मेंदूतल्या सिरोटोनिनची नेमकी हवी तिथे उपलब्धता वाढवणारी औषधं . फक्त झोपेची औषधं देऊन नैराश्य सुधारत नाही . नेमकं काम करणारं नैराश्यविरोधी औषधदेखील हळूहळू काम करतं . त्याचे दृश्य परिणाम दिसायला काही आठवडे लागतात . बरं वाटल्यानंतरही काही महिने डॉक्टरच्या सल्ल्याने औषधं चालू ठेवावी लागतात . आत्महत्येच्या विचारांवरहुकूम कृती करायची नाही इतपत भान काकांना आहे . ते सर्वांना असतंच असं नाही . म्हणून अंतर्जन्य नैराश्य वेळीच ओळखून त्यावर लगेच उपाय करायला हवा .

काकांना औषधाचा सल्ला दिल्यावर त्यांची प्रतिक्रिया होती, “तुम्ही काही म्हणा पण मला वाटत नाही मला बरं वाटेल असं .” त्यांना असं वाटणं हेच त्यांच्या नैराश्याचं लक्षण आहे . ही प्रतिक्रिया ऐकून त्यांच्या कुटुंबियांनी खचून जाण्याचं कारण नाही . त्यांना औषध वेळच्या वेळी देण्याची जबाबदारी घरच्यांनी घ्यायला हवी . जसं औषध काम करायला लागेल तशी काकांची नकारात्मकता कमी होईल . काकांचा पुढचा प्रश्न होता, “मला माझी कामं नीट करता येत नाहीत त्याचं काय? उपचार घेतल्यानंतर मला ती तातडीने करता येतील का?” आपल्याला कामं करता येत नाहीत ही गोष्टदेखील त्यांनी सध्या काही दिवस स्वीकारायला हवी आहे . एखाद्या माणसाचा पाय फ्रॅक्चर झाल्यावरही त्याने धावण्याचा आग्रह करून कसं चालेल? जेव्हा त्याचं मोडलेलं हाड भरून येईल तेव्हा त्याला हळूहळू चालता येईल . त्यानंतर धावताही येईल . काकांच्या मनाचं फ्रॅक्चर झालं आहे! योग्य उपचारांच्या मदतीने ते भरून येईल . त्यांची झोप आधी सुधारेल .

त्यानंतर हळूहळू भूक सुधारेल . मग बेचैनी कमी होईल . सर्वात शेवटी उदास, निराश वाटणं, नकारात्मक विचार येणं हे सर्व थांबेल . काका पूर्ववत होतील .

अंधा-या खोलीत दिवा लागून लखव उजेड पडला की अंधाराचा मागमूसही राहात नाही . पाडगावकर आपल्या एका बोलगाण्यात सांगून गेलेत- “काळयाकुट्ट काळोखात जेव्हा काही दिसत नसतं,

तुमच्यासाठी कोणीतरी दिवा घेऊन उभं असतं!

काळोखात कुढायचं की प्रकाशात उडायचं? तुम्हीच ठरवा!”