

कभी खुशी, कभी ग़म!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

आपली भावस्थिती- म्हणजे ज्याला आपण रोजच्या भाषेत 'मूड' म्हणतो- मेंदूचं रासायनिक कार्य आहे . सिरोटोनिन, डोपामिन वगैरेंसारख्या अनेक रसायनांच्या संतुलनावर आपली भावस्थिती अवलंबून असते . मेंदूच्या पेशींच्या आवरणाच्या आत बाहेर चालणारं सोडियम आणि पोटॅशियम चॅनेल्समधलं रासायनिक दळणवळण याला जबाबदार असतं . आपल्या शरीराच्या जैविक घडयाळाचा याच्याशी घनिष्ट संबंध असतो .

“सहा महिन्यांपूर्वीच त्यांना तुमच्याकडे आणणार होतो . नुसती अपॉइंटमेंट घेतल्यावर बरे कसे काय झाले कोण जाणे .” पेशंटचा मुलगा हसत हसत म्हणाला . (क्लिनिकमध्ये कुणी विनोद वगैरे केला आणि हसलं की जरा बरं वाटतं . नाहीतरआपले गंभीर चेहरे!) “मी खरंच सांगतोय . त्यांना इतका त्रास होता त्या वेळी की ट्रीटमेंटची नितांत गरज होती . आम्ही नुसती त्यांच्यासाठी अपॉइंटमेंट घेतली आणि त्या दिवसापासून ते खडखडीत बरे झाले . ते परवापर्यंत अगदी छान होते . गेले दोन दिवस परत तसाच त्रास त्यांना होतोय .”

“आणि या वेळी नुसती अपॉइंटमेंट घेतल्यावर लगेच बरं वाटलं नाही ना?” या वाक्यावर मुलगा हसला आणि म्हणाला, “नाही . सुदैवाने नाही . म्हणजे ते बरे झाले असते तर आम्हाला आवडलं असतं . पण सुदैवाने म्हणण्याचं कारण असं की या अवस्थेत त्यांना नेमकं काय होतंय हे तुम्ही बघणं आम्हाला गरजेचं वाटलं . सध्याचा त्यांचा त्रास त्यांनाही असह्य आहे आणि तो बघणं आम्हालाही कठीण आहे . त्याही वेळी त्यांना असाच त्रास होत होता .”

“काय होतंय त्यांना?”

“ते जवळजवळ अर्धी रात्र झोपतच नाहीत . रात्री साधारणपणे अकराच्या सुमाराला झोपतात . सुमारे तीनच्या सुमाराला त्यांना जाग येते . त्यानंतर त्यांना अजिबात झोप लागत नाही . आम्ही त्यांना अनेकदा सांगतो की तुम्ही काहीतरी वाचा . किंवा गाणी ऐका . नुसते तळमळत राहू

नका . त्यांचं म्हणणं असं की त्या वेळी मला काहीही सुचत नाही . किंवा माझ्याने काही करवत नाही . दिवसभर ते नुसते अंथरूणात पडून असतात . फक्त जेवायला आणि बाथरूम संडासात जायला उठतात . तेही नाइलाजाने . त्यांचं वाचन बंद झालंय . टी . व्ही . वरच्या बातम्या , क्रिकेट बघणं बंद झालंय . घराबाहेर पडणं बंद झालंय . एरवी ते रिटायर्ड असले तरी ते चांगल्यापैकी बाहेरची कामं करायचे . घरातल्या वस्तू आणणं, बँकेची कामं करणं, नातवाला शाळेत पोचवणं आणणं . हे सगळं त्यांनी बंद करून टाकलंय . बाहेरचं जाऊ द्या पण ते घरातही फारसे कुणाशी बोलत नाहीत . छताकडे नजर लावून नुसते आडवे पडलेले असतात . एकटक कुठेतरी बघत बसतात . कसला विचार करताय विचारलं तर एक नाही नि दोन नाही . त्यांचं जेवण अर्ध्या वर आलंय . त्यांच्याकडे बघितलं तर कुणाला वाटेल यांच्या घरात काही गंभीर प्रसंग घडलाय . आणि खरंच सांगतो- आमच्या घरातलं वातावरण छान आहे . कुठलीही कौटुंबिक समस्या नाही . आम्ही सगळे एकत्र राहतो . माझा पाच वर्षांचा मुलगा आहे . ताण म्हणावा असा कुठलाच नाही . त्यांना बोलतं करता आलं तर बघा प्लीज .”

त्यांचं वय पासष्ट असलं तरी चेहरा खूप थकलेला आणि जास्तच वृद्ध वाटत होता . कपाळावर एक मोठी आठी होती . डोळे निस्तेज दिसत होते . “तुम्हाला काय होतंय?”

“मुलाने सांगितलं असेलच सगळं . हे असं का होतं तेच कळत नाही . माझ्यात काही करण्याचं त्राणच नाही . कसला उत्साहच नाही . डोकं रिकामं रिकामं वाटतं . विचारही फारसे येत नाहीत . माझं चालणं मंदावलंय . बोलणं मंदावलंय . सगळं नको नको वाटतं . मला आणखी काही सांगायचं नाही . हे बरं होईल असं वाटत नाही मला .”

“पण मध्ये तुम्ही चांगले बरे झाला होतात असं तुमचा मुलगा म्हणाला .”

“हो . तेव्हा बरा होतो . मला काही कळत नाही . तुम्ही त्यालाच काय ते विचारा . मी बाहेर जाऊन बसतो .”

“झालं एवढ्यात बोलून? काय म्हणताहेत ते? बोलले का काही? कसला ताण आहे असं वाटतं तुम्हाला?”

“हे कुठल्याही ताणामुळे झालेलं नाही . हे नैराश्य अंतर्जन्य आहे . याचा अर्थ असा की ते बाहेरच्या वातावरणाशी किंवा परिस्थितीशी निगडित नाही . ते आतून आलेलं आहे . हे नैराश्य

मेंदूतल्या रासायनिक बदलांमुळे निर्माण होतं . सहा महिन्यांपूर्वी त्यांना असाच त्रास झाला होता असं तुम्ही म्हणत होतात .”

“अगदी असाच . आम्हाला आश्चर्य याचं वाटतं की तो त्रास आपोआप बरा कसा झाला- आणि तोही एकदम .’

“त्या अवस्थेबद्दल आपण थोडं सविस्तर बोलू या . तुम्ही म्हणालात की ते एकदम छान झाले . एक सांगा . त्या वेळी त्यांची मनःस्थिती नेहमीपेक्षा जास्त आनंदी होती का? म्हणजे, जास्त बोलणं, जास्त उत्साह...”

“अं...तुम्ही म्हणताय त्या दृष्टिकोनातून बोलताय तसं वधितलं तर... हो, तसं म्हणायला हवं . आम्हाला तेव्हा वाटलं की नैराश्याच्या पार्श्वभूमीवर म्हणून ते आम्हाला जास्त वाटतंय . पण आई तेव्हा म्हणायची की ते जास्त बोलताहेत . जास्त खर्च करताहेत . एकदा बाहेरून एकदम स्वतःसाठी सहा शर्ट घेऊन आले . मध्येच कुठल्यातरी संस्थेला एकदम दहाहजाराची देणगी दिली .”

“आपण कुणीतरी थोर आहोत असं काही त्यांच्या बोलण्या वागण्यातून यायचं?”

“बरोबर . हो...त्यांनी भारताचा विकास कसा करावा याविषयी मोदींना भलंमोठं पत्र लिहिलं होतं . सगळे कसे मूर्ख आहेत, कुणालाच कसं कळत नाही हे ते सगळ्यांना ऐकवायचे . पण तेव्हा ते आनंदात असायचे . येताजाता जोक्स मारायचे . गाणी गुणगुणायचे .”

“ही सगळी लक्षणं एका वेगळ्या मानसिक अवस्थेची आहेत . याला इंग्लिशमध्ये मॅनिया आणि मराठीत उन्माद म्हणतात . याचा अर्थ त्यांचं नैराश्य बरं झालं असा होत नाही . त्यांच्या मेंदूच्या रासायनिक स्थितीने एक वेगळं वळण घेतलं . त्यांचं नैराश्य नुसतं नैराश्य नाही . त्यांच्या एकंदरीत मनःस्थितीचा आणि तिच्यातल्या बदलांचा विचार करूनच आपल्याला त्यावर औषधोपचार करावा लागेल .”

आपली भावस्थिती- म्हणजे ज्याला आपण रोजच्या भाषेत ‘मूड’ म्हणतो- मेंदूचं रासायनिक कार्य आहे . सिरोटोनिन, डोपामिन वगैरेंसारख्या अनेक रसायनांच्या संतुलनावर आपली भावस्थिती अवलंबून असते . मेंदूच्या पेशींच्या आवरणाच्या आत आणि बाहेर चालणारं सोडियम आणि

पोटॅशियम चॅनेल्समधलं रासायनिक दळणवळण याला जबाबदार असतं . आपल्या शरीराच्या जैविक घड्याळाचा याच्याशी घनिष्ट संबंध असतो . ही यंत्रणा कधीकधी अचानकपणे बिघडते . या बिघाडामुळे कधी नैराश्य तर कधी उन्माद अशा दोन विरुद्ध टोकाच्या अवस्था एकाच व्यक्तीमध्ये दिसू शकतात . या संपूर्ण आजाराला ‘बायपोलर डिसऑर्डर’ असं नाव आहे . भावस्थितीतले हे बदल अक्षरशः एखादं दिव्याचं बटण चालू किंवा बंद करावं इतक्या झपाटयाने होऊ शकतात . म्हणूनच इंग्रजीत याला ‘स्विच’ म्हटलेलं आहे . वरच्या उदाहरणातल्या काकांचं आधीचं नैराश्य “नुसती अपॉइंटमेंट घेतल्यावर” गेलं हा निव्वळ योगायोग होता . त्या वेळी त्यांच्या भावस्थितीचा स्विच बदलला एवढंच . हा स्विच कधीही बदलू शकतो . काहींच्या बाबतीत नैराश्याची तीव्रता जास्त असते तर काहींच्या बाबतीत उन्मादाची . याचा कालावधीही प्रत्येकाच्या बाबतीत वेगळा असू शकतो .

काकांना जर फक्त नैराश्यविरोधी औषधं दिली तर त्यांच्या भावस्थितीचा स्विच उन्मादाकडे झुकण्याची शक्यता आहे . त्यांच्या उन्मादाच्या अवस्थेत जर त्यांना उन्मादविरोधी औषधं दिली तर ते पुन्हा नैराश्यात ढकलले जाऊ शकतात . म्हणून या आजाराच्या उपचारासाठी प्रतिबंधक औषध वापरावं लागतं . या औषधामुळे भावस्थितीचा लंबक दोन्ही टोकांकडे झुकणं टळतं आणि भावस्थिती स्थिर राहायला मदत होते . हे औषध दीर्घकाळ घ्यावं लागतं .

मनोविकारशास्त्राचा पट मोठा आहे . गुंतागुंतीचा आहे . त्यात पुन्हा ‘व्यक्ती तितक्या प्रकृती’ हे आहेच . जीन मार्टिन शारकॉटने म्हटल्याप्रमाणे ‘रोग पुरातन आहे . तो बदलत नाही . त्याच्याकडे बघण्याचा आपला दृष्टिकोन जेव्हा बदलतो तेव्हा आपण बदलतो . म्हणूनच, बदलतो ते आपण .”

