

शल्य

डॉ. मनोज भाटवडेकर

नचिकेतला मधुमेह झाला होता. रोजची इंजेक्शनं, पथ्यं, रक्त-लघवीची तपासणी या सर्व नित्यनेमाने कराव्या लागणाऱ्या गोष्टींनी त्याचे पालक हादरून गेले होते. त्यांच्या मनात डाचणारी शल्यं दूर करणं आवश्यक होतं.

मनोविकारशास्त्राचा उपयोग कधी कधी शारीरिक आजारांचा उपचार सुलभ होण्यासाठीही होतो. अशा तऱ्हेच्या 'संलग्न' मानसोपचार सेवेला इंग्रजीत लिएझॉन सायकिअॅट्री (Liaison Psychiatry) असं नाव आहे. मधुमेह झालेल्या मुलांसाठी आणि त्यांच्या पालकांसाठी कार्यरत असलेली एक संस्था-ज्युव्हेनाइल डायबिटिस फाऊंडेशन- जे. डी. एफ. या संस्थेशी गेली तीन वर्ष मी संलग्न सल्लागार म्हणून संबंधित आहे. तिथल्या वेगवेगळ्या तऱ्हेच्या केसेसना मानसोपचाराची गरज असते.

त्या दिवशी तिथल्या बालरोगतज्ज्ञ मित्राने उपचारासाठी पाठवलेली केस होती सात वर्षांच्या नचिकेतची. नचिकेतबरोबर त्याचे आई-वडील होते. तक्रार अशी की, नचिकेत त्याला सांगितलेली खाण्यापिण्याची पथ्यं अजिबात सांभाळत नाही; गोड खायला त्याला मनाई आहे हे त्याला माहीत असूनही तो आईकडे चॉकलेटसाठी, केकसाठी हट्ट करतो. दिवसेंदिवस त्याला हाताळणं कठीण होत चाललं होत. "सहा महिने झाले या गोष्टीला. अजून त्याचं तंत्र नीट जमत नाहीये." "त्याला डायबिटिस आहे हे कसं लक्षात आलं?" "सुरुवातीला त्याची भूक आणि तहान खूप वाढली. सारखा वखवखल्यासारखं खायचा. सारखा पाणी प्यायचा, कोल्ड ड्रिंक्स प्यायचा आणि त्याला सारखं लघवीला व्हायचं. आधी आम्हाला वाटायचं की तो उगीचच जातोय. पण खरोखरच त्याचं लघवीचं प्रमाण खूप वाढलं होतं-दिवसा आणि रात्रीदेखील. एवढं खाऊन पुन्हा वजन कमीच होतं. मग आमच्या डॉक्टरांनी त्याची लघवी आणि रक्ताची तपासणी करून घ्यायला सांगितली. रक्तातली साखर खूप वाढली होती. मग डायबिटिसचं निदान झालं. आम्हाला वाटलं, एवढ्या लहान वयात कसा डायबिटिस होईल? मग आम्ही दुसरीकडून रक्त तपासून घेतलं. पण तोही रिपोर्ट वाईट आला. डॉक्टरांनी इन्सुलिन इंजेक्शनं सुरू केली. पथ्याविषयीही सांगितलं. तेव्हापासून हे भोग सुरू झालेत." डायबिटिस झालेल्या मुलांच्या शरीरामध्ये इन्सुलिनचा संपूर्ण अभाव असतो. त्यामुळे त्यांना जन्मभर इन्सुलिनची इंजेक्शनं घेण्याशिवाय दुसरा पर्याय नसतो. याव्यतिरिक्त खाण्यापिण्याची पथ्यं सांभाळावी लागतात. जास्त कॅलरीज असलेले पदार्थ टाळायचे, रक्तातली साखर अती कमी होऊ न देण्यासाठी वेळच्या वेळी आणि पुरेसं खायचं, दिवसातून काही वेळा लघवीतली साखर तपासायची, आठवड्यातून काही वेळा रक्तातली साखर तपासायची, आवश्यक तेवढा व्यायाम घ्यायचा.

रक्तातली साखर नॉर्मल ठेवण्यासाठी या सर्व गोष्टी आवश्यक असतात. लहान मुलांच्या बाबतीत या सर्व गोष्टी सांभाळणं खरोखरच जिकिरीचं असतं. त्याचा पालकांवर ताण न आला तरच नवल.

“तुम्ही म्हणालात की नचिकेत पथ्याच्या बाबतीत कटकट करतो, म्हणजे नेमकं काय?” नचिकेतचे वडील म्हणाले, “त्याची कटकट ही फक्त घरी असते म्हणजे. शाळेत जर कुणाचा वाढदिवस असेल आणि त्याला चॉकलेट, गोळी असं काही दिलं तर ती बाईना सांगतो की मला डायबिटिस आहे. मला गोड खायचं नाही आणि तो ते खात नाही. पण घरी त्याच्या मनाविरुद्ध झालं आणि तो चिडला की चॉकलेटसाठी नाहीतर केकसाठी अडून बसतो. हल्ली त्याने नवीनच सुरू केलंय. साखरेच्या डब्यातली साखर खाईन, अशी धमकी देतो. त्याला हे कसं समजवावं हेच आम्हाला कळत नाही. कधी कधी पूर्ण जेवूनही त्याचं पोट भरत नाही. तो आणखी थोडा तरी भात घाल म्हणून हट्ट धरून बसतो. डॉक्टरांनी तर आहार नेमून दिलाय आणि त्याला भूक असताना नाही म्हणायचं अगदी जिवावर येतं. पुन्हा तो हे खरंच म्हणतोय की मुद्दाम आम्हाला त्रास देण्यासाठी, तेच कळत नाही. कसं करायचं तुम्हीच सांगा.”

“ठीक आहे. तुम्हाला काय वाटतं त्याला हा डायबिटिस कशामुळे झाला असावा?”

“नशीब म्हणायचं, दुसरं काय?” इति नचिकेतची आई.

“नाही, म्हणजे डॉक्टरांनी सांगितलं की स्वादुर्पिंडाला इन्फेन्शन होतं, त्यामुळे इन्सुलिन तयार करणाऱ्या पेशी नष्ट होतात. पण मी म्हणते हे आमच्याच वाट्याला का? आमच्या घरात यापूर्वी कुणालाच डायबिटिस नव्हता. यांच्याकडे नाही. माझ्या माहेरी नाही. अजूनही असं कधी कधी वाटतं. नाही, त्याला दुसरंच काहीतरी असले.” “तुमच्या मनात आणखी बरेच विचार याबाबतीत नक्कीच येत असणार. त्या सगळ्या शंकांचं निरसन तुम्ही जे. डी. एफ. मध्ये आल्यामुळे होईल. त्या शंका खुशाल बोलून दाखवा.”

“एक सांगू डॉक्टर? मलाच अजून अपराध्यासारखं वाटतं. त्याला सुरुवातीला जेव्हा तहान लागायची, तेव्हा मी त्याला कितीतरी वेळा कोल्ड ड्रिंक्स, सरबत दिली. माझ्याकडून त्याला असं सारखं गोड दिलं गेलं म्हणूनच त्याला डायबिटिस झाला असं मला वाटतं. आता डॉक्टरांनी सांगितल्यावर मला कळतंय की कोल्ड ड्रिंक्समध्येही खूप कॅलरीज असतात. त्यामुळे मीच कुठेतरी याला जबाबदार आहे असं वाटत राहतं.” “आणि ते दुसरं सांग की डॉक्टरांना”

“काय?” “ते.. पूजेचं.”

“शी. ते जाऊ दे. त्यात काय सांगायचं?”

“थांबा डॉक्टर. मी सांगतो. गेल्या वर्षी हिने कुणालातरी पत्रिका दाखवली होती. त्याने सांगितलं की तुम्ही राहूची की कसली तरी पूजा घाला. माझा असल्या गोष्टींवर विश्वास नाही- मी ते हसण्यावारी नेलं. तिनेही तेव्हा फार गंभीरपणे घेतलं नाही. पण आता नचिकेतच्या आजारानंतर तिने तेच एक डोक्यात घेतलंय.”

“मला असं वाटतं की नचिकेतच्या आजारामुळे तुम्हाला खूपच धक्का बसला आहे. या धक्क्यातून सावरणं जितकं कठीण आहे तितकंच ते आवश्यकही आहे. एक लक्षात घ्या- लहान मुलं कुठलाही आजार, त्याबरोबर येणारी बंधनं यांच्याशी स्वतःला निःशंकपणे सामावून घेऊ शकतात. आपल्याच मनात शंका-कुशंका अनेक असतात. आपल्याच विचारांच्या अनावश्यक ढाली आपण अडथळ्यासारख्या निर्माण करतो. उदाहरणार्थ, नचिकेतचा आजार जसाच्या तसा स्वीकारण्याऐवजी त्याच्या रोगाचं निदान चुकलं असेल असं तुम्हाला वाटलं. याचा अर्थ तुमचा डॉक्टरांवर विश्वास नाही असं मुळीच नाही. या गोष्टी नकळत होत असतात. फक्त अशा विचारांना आपण किती प्रतिसाद द्यायचा आणि किती खतपाणी घालायचं हे आपल्यावर आहे. माझी खात्री आहे, तुम्हाला नचिकेतच्या बाबतीत सतत चिंता भेडसावत असणार.”

“खरं आहे डॉक्टर. आम्हाला दोघांनाही पुढे त्याचं कसं होईल याची चिंता लागून राहिलेली असते. मी म्हणतो, एका मर्यादितपर्यंत असं होणं स्वाभाविक आहे, पण कधी कधी ही अतीच चिंता करते असं मला वाटतं. डॉक्टरांनी आम्हाला सुरुवातीलाच सांगितलं की, रक्तातली साखर एकदम कमी झाली तर ते खूप गंभीर ठरू शकतं. त्याची लक्षणं त्यांनी आम्हाला सांगितली. तसं झालं तर त्याला चटकन साखर द्यायची आणि काहीतरी खायला द्यायचं हेही सांगितलं. हिने त्याच्या शिक्षिकांना याची कल्पना दिलेली आहे. पण ती दर दहा मिनिटांनी नचिकेत, तुला काही होतंय का, असं विचारत असते. अगदी त्याचं पूर्ण जेवून झाल्यावरही. हल्ली मला असं वाटायला लागलंय की तोही आपल्या आजाराचं भांडवल करायला लागलाय. वास्तविक तो आता स्वतःचं इंजेक्शन स्वतः घ्यायला शिकलाय. लघवीतली साखर त्याला त्याची स्वतः बघता येते.”

“ याचा अर्थ त्याला या आजारातली स्वतःची जबाबदारी कळलीय. गोड खायचं नाही हेही त्याला पक्कं माहीत आहे. फक्त तुम्हाला त्रास देण्यासाठी कुठलं शस्त्र वापरायचं हे त्याला पुरेपूर माहीत झालंय. तुमच्या शंकाकुशंका, चिंता त्याच्यासमोर सतत अशा पद्धतीने व्यक्त होत राहिल्या तर त्याच्यावर वाईट परिणाम होणारच. खरं म्हणजे मुलांचा डायबिटिस हा कधीही बरा न होणारा आजार म्हणून समजला गेला आहे, तरीही तो पूर्णपणे आटोक्यात ठेवता येतो. त्यासाठी एक स्वतंत्र जीवनशैली-लाईफस्टाईल अंगिकारावी लागते. काय करायचं आणि काय नाही याचा निश्चित विचार त्यामध्ये असतो. हा दिनक्रम एकदा अंगवळणी पडला की पुढचं सोपं असतं. शेवटी एक गोष्ट विसरू नका की नचिकेत हा वयाने लहान आहे. कधीतरी बंधनं झुगारावीत असं आपल्यादेखील नाही का वाटत? कधीतरी त्याला सवलत दिली तर त्यात काहीच बिघडत नाही. फक्त विचारपूर्वक ही सवलत तुम्ही तात्पुरती देत आहात एवढं त्याला समजावून सांगा. दुसरं- या संस्थेत येण्याचा एक मोठा फायदा तुम्हाला होणार आहे. इथे अगदी एक वर्षापासून ते चाळीस वर्षांपर्यंतचे ज्युव्हेनाइल डायबिटिक ‘पेशंट्स’ आहेत. ते संपूर्णपणे नॉर्मल आयुष्य जगत आहेत. त्यांना पेशंट म्हणणंही बरोबर नाही. महिन्यातून एकदा सगळ्यांची डॉक्टरांबरोबर एकत्र मीटिंग असते. वेगवेगळ्या प्रश्नासंबंधी इथे चर्चा होते. वर्षातून एकदा चार दिवसांचा कॅम्प असतो. या सर्व

उपक्रमांमधून तुमची मानसिक ताकद वाढायला खूपच मदत होईल. 'हे आमच्याच वाट्याला का?' हा प्रश्न मुळातून बाद होईल. इतरांच्या अनुभवातून तुम्हाला बरंच काही शिकता येईल. माझी खात्री आहे आणखी काही महिन्यांनी तुम्ही नचिकेतच्या बाबतीत निश्चित झालेले असाल."

आपलं महानगर, ७ ऑक्टोबर १९९६
काही बोलायाचे आहे