

‘देवाची भीती !’

डॉ. मनोज भाटवडेकर

कधी कधी मनात विचित्र विचार यायला लागतात. त्याला ऑब्सेशन्स किंवा मंत्रचळी म्हणतात. यामुळे रुणांना प्रचंड नैराश्य येतं. अपराधी वाटायला लागतं. विश्रामच्या बाबतीत असंच घडलं होतं. यावर उपाय काय?

“हल्ली विश्राम घाबरलेला असतो. दहावी होईपर्यंत सगळं ठीक होतं. पण अकरावीचं वर्ष संपत आल्यापासून त्याच्या वागण्यात बदल झालाय, हे आम्हाला स्पष्टच जाणवतंय. त्याच्या मनात काय विचार असतात; कोण जाणे. पण तो कसला तरी विचार करत असतो हे मात्र नक्की. याबद्दल तो फारसा आमच्याशी बोलतं नाही. एक-दोनदा आम्ही त्याला विचारलं की तू कसला विचार करतोस? किंवा तू घाबरतोस कशासाठी? तर त्याने अभ्यासाच्या बाबतीत काही मुळमुळीत उत्तरं दिली. म्हणजे- माझा अभ्यास नीट होईल की नाही, बारावीच्या परीक्षेत मार्क मिळतील की नाही वगैरे. पण आम्हाला काही ते फारसं पटलं नाही. यापूर्वी इतका कधी तो अभ्यासाला किंवा परीक्षेला घाबरला नव्हता. दहावीत त्याला साधारणपणे पंच्याहत्तर टक्क्यांपर्यंत मार्क होते. तो कॉमर्सला आहे. म्हणजे पुढे बारावीनंतर पुढे प्रवेश मिळेल की नाही अशीही चिंता करायचं कारण नाहीय.”

‘तुम्हाला काय कारण वाटतं त्याच्या भीतीचं?’

“नाही हो कळत नीटसं. म्हणून तर तुमच्याकडे आलो. हल्ली आणखी एक बघितलंय त्याचं. मध्येच कधी तरी देवाच्या मूर्तीपुढे हात जोडून उभा असतो. काही तरी पुटपुटत असतो. चेहऱ्यावर भाव अपराधी असतात. सुरुवातीला आम्हाला वाटायचं करत असेल देवाची प्रार्थना वगैरे. आम्हाला त्यात काही गैर वाटलं नाही. पण हल्ली हे प्रमाण वाढलंय. आम्हाला कधी तरी रात्री जाग येते. तेव्हासुद्धा कधी तरी हा देवापुढे उभा असतो. हे त्याचं वागणं जरा काळजीचं वाटायला लागलंय. त्याला असं करू नकोस असंही आम्ही सांगितलं. तेव्हापासून तो हे लपूनछपून करतो. म्हणजे खोलीत एकटा असताना. आमच्यासमोर तो हे करायचं टाळतो. तो देवासमोर उभा असताना जर आम्ही त्या खोलीत गेलो तर तो पटकन आपण दुसरंच काही तरी करतोय असं दाखवतो. तुम्ही त्याच्याकडून प्लीज, हे काढून घ्या.”

विश्रामच्या डोळ्यात भीती दिसत होती. ‘तुझ्या आईने मला सांगितलं की तुला कसली तरी भीती वाटते. तुझ्या चेहऱ्यावरही ती दिसतेय. तू निःसंकोचपणे सांग, तुला कसली भीती वाटते ते.’

“मला परीक्षेची काळजी वाटते.”

‘कुठल्या?’

“बारावीच्या.”

‘पण आता तर तू अकरावीला आहेस. बारावीच्या परीक्षेला अजून एक वर्ष आहे.’

“नाही, अशीच, उगीच वाटते.”

‘तू मला खरं सांगायचं टाळतोयस असं वाटतं. यापूर्वी तुला कधी परीक्षेची भीती वाटली होती का? उदाहरणार्थ, दहावीच्या परीक्षेची?’

“नाही.” विश्रामने प्रांजळ कबुली दिली.

‘मला असं वाटतंय की तू परीक्षेचं कारण उगाचच पुढे करतोयस. तुझी आई सांगत होती की तू भीतीपोटी देवाला नमस्कार करतोस आणि मुख्य म्हणजे याचं प्रमाण वाढलंय. याच्याबद्दल तुझं काय म्हणणं आहे?’ यावर विश्राम थबकला.

‘माझ्या लक्षात आलं तू का थांबलास ते. जी गोष्ट तुला लपवावीशी वाटत होती ती मला तुझ्या आईने सांगितली असं कदाचित तुला वाटत असेल. तुला जो त्रास होतोय तो किंवा तशा तऱ्हेचा त्रास अनेक जणांना असतो. कधी कधी असं होतं की आपल्या मनात काही वाईट विचार येतात. या विचारांबद्दल कोणाशी बोलावं असं वाटत नाही. ते विचार इतके वाईट असतात की आपण असा विचार करतो हे सांगण्याचीसुद्धा लाज वाटते. ते घालवण्यासाठी काही कृती कराव्याशा वाटतात. तुझी समस्या अशा तऱ्हेची असण्याची शक्यता आहे. या समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी मी तुला मदत करू शकतो. तेव्हा तू तुझ्या मनातले विचार मोकळेपणाने सांगणं अतिशय आवश्यक आहे.’

या वाक्यावर विश्रामने मान वर उचलली. माझ्या नजरेला नजर दिली. त्याच्या नजरेत कुठे तरी विश्वास निर्माण झाल्याचं दिसत होतं.

“डॉक्टर, मला खूप भीती वाटते. कारण माझ्या मनात खूप भीतीदायक विचार येतात. बहुतेक विचार माझ्या कुटुंबियांबद्दलच असतात. माझ्या वडिलांना रात्री घरी यायला उशीर झाला तर त्यांना अॅक्सिडंट झाला असेल, त्यात त्यांचं काही तरी बरंवाईट झालं असेल असा विचार येतो. मग त्या दिवशी सकाळी आपल्या हातून काय चूक झाली ते मी आठवायला लागतो. मग एखादी लहानशी चूक जरी आठवली.

उदाहरणार्थ, मी माझे कपडे नीट आवरून ठेवलेले नसले किंवा माझं पेन मी कुठेतरी टाकलेलं असलं- आणि असा अव्यवस्थितपणा माझ्या वडिलांना आवडत नाही- तर मला असं वाटत राहतं की माझ्यामुळे त्यांना त्रास झाला असेल आणि त्यामुळेच त्यांना अॅक्सिडंट झाला असेल. हा विचार कितीही काढून टाकण्याचा प्रयत्न केला तरी तो जात नाही, मग मला खूप अपराध्यासारखं वाटायला लागतं. म्हणून मी देवासमोर उभा राहतो आणि मला क्षमा कर अशी देवाची प्रार्थना करतो. मी या चक्रात पुरा अडकलोय डॉक्टर. आधी माझ्या मनात विचार येतात. मग त्या विचारांची भीती वाटते. मग असा विचार मी करतो

म्हणून मी पापी आहे असं मला वाटायला लागतं. त्याचं प्रायश्चित घ्यावं म्हणून मी देवापुढे उभा राहतो. तेवढ्यापुरतं बरं वाटतं. पण पुन्हा पहिल्यापासून सगळं चक्र चालू होतं. मग मला देवाचीच भीती वाटायला लागते. देव आपल्याला शिक्षा करणार नाही ना असं वाटतं. मग पुन्हा मी देवापुढे उभा राहतो. देवाची भीती नावाचा आजार असतो का डॉक्टर? मला परीक्षेची भीती नाही डॉक्टर. मला देवाचीच भीती आहे.’’
विश्रामचा आवाज रडवेला झाला होता.

‘हे बघ विश्राम, तुझ्या मनातली भीती, अपराधीपणाची जाणीव, पुन्हा पुन्हा भेडसावणारे विचार आणि देवापुढे हात जोडून पुन्हा पुन्हा उभं राहण्याची कृती ही सर्व एका आजाराची लक्षणं आहेत. या आजाराचे नाव ऑब्सेसिव्ह कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर किंवा मराठीत सांगायचं झाले तर मंत्रचळ. तुझ्या मनात येणारे विचार हे तू मुद्दाम करत नाही हे तू लक्षात घे. मेंदूतल्या काही रासायनिक घडामोडींमुळे ते निर्माण होतात. या विचारांनाच ऑब्सेशन असं म्हणतात. ते कसे काढावेत हे तुला कळत नाही. त्यांना प्रतिसाद म्हणून तुझ्या हातून ज्या कृती घडतात त्यांना कम्पलशन्स असं म्हणतात. भीती ही या सर्वांच्या मुळांशी असतेच. तुला यातून बाहेर पडण्यासाठी काही औषधं घ्यावी लागतील आणि मन रिलॅक्स करण्यासाठी, या कृती कमी करण्यासाठी काही तंत्रं आत्मसात करावी लागतील. हळूहळू यात फरक पडेल तसं तुला बरं वाटायला लागेल.’

या आजाराबद्दल मागे एकदा लिहून झालंय. काही आजारांचं असे असतात की ज्यांची मधूनमधून नव्याने ओळख करून घ्यावी लागते. हा आजार अतिशय त्रासदायक असू शकतो. हा आजार झालेल्या अनेक रूग्णांना प्रचंड नैराश्य येतं. त्यामुळे काही रूग्ण आत्महत्येलाही प्रवृत्त होऊ शकतात. वेगवेगळ्या तऱ्हेची ऑब्सेशनस किंवा मंत्रचळी विचार असू शकतात. घ्राण, लैंगिकता, मृत्यू, आक्रमकता इत्यादींच्या संदर्भात हे विचार असू शकतात. मंत्रचळी कृतीसुद्धा अनेक तऱ्हेच्या असू शकतात.

उदाहरणार्थ- वारंवार हात धुणं, आंघोळ करणं, देवाला नमस्कार करणं, दिव्याची बटणं चालू-बंद करणं, कुठचीही गोष्ट वरचेवर तपासून बघणं उदाहरणार्थ- कुलूप नीट घातलंय की नाही, गॅस नीट बंद केलाय की नाही या कृती करण्यात रूग्ण तासनतास वेळ घालवू शकतो. साहजिकच त्याच्या सर्व दिनचर्येवर परिणाम होतो. औषधोपचार आणि वर्तणूक उपचार-मानसोपचार या उपचारपद्धतींनी हा आजार आटोक्यात आणायला मदत होते. अर्थात, हा उपचार दीर्घकाळ- काही वर्षसुद्धा चालू शकतो.

आपलं महानगर, दि. २४ मार्च २०००
काही बोलायाचे आहे