

कोव्हिड-19 आणि मानसिक आरोग्य

डॉ.राजेश शिरसाठ

कला महाविद्यालय नांदूर घाट

गजानन यमाजी खरात

संशोधक विद्यार्थी

२०१९ च्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) च्या अहवालानुसार भारतात २० कोटी लोकांना प्रत्यक्ष मानसिक आरोग्याच्या सुविधांची आवश्यकता आहे आणि भारताचा नैराश्यग्रस्त व्यक्ती असलेल्या देशांत सहावा क्रमांक लागतो. म्हणजे खरतर मानसिक आरोग्याला आपल्याकडे प्राधान्यक्रम असला पाहिजे, पण तसे होताना दिसत नाही. WHO च्या या माहितीकडे कोरोना काळात दुर्लक्ष करून चालणार नाही.

साथीचे आजार जेव्हा येतात, तेव्हा ती फक्त शारीरिक आरोग्याची समस्या उरत नाही, तर मानसिक समस्याही होते. कारण साथीचे आजार हे जगण्यातील अनिश्चितता वाढवतात. पण साथीचा आजार जेव्हा महामारी (pandemic) असतो, तेव्हा ही अनिश्चितता कितीतरी पटींनी वाढते. सध्या जगभरात कोरोना विषाणूचे अभूतपूर्व संकट आहे. कोव्हिड-19 च्या या काळात आपल्यापैकी अनेकांची चिंता वाढलेली आहे. काहींना मानसिक आरोग्याच्या तक्रारी जडल्या आहेत किंवा त्यात वाढ झाली आहे, कोव्हिड-19 मुळे होणारे मानसिक परिणाम दूरोगामी असतील, अशी चिंता मानसोपचारतज्ञांनी व्यक्त केली आहे. कोरोनाच्या दुसऱ्या लाटेमध्ये कोरोना रुग्णांची संख्या ही झपाट्याने वाढत आहे. संसर्गाच्या वाढत्या घटनांमुळे लोकांची चिंता देखील वाढली आहे. त्याचा थेट परिणाम लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर होतो आहे. कोरोनाच्या वाढत्या घटनांमुळे लोकांना घरातच राहावे लागत आहे. ज्यामुळे जास्त तणाव व नैराश्याच्या समस्या येत आहेत. या वेळी कोरोनाची दुसरी लाट पूर्वीपेक्षा जास्त प्राणघातक आहे. येणाऱ्या तिसऱ्या लाटेचीही चर्चा सुरू झालेली आहे.

सतत वाढत्या संक्रमण आणि निर्बंधांमुळे लोकांच्या जीवनात बरेच बदल होत आहेत. अनेक कंपन्यांनी वर्क फ्रॉम होम कर्मचाऱ्यांना दिले आहे. व्यवसाय ठप्प झाले, अनेकांच्या नोकऱ्या गेल्या, त्याचबरोबर विद्यार्थ्यांची शाळा व महाविद्यालये ऑनलाईन झाली आहेत. यूपीएससी / एमपीएससी सारख्या स्पर्धा परीक्षा तयारी करणाऱ्यांच्या परीक्षा पुढे ढकलल्या, वाढत्या संसर्गांमुळे लहान मुलांना देखील घराच्या बाहेर पडणे, खेळणे अवघड झाले आहे.

माझ्या नोकरी व करिअरचे काय होईल ? कुटुंबातील आर्थिक सुबत्ता नष्ट होईल का? ईएमआय कसे भरू? या जगातून मनुष्याचा विनाश होईल का? कोरोना नंतरचे जग कसे असेल? मी ठरवलेले ध्येय गाठता येईल का ? अशा नानाविध प्रश्नांनी मनात भीतीचे काहूर निर्माण केले आहे. घाबरून (panic) जाण्यापेक्षा सावधगिरी (cautious) महत्वाची असते. ज्या बाबी आपल्या हातात नाही त्याकडे आपण अधिकचे लक्ष केंद्रित करतो आणि त्यातून मानसिक स्वास्थ्याचे प्रश्न निर्माण होतात. आपल्या सर्वांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो आहे, ज्यामुळे ताण आणि नैराश्याच्या समस्या वाढल्या आहेत. या कठीण काळात आपण मानसिकदृष्ट्या निरोगी आणि सशक्त राहणे आवश्यक आहे.

भारतासारख्या विकसनशील देशात बेड, व्हेंटिलेटर्स, ऑक्सिजन, डॉक्टर्स, मेडिसिन्स आदींची कमतरता असल्याने अनेक रुग्णांना जीव गमवावा लागतोय. राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य आणि मेंदूविषयक

संस्था बेंगलोर यांच्या एका अहवालानुसार भारतामध्ये कमीत कमी 15 कोटी लोकांना वेगवेगळ्या प्रकारचे सामान्य किंवा गंभीर मानसिक स्वास्थ्याचे आजार आहेत. त्यातील 80 ते 85 टक्के लोकांना कोणतेही मानसिक उपचार मिळत नाहीत. कोरोना काळात यात निश्चितच भर पडली आहे. ही बाब गंभीर स्वरूपाची असल्याने मानसिक स्वास्थ्याकडे लक्ष देणे आवश्यक झाले आहे.

अचानक झालेल्या टाळेबंदीच्या घोषणांनी कोणालाच कोणतेही नियोजन करता आले नाही. अनेकांना आपले प्राण गमवावे लागले. काहींचे मृत्यू उपासमारीने झाले. या सगळ्या लोकांसाठी जिथे जगणं अवघड झालं तिथे मानसिक आरोग्याच्या सुविधा म्हणजे श्रीमंतीच (luxury) म्हणावी लागेल. मृत्यूमुखी पडलेल्या लोकांबरोबर जे होते, त्यांच्यासाठी मात्र हा आयुष्यभराचा मानसिक आघात होऊ शकतो. त्यांच्या मानसिक आरोग्याचं काय? जवळच्या व्यक्तींच्या मृत्यू पाहावा लागला तर 'आघाता नंतरचा मानसिक परिणाम (post traumatic stress disorder) सारखे आजार होऊ शकतात.

लॉकडाउन, सक्तीने वेगळे करणे, विषाणूची भीती, आर्थिक असुरक्षितता, घरगुती हिंसाचार आणि वाढती चिंता यामुळे संकट अधिकच गंभीर झाले आहे. मानसिक आरोग्याशी संबंधित आजारांमध्ये झालेल्या वाढीमुळे बंगळुरू मधील आत्महत्या प्रतिबंधक इंडिया फाउंडेशनने (एसपीआयएफ) काही मानसोपचार तज्ज्ञांच्या मदतीने सर्वेक्षण केले. त्यानुसार कोरोनामुळे घोषित केलेल्या लॉकडाउननंतर स्वतःला इजा करण्यासह आत्महत्या करण्याच्या विचारात वाढ झाली आहे. ही संख्या 65 टक्के आहे. चिंता, नोकरी गमावणे, एकाकीपणा आणि आर्थिक असुरक्षितता या बाबी चिंतेच्या यादीत आहेत. त्यामुळे जनजागृती, सामाजिक पाठबळ याशिवाय सरकारने सामाजिक-आर्थिक सुरक्षा देणे आवश्यक आहे. अत्याचारग्रस्तांना मदत करण्याच्या पद्धतींचा विचार करणे आवश्यक आहे, असे तज्ज्ञ सांगतात.

एसपीआयएफचे संशोधन सल्लागार नूर मलिक यांनी सांगितले की, कोरोनामुळे अधिक काळ घरातच राहिल्याने मानसिक आजार, आर्थिक असुरक्षितता आणि कामाचा ताण यासंबंधी जोखीम वाढली आहे. सतत चिंता, मन नियंत्रणात नसल्याची भावना, नोकरीची अनिश्चितता आदी सतावत आहेत. शिवाय, आकडेवारीवरून असे दिसून आले आहे की मानसिक आरोग्याच्या संदर्भात काही गटांवर इतरांपेक्षा जास्त परिणाम झाला आहे.

अनेक कोविड रुग्ण चिंता, एकटेपणा, सततची काळजी, मृत्युची भीती, नैराश्य, नकारात्मक विचार, अस्वस्थता या मानसिकतेतून बाहेर न निघू शकल्यामुळे खचून जातात आणि मृत्यूला जवळ करताना दिसतात. डॉक्टर्स, पोलीस, वैद्यकीय क्षेत्राशी निगडित कर्मचारी, शेतकरी, वकील, पत्रकार या कोव्हिड योद्ध्यांना मानसिक स्वास्थ्य जपणे निकडीचे झाले आहे.

महामारीची परिस्थिती म्हणजे अल्पविराम असून पूर्णविराम नाही हे समजून घेतले पाहिजे. संकट काळात एखादी जवळची व्यक्ती निवर्तल्याने दुःख होणे स्वाभाविक आहे. उद्ध्वलेल्या परिस्थितीसाठी दुसऱ्याला अथवा बाह्य घटकांना जबाबदार ठरवल्यास त्यातून नैराश्य येऊ शकते. म्हणूनच ज्या बाबी आपल्या हातात आहे त्याकडे लक्ष केंद्रित करा ज्या प्रश्नांवर आपले नियंत्रण नाही त्याकडे दुर्लक्ष करायला पाहिजे.

कोव्हिड-19 चे दीर्घकालीन परिणाम:

आरोग्य मंत्रालयाच्या तांत्रिक सल्लागार कविता नारायण यांच्या मते "कोविड -19 च्या रूग्णांशी निगडित गैरसमज हे आपल्याला दररोज भोगायला लागणाऱ्या अज्ञात निर्णयाचे दुर्दैवी प्रतिबिंब आहे.

इतरांसाठी आपला जीव धोक्यात घालून कुटूंबापासून दूर चोवीस तास काम करणाऱ्या डॉक्टर आणि काळजीवाहूंना त्यांच्या समाजात बहिष्कृत केले जात आहे. सर्वात महत्वाच्या व्यक्तींनाही तणाव निर्माण करण्यासाठी हे पुरेसे आहे."

The Psychology of Pandemics या पुस्तकाचे लेखक आणि युनिव्हर्सिटी ऑफ ब्रिटीश कोलंबिया विद्यापीठात मानसोपचार विषयाचे प्राध्यापक स्टिव्हन टेलर म्हणतात, "जवळपास 10 ते 15 टक्के लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर या जागतिक आरोग्य संकटाचा जबरदस्त परिणाम होणार आहे. त्यामुळे त्यांचं आयुष्य पुन्हा पूर्ववत होऊ शकणार नाही."

ऑस्ट्रेलियाच्या ब्लॅक डॉग इन्स्टिट्यूट या मानसिक आरोग्यविषयक संशोधन करणाऱ्या स्वतंत्र संस्थेनेही काही लोकांना दीर्घकाळासाठी तणावाचा सामना करावा लागू शकतो, अशाच प्रकारचा इशारा दिला आहे. युकेतल्या काही मानसिक आरोग्यविषयक तज्ज्ञांनी ब्रिटीश मेडिकल जर्नलमध्ये लिहिलेल्या लेखात कोव्हिड-19 चा शारीरिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांपेक्षा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम दीर्घकाळ टिकेल, असं म्हटलेलं आहे.

अमेरिकेतल्या मेरिलँड इथल्या सेंटर फॉर स्टडी ऑफ ट्रॉमॅटिक स्ट्रेसचे सहसंचालक जोशुआ सी. मॉर्गनस्टेन म्हणतात, "ऐतिहासिकदृष्ट्या कुठल्याही आपत्तीचा अनेकांच्या मानसिक आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो आणि शारीरिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांपेक्षा तो जास्त काळ टिकतो. इतकंच नाही तर मानसिक आरोग्यावर होणारा दुष्परिणाम हा त्या दुर्घटनेचा सर्वात महत्वाचा परिणाम होता. कुठल्याही संसर्गजन्य आजाराने तो पसरू नये यासाठी क्वारंटाईन होणं गरजेचं असतं. मात्र, या क्वारंटाईन म्हणजेच विलगीकरणाचा मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. उदाहरणार्थ- मानसिक तणावानंतरची लक्षणं (Post-Traumatic Stress Disorder) दिसून येतात. नैराश्य येतं. निद्रानाश, अशा समस्या भेडसावू शकतात. शिवाय, जागतिक अर्थव्यवस्थाच जेव्हा ढेपाळते तेव्हा येणाऱ्या आर्थिक असुरक्षिततेमुळेसुद्धा मानसिक आरोग्यावर विपरित परिणाम होत असतो.

टेलर यांच्या मतानुसार, एखादी गोष्ट वारंवार करण्याचा विचार मनात येणे आणि ती कृती सतत करणे, याला ओसीडी(OCD) म्हणतात. एखादी कृती वारंवार करण्याचं ऑबसेशन. अनेकांना अस्वच्छतेचा तिटकारा असतो आणि स्वच्छतेबाबत ते टोकाचे आग्रही असतात. त्यांच्यात स्वच्छतेबाबत ओसीडी असतो. ऑबसेसिव्ह कम्पल्सिव्ह बिहेव्हिअर असणाऱ्यांना कोव्हिड-19 शी संबंधित मानसिक आरोग्यविषयक तक्रारी दीर्घकाळ सामना करावा लागण्याची शक्यता आहे. कोव्हिड-19 काळात ओसीडी असणाऱ्यांच्या वागणुकीत कमालीचे बदल झाल्याचं दिसून आलं आहे. टेलर म्हणतात मानवी शरीरातील जनुकं आणि पर्यावरणाचे घटक यांच्यातल्या संबंधामुळे ओसीडी उद्भवतो आणि म्हणूनच कोरोनामुळे उद्भवलेल्या परिस्थितीचा ओसीडी असणाऱ्यांवर दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतो. इतकंच नाही तर योग्य मानसिक उपचार मिळाले नाही तर यातले काही लोक (जंतूंची भीती) क्रोनिक जर्मोफोबिक ही होऊ शकतात."

युके कौन्सिल फॉर सायकोथेरेपीच्या प्रवक्त्या आणि मनोचिकित्सक युको निप्पोडा म्हणतात, "ओसीडी ही चिंतेची अभिव्यक्ती असते. मात्र, ओसीडीप्रमाणेच जनरल अँक्झायटी म्हणजेच सामान्य चिंतादेखील महत्वाचा घटक आहे आणि त्यावरही लक्ष ठेवण्याची गरज आहे. आजच्या आधुनिक समाजात अनेकांना अँक्झायटी आहे. मात्र, या जीवघेण्या आजारामुळे (कोव्हिड-19) ज्यांना चिंता करण्याची सवय आहे त्यांच्या चिंतेत अधिकच वाढ होण्याची शक्यता आहे, कोव्हिडची साथ संपल्यानंतरही अनेकजण अति-चिंताग्रस्त होऊ शकतात."

सोशल आयसोलेशनमुळे लोकांना एकटेपणा आला आहे, तर अनेकांना आयुष्यात काही उरलंच नाही, असं वाटू लागलं आहे. ही देखील आणखी एक चिंतेची बाब असल्याचं निप्पोडा म्हणतात. सोशल आयसोलेशनमुळे अनेकांचा इतरांशी संपर्क तुटला आहे आणि भविष्यात पूर्वीसारखे नातेसंबंध जोडता येतील का, अशी काळजी त्यांना वाटते. काही जणांनी स्वतःच स्वतःला इतरांपासून दूर करून घेतलं आहे. म्हणजेच त्यांनी एकटेपणा स्वतःहून ओढावून घेतला आहे. त्यामुळे भविष्यात ही साथ गेल्यानंतर ते पुन्हा लोकांमध्ये मिसळतील का, याबाबत शंकाच आहे. निप्पोडा म्हणतात, "बाहेरच्या जगात जोखीम असेल तर लोक स्वतःला बाहेरच्या जगापासून तोडून घेतात. मात्र, त्यानंतर पुन्हा बाहेर पडून इतरांशी जुळवून घेणं कठीण जाऊ शकतं."

दरम्यान, पूर्वी आयुष्यात कटू अनुभव आलेल्यांनाही कोव्हिड-19 च्या काळात मानसिक समस्यांचा त्रास होऊ शकतो. निप्पोडा म्हणतात, "जाणते-अजाणतेपणाने तुमच्या जुन्या कटू आठवणींना उजाळा मिळून तुमच्या मनावर त्याचा विपरित परिणाम होऊ शकतो. अशावेळी जुन्या जखमा पुन्हा उगाळल्या गेल्याने मानसिक आरोग्यविषयक समस्या दीर्घकाळ टिकू शकतात."

कोव्हिड-19 मुळे ओढावलेली बेरोजगारी किंवा पगार कपात याचाही मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो. अमेरिकेत यासंबंधी डेटा गोळा करण्यात आला. त्यात असं आढळून आलं की, कोव्हिड काळात जे बेरोजगार आहेत किंवा ज्यांची पगार कपात झाली आहे त्यातल्या निम्म्याहून जास्त लोकांनी मानसिक ताण जाणवत असल्याची तक्रार केली आहे. कमी पगार असणाऱ्यांमध्ये याचं प्रमाण जास्त आहे. निप्पोडा म्हणतात, "आपण आज अनिश्चिततेच्या जगात वावरतोय. काहीना अनिश्चितता आणि अज्ञात यांची भीती वाटते. अशांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होणार, हे निश्चित."

मानसिक आरोग्य:

WHO (2002-05), "Traditional medicine refers to health practices, approaches, knowledge and beliefs incorporating plant, animal and mineral based medicines, spiritual therapies, manual techniques and exercises, applied singularly or in combination to treat, diagnose and prevent illnesses or maintain well-being."

मानसिक आजाराची लक्षणे:

अवतीभवतीचे भान न राहता विचारात गर्क होऊन जाणे, कार्यक्षमता पूर्वीपेक्षा कमी होणे, अचानक राग येणे अथवा रडू येणे, मनाचा कल (मुड) जलदगतीने बदलणे, विसरभोळेपणा वाटणे, झोप न लागणे, सतत कशाचीतरी चिंता व भीती ग्रस्त वाटणे, एकटेपणाची भावना येणे, आत्महत्येचे विचार येणे, कशातही मन न लागणे, आपण निरुपयोगी आहोत असे वाटणे, प्रक्षुब्ध वर्तन, आत्महत्येचे विचार येणे, चिडचिड करणे, अकारण वाद करणे यातील एक किंवा त्यापेक्षा अधिक लक्षणांमुळे मानसिक आजार उद्भवतो.

मानसिक स्वास्थ्यासाठी विविध संस्थांनी सुरू केलेले संशोधने

जगातल्या वेगवेगळ्या संस्थांनी मानसिक आरोग्याच्या या समस्यांवर काही मार्गदर्शक तत्वंही जारी केली आहेत. यावर्षाच्या सुरुवातीलाच जागतिक आरोग्य संघटनेने मानसिक आरोग्यासाठी काही शिफारसी प्रकाशित केल्या होत्या. अमेरिका, ब्रिटन आणि जगातल्या इतरही काही देशांनी अशीच काही मार्गदर्शक तत्वंही प्रसिद्ध केली आहेत.

अमेरिकेतल्या सायकोलॉजिकल असोसिएशनने दीर्घकालीन तणावाचे परिणाम आणि अनिश्चिततेच्या या काळाचा सामना कसा करायचा, यासंबंधीचा एक अहवाल प्रसिद्ध केला आहे. शिवाय, लोकांच्या अनुभवांच्या आधारे या अभूतपूर्व आरोग्य संकटाचा मानसिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांविषयी अधिक सखोल माहिती देणारा डेटा गोळा करण्याचंही काम सुरू आहे. यातून या समस्यांचं निराकरण कसं करता येईल, याचाही शोध सुरू आहे.

यासंबंधी ब्रिटनमध्ये एक महत्वाचं संशोधन सुरू आहे. यात हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्यात आलेले कोरोनाग्रस्त आणि कोरोनाग्रस्तांवर उपचार करणाऱ्या नर्स यांच्या मानसिक आरोग्यावर लक्ष ठेवण्यात येतंय, तर स्वीडनमल्या स्टॉकहोममध्ये सेंटर फॉर सायकॅट्रिक रिसर्चमध्ये नैराश्य, चिंता, ओसीडी अशा मानसिक समस्या असणाऱ्या 3000 लोकांचा वर्षभर अभ्यास करण्यात येणार आहे. ऑस्ट्रेलियातल्या सिडनीमधील मॅटिल्डा सेंटर फॉर रिसर्च इन मॅटल हेल्थ ही संस्था कोव्हिड-19 चा लोकांच्या मनस्वास्थ्यावर होणारा परिणामांचा सर्व्हे करत आहे.

स्टॉकहोम प्रकल्पाच्या ऑपरेशन मॅनेजर नित्या जयराम-लॅंडस्टॉर्म म्हणतात, "मानसिक स्वास्थ्यविषयक समस्या वाढतील किंवा त्या वाढत आहेत, याबद्दल चिंता व्यक्त करण्यात येते. मात्र, त्या चांगल्या पद्धतीने समजून घेण्याची गरज आहे." कोव्हिड-19मुळे मानसिक आजारांच्या समस्या किती वाढल्या आहेत, पुढच्या वर्षभरात रुग्णांची लक्षणं कशी तयार झाली किंवा बदलली आणि कुणाला याचा सर्वाधिक धोका आहे, या साऱ्यावर स्वीडनमध्ये सुरू असलेल्या संशोधनात लक्ष केंद्रित करण्यात आल्याचं त्या सांगतात. त्या म्हणतात, "रिस्क फॅक्टर्स एवढेच चित्त प्रसन्न ठेवणारे घटकही महत्वाचे आहेत आणि म्हणूनच असे घटक कोणते, याचाही आम्हाला अभ्यास करायचा आहे."

अशाप्रकारची संशोधनं आरोग्यक्षेत्र आणि सरकार दोन्हीसाठी उपयुक्त ठरतील, असं मेरिलॅंडमधील सेंटर फॉर स्टडी ऑफ ट्रॉमॅटिक स्ट्रेसचे जोशुआ सी मॉर्गनस्टेन यांना वाटतं. ते म्हणतात, "वेगवेगळ्या धोक्यांचं आकलन करण्यासाठी लोकांच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवणं गरजेचं आहे. त्यातून भविष्यात येणाऱ्या संसर्गजन्य साथीच्या वेळी किंवा सार्वजनिक आरोग्यविषयक प्रसंगांसाठी योजना आखण्यात मदत होईल."

ते पुढे म्हणतात, "ताण हा विषासारखा असतो. तो समजून घेण्यासाठी आणि त्याचा समाजावर होणारा परिणाम समजून घेण्यासाठी कोणाला ताण आहे, तो कधीपासून सुरू झाला, किती प्रमाणात ताण आहे आणि त्याचे काय परिणाम झाले हे जाणून घेणं गरजेचं आहे."

आतापर्यंत यासंबंधीची खूप कमी माहिती उपलब्ध आहे. मात्र, सध्याच्या जागतिक आरोग्य संकटाने मानसिक आरोग्य समस्या प्रकर्षाने पुढे आणल्या आहेत आणि म्हणूनच दीर्घकालीन अभ्यासांमधून वंश, लिंग आणि आर्थिक पातळीवर असणारी आरोग्य असमानता अधिक चांगल्याप्रकारे जाणून घेता येईल आणि भविष्यासाठीच्या योजनाही आखण्यासाठी ते उपयोगी ठरेल, असं मॉर्गनस्टेन यांना वाटतं.

ज्येष्ठ मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी लॉकडाऊनच्या काळात मानसिक संतुलन आणि सुदृढता राखण्याच्या दृष्टीनं 'कळण्याचे आणि करण्याचे दिवस' अशी ऑडिओ मालिका तयार केली. यात त्यांनी, विचार अन् विविध मनोवस्था, त्यांची सकारात्मक दिशा, छोट्या छोट्या कृतीतून साध्य करण्याची सकारात्मकता अशा विविध बाजूंचा ऊहापोह करत सोप्या शब्दांत मानसिक संतुलनाचे धडे दिले आहेत. लॉकडाऊनच्या काळात भावनिकदृष्ट्या सकस जगण्याचा प्रयत्न कसा करता येईल, अनिश्चिततेकडे कसं पाहवं, बंधनं आल्यावर काय करायचं यासारख्या बाबी त्यांनी मांडल्या आहेत. या परीक्षेच्या काळात

पुढल्या झेपेची तयारी करा, असा सल्ला त्यांनी दिला आहे. 'आवाहन' या युट्यूब चॅनलवर ऑडिओ आणि व्हिडीओ मालिका उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

दिल्लीतील 'एम्स'चे संचालक डॉ. रणदीप गुलेरिया यांनीही व्हिडीओच्या माध्यमातून मानसिक स्वास्थ्य जपण्याचा सल्ला दिला आहे. लॉकडाऊनच्या रिकामपणात मन सैरभैर होण्याची भीती आहे. भविष्याची काळजी मनाला घेरू शकते. पण, त्यासाठीच मन गुंतवून ठेवणं कसं आवश्यक आहे, हे त्यांनी मांडलं आहे. या काळात पुरेशी झोप घ्या. ध्यानधारणा, योगसाधना करा. निराशा आणि नकारात्मकता दूर ठेवा, असं ते सांगतात.

'माइंड कोच' डॉ. तेजस्विनी कुलकर्णी यांनी 'मनाचा क्वारंटाइन' या मालिकेतून लॉकडाऊनचा काळ स्वतःमध्ये डोकावण्यासाठी कसा उपयुक्त ठरेल अन् मनावरचं ओझं कसं भिरकावता येईल, याबाबत विश्लेषण केलं आहे. मनाचं डाएटिंग, स्वतःशी मैत्री, नकारात्मकतेचं जोखड भिरकावणं, चांगल्या मानसिक सवयी याबाबत त्यांनी सविस्तर संवाद साधला आहे. घरात बसून येणाऱ्या कंटाळ्यामुळे चिडचिडेपण वाढतं. वाद होऊ लागतात. याच मानसिक स्थितीमध्ये बदल आणण्यासाठी मालिका केल्याचं डॉ. कुलकर्णी सांगतात. त्यांची ऑडिओ मालिका स्त्रॉवेलवर उपलब्ध आहे.

डॉ. नीलेश शहा, डॉ. धनंजय चव्हाण, डॉ. दीपक कोरगावकर, डॉ. लिंगा यासारख्या अनेक डॉक्टर, तज्ज्ञांनीही लॉकडाऊन आणि मानसिक आरोग्याचं व्हिडीओद्वारे विश्लेषण केलं आहे. केंद्रीय आरोग्य मंत्रालयानंही मानसिक आरोग्याचं महत्त्व जाणत ते जपण्यासाठी मार्गदर्शन केलं आहे. कोरोना विषाणूच्या प्रादुर्भावामुळे विविध प्रकारच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांवर मार्ग शोधण्यासाठी तज्ज्ञांची मदत घेणाऱ्या भारतीयांच्या संख्येत लक्षणीय वाढ होताना दिसत आहे. त्यातील बहुतेक नागरिक हे शहरातील रहिवासी असून एकटेपणा आणि नोकरी गमावण्याची तसेच उत्पन्न कमी होण्याची चिंता यासारख्या विविध मुद्द्यांवर समुपदेशन मिळविण्यासाठी ते ऑनलाइन टेली मेडिसिन मंचाचा वापर करीत आहेत.

मानसिक आरोग्याच्या समस्येचे महत्त्व ओळखून केंद्राने कोविड 19 विषयी लोकांमध्ये वाढणाऱ्या मानसिक-सामाजिक चिंतांबद्दल जागरूकता निर्माण करण्यासाठी सर्व राज्य आणि केंद्रशासित प्रदेशांनी यंत्रणा तयार करून ती बळकट करण्याचे आवाहन केंद्र सरकारने केले आहे. मानसिक आरोग्याच्या समस्यांना अग्रक्रम देण्याच्या गरजेवर तसेच मानसिक समस्यांना सामान्य आजार म्हणून मान्य केल्यास उपचारांसाठी उपयुक्त ठरेल यावर जोर देण्यात आला. केंद्र सरकारला अभिप्रेत आहे कि सल्ला आणि जागरूकता अभियानासह मानसिक आरोग्य सेवा या कोविड 19 विषयीच्या सरकारच्या प्रतिसादाचा भाग बनल्या पाहिजेत. भारत सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या सचिव प्रीती सुदान त्यांच्या 'माईडींग अवर माईंड ड्यूरिंग कोविड 19 या ब्लॉगमध्ये लिहितात कि, "शारीरिक आरोग्याच्या बाबतीतच नव्हे तर भारतामध्ये परिपूर्ण मानसिक आरोग्याबाबतही नकारात्मकता आणि प्रतिकूलता दिसून येते. अनेक भारतीयांना हे स्वीकारणे फार कठीण आहे की त्यांच्या जवळच्यांना तज्ज्ञ वैद्यकीय मदतीची आवश्यकता असू शकते.

2017 मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषदेच्या (आयसीएमआर) राज्यस्तरीय अहवालात असे नमूद करण्यात आले होते की देशातील सातपैकी एक व्यक्ती वेगवेगळ्या तीव्रतेच्या मानसिक विकारांनी ग्रस्त आहे, औदासिन्य आणि चिंताग्रस्त विकार सर्वात सामान्य असून त्यांचा परिणाम अनुक्रमे 45.7 दशलक्ष आणि 44.9 दशलक्ष लोकांवर होतो. मानसिक आरोग्य आणि मज्जासंस्था विज्ञान राष्ट्रीय संस्थेने केलेल्या देशव्यापी राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य सर्वेक्षण 2015-16 च्या निष्कर्षातून

असे दिसून आले आहे की जवळपास 150 दशलक्ष भारतीयांना सक्रिय मानसिक आरोग्य सेवा आवश्यक आहेत तर 30 दशलक्षाहूनही कमी लोक हे समर्थन शोधत आहेत.

सुदान म्हणाल्या, “कोविड -19 मुळे या मानसिक आरोग्याच्या धोक्याकडे अभावितपणे मोठ्या प्रमाणात लक्ष वेधले गेले आहे आणि म्हणूनच, सुरक्षित शारीरिक अंतराचा उपाय महामारीच्या शारीरिक पैलूचा सामना करण्यासाठी सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणून जागतिक स्तरावर अंमलात आणला जात आहे, पण मानसिक आरोग्यासाठी परिणामकारक अशा सामाजिक जाळ्याची वीण अचानक तुटत चालली आहे.”

बेंगळुरुस्थित मानसिक आरोग्य आणि मज्जासंस्था विज्ञान राष्ट्रीय संस्थेने महामारी आणि टाळेबंदी संबंधित मानसिक आरोग्य तसेच मानसिक-सामाजिक विषयांवर समुपदेशन करण्यासाठी (080-46110007) ही एक राष्ट्रीय हेल्पलाईन सुरू केली आहे. कोविड -19 आरोग्यसेवा योद्ध्यांसाठी समर्पित असलेली ही हेल्पलाईन अनेक भारतीय भाषांमध्ये उपलब्ध आहे. मानसिक आरोग्य समर्थनासाठी स्वतंत्र ऑनलाइन मंच <https://psychcare-nimhans.in> देखील तयार करण्यात आला आहे. हा मंच रुग्णालयीन मानसशास्त्र विभाग, मानसिक आरोग्य आणि मज्जासंस्था विज्ञान राष्ट्रीय संस्था आणि ई-आरोग्य संशोधन केंद्र आयआयआयटी बंगळुरु यांच्या संयुक्त प्रयत्नावर आधारित आहे. मुख्यतः तणाव, विलगीकरण, प्रियजनांपासून विभक्त होणे, तंत्रज्ञानाचा अत्यधिक वापर, राग आणि चिडचिडेपणा, भविष्याबद्दल चिंता इत्यादी विषयीच्या शंकांचे निरसन येथे केले जाते.

कोरोना विषाणू महामारी दरम्यान ताणतणाव व्यवस्थापन, सामाजिक गैरसमज, आरोग्य सेवा कर्मचाऱ्यांच्या मानसिक-सामाजिक चिंतेकडे लक्ष देणे आणि मुले व ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्यांशी संबंधित असे अनेक वेबिनार आणि व्हिडिओ मानसिक आरोग्य आणि मज्जासंस्था विज्ञान राष्ट्रीय संस्था आणि अखिल भारतीय वैद्यकीय विज्ञान संस्था यांच्याद्वारे आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या www.mohfw.gov.in या संकेतस्थळावर नियमितपणे अपलोड केले जातात.

खासगी क्षेत्रानेही याबाबत सातत्यपूर्ण प्रयत्न केले आहेत. गुरुगाव येथील स्टार्ट-अप टेलिमेडिसिन ऑनलाइन मंच लिब्रेट या संस्थेने केलेल्या अभ्यासात असे दिसून आले आहे की त्यांच्या मंचावर मानसिक आरोग्यविषयक स्थितीबद्दलच्या रुग्णांच्या समुपदेशनात 180 टक्क्यांनी वाढ झाली आहे ज्यात मुंबई, दिल्ली, पुणे, अहमदाबाद आणि बेंगळुरु येथून मोठ्या प्रमाणावर प्रश्न विचारले गेले आहेत. स्टेट सायकोलोजिकल असोसिएशन (SPA), सिगंड फ्रॉइड पॉझिटिव्ह मेंटल हेल्थ संस्था पुणे, प्रयास बहुदेशीय विकास संस्था द्वारे ‘मानसिक स्वास्थ्य सांभाळा, कोरोनाला घाला आळा’ या अंतर्गत corona Psychological Distress Counselling free helpline संपूर्ण महाराष्ट्रात सुरू करण्यात आली आहे.

उपाय योजना:

स्वतःची काळजी घ्या

आपण घरून काम करताना किंवा दररोजची कामे करताना स्वतः कडे लक्ष देत नाहीत. विशेषतः या वेळी स्वतः कडे दुर्लक्ष करू नका. जेव्हा जेव्हा तुम्हाला बोर झाल्यासारखे वाटेल तेव्हा तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी करा.

नित्यक्रम पाळा

या कठीण काळात, आपल्याला नित्यक्रमांचे पालन केल्याने फायदा होईल. जीवनशैली निश्चित बनवा. असे केल्याने आपल्या शरीराचे घड्याळ सेट करण्यात मदत होईल. आहार, व्यायाम, झोप याचा वेळ

फिक्स ठेवा. आपली दिवसाची दिनचर्या ठरवतांना त्याची विभागणी स्वतःसाठीचा वेळ, कौटुंबिक वेळ, सामाजिक वेळ, प्रसार माध्यम व सोशल मीडियासाठीचा वेळ आणि विरंगुळा यामध्ये विभागणी करावी. त्यानंतर कोणत्या बाबीला किती वेळ द्यायचा ते ठरवा, मग त्यातील कोणत्या गोष्टी हळू मध्यम आवेगाने करावयाचे आहे त्याबाबतची गती ठरवा. छोट्या कृतीतूनच मन व शरीर सुदृढ होत जाईल व कोरोना संकटाला हरवण्याची इच्छाशक्ती वाढेल.

लिखाण करा

तुमच्या मनात कोरोनाबद्दल अनेक प्रकारचे विचार येत असतील. त्याकडे दुर्लक्ष करून लिखाण करत बसा. तुम्हाला कोणत्या विषयावर लिहिण्यासाठी आवडते. त्याविषयी लिहा म्हणजे काही वेळासाठी तुमचे मन त्या लिखाणामध्ये लागेल.

आपल्या आवडीच्या गोष्टी करा

यावेळी आपले छंद आणि आवडीच्या गोष्टी निश्चितपणे करा. असे केल्याने तुमचे मानसिक आरोग्य सुधारेल. तसेच आपण आनंदी व्हाल. आपण ऑनलाइन कोर्समध्ये सामील होऊ शकता जेणेकरून आपण समविचारी लोकांशी संवाद साधू शकाल.

योगासन व प्राणायाम:

योगासनात सूक्ष्म व्यायाम, शारीरिक कसरती, चक्रासन, ताडासन, नाडी शुद्धी, भ्रामरी आदी योगासन किमान 15 मिनिटे नियमित करावी.

रीलक्सेशन तंत्र:

मनाला आणि शरीराला शांत करण्यासाठी रिलेक्सेशन तंत्राचा वापर करता येतो. त्यात जेकबसन चे तंत्र, योगनिद्रा, शवासन, यांचा वापर करून ताण तणाव, चिंता, भीती, नैराश्य कमी होण्यास मदत होते.

आध्यात्मिक वाचन:

गीता, भागवत, रामायण, महाभारत, कुराण, बायबल, गुरुग्रंथ साहेब, ज्ञानेश्वरी, मनाचे श्लोक, विवेकानंदाचे साहित्य, शिवरायांचे साहित्य अश्या ग्रंथातून जीवनाला उभारी मिळते. मनातील नैराश्य कमी होऊन सकारात्मकता वाढते.

नृत्य व संगीत :

नृत्य आणि संगीत ऐकल्याने शरीर सैलावते आणि शरीराचा ताण कमी होतो. त्यामुळे नृत्य करणे आणि मनाला प्रसन्न करणारे विविध रागाचे संगीत ऐकणे अशा काळात विरंगुळा व मन प्रसन्नतेचा मार्ग ठरू शकतो.

माध्यमांसाठी किमान नियमावली व नियमांची अंमलबजावणी:

कोरोना विषयीच्या बातम्यांचे विश्लेषण केले, तर लक्षात येईल अतिशय हिंसक भाषेतच बातमी दिली पाहिजे, अशी जणू प्रथाच पडली आहे. 'कोरोनाचा हाहाकार', 'कोरोनाचे महासंकट', मृत्युचे आकडे या प्रसारणांमुळे माणसांच्या मनात नकारात्मक भवनांमध्ये वाढ होतेच. लोकानी घाबरून न जाता आवश्यक ती काळजी मात्र घ्यावी, ठराविक माहिती घ्यावी,

इंटरनेटचा आधार

लॉकडाउनच्या काळात मानसिक स्वास्थ्य कसं राखावं, लॉकडाउन आणि मानसिक आरोग्य, अँझायटी, डिप्रेशन, मानसिक आरोग्य यासारख्या मानसिक आरोग्याशी संबंधित गोष्टींबाबत माहिती घेण्यासाठी इंटरनेटचाही आधार घेतला जात आहे. त्याचा योग्य उपयोग स्वतःसाठी करावा.



सातत्या शिवाय सवय लागत नाही. त्यामुळेच आपल्याला मानसिक आजारांपासून दूर राहात कोरोनाविषाणू विरोधात लढण्याची इच्छा शक्ती वाढवायची असल्यास छोट्या छोट्या कृतीतून ज्ञान कौशल्य व इच्छा यातील सातत्यातून निर्माण होणाऱ्या सवयीत सकारात्मक बदल घडवणे महत्वाचे झाले आहे.

Reference :

<https://www.mohfw.gov.in>

<https://www.pib.gov.in>

<https://psychcare-nimhans.in>

<https://www.bbc.com/marathi/international-54770068>

Health challenges arising in Covid- 19 and their Yogic Solutions, online webinar, 20 & 21 May 2020

गौरी जानवेकर, कोरोना, टाळेबंदी आणि मानसिक आरोग्य, 13 जून 2020

माहिती आणि प्रसारण मंत्रालय, मुंबई, 23 जुलै २०२०