



हितगुज

मन आणि मनाचे चालणारे खेळ आपल्या आयुष्याला दिशा देत असतात. आपण कसा विचार करतो यावरच आपण कसे आयुष्य जगणार आहोत हे अवलंबून आहे. म्हणून सदैव प्रसन्न मन ज्याचे असेल त्याच्या जीवनात सतत आनंद असेल असे तत्वज्ञान आपली भारतीय परंपरा वर्षानुवर्ष सांगत आलेली आहे.

मनाचे सदैव चालू असलेले खेळ सदा आपल्या वर्तणूकीवर परिणाम करत असतात. या मनाच्या व्यापारात जो ओढला जातो त्याला हे मन सतत हंटर बनून चालवत असते. ज्याला हे मनाचे खेळ समजले तो तटस्थ भूमिका घेऊन सारासार विचार प्रक्रिया राबवून योग्य त्या निर्णयाप्रति येतो. परंतु बहुतांश वेळा हे मन माणसावर हावी होऊन त्याच्या दैनंदिन व्यवहारात ढवळाढवळ करत असते. त्यामुळे बहुतांश निर्णय हे तत्कालिक परिस्थिला मनाने दिलेला प्रतिसाद असतात. असा प्रतिसाद कधी फक्त आपल्या भावनांना वाट मोकळी करून देतो, तर कधी आपले नुकसान घडवून आणतो. या मनाचे खेळ समजून त्यानुसार प्रतिक्रिया देण्यास जेव्हा आपण आपल्याला प्रशिक्षित करू तेव्हा आयुष्यातील कित्येक प्रसंगाला धिरोदत्तपने सामोरे जाण्याची सवय आपल्या मनाला लागेल.

आपली भारतीय परंपरेची सर्वात मोठी देणगी कोणती असेल तर ती या ओढाय मनाला परत आपल्या ठायी आणून शांत चित्ताने आयुष्याची वाटचाल कशी करावी याची शिकवणूक आहे असे मला वाटते. परंतु सध्याच्या धावपळीच्या जगात व प्रत्येकाला काहीतरी मिळवण्याचा लागलेला अति ध्यास याच्या जंजाळातून मनाकडे पाहण्यास उस्तच मिळत नाही. आयुष्यात काही मिळवायचे नाही याचा अर्थ असा नसून, हे मिळवत असताना मनाच्या निरोगीपणाकडे, शांतीकडे लक्ष देऊन आयुष्याची वाटचाल शांततेकडे कशी होऊ शकेल यासाठी कार्यरत राहणे कधीही संयुक्तिक ठरेल.

या सर्व मनोव्यापारांचा विचार करत असताना मन ही कधीतरी आजारी पडू शकते या सत्यतेचा सर्वांनी स्विकार केला पाहिजे.

जसे शरीर आजारी होऊ शकते तसेच मनाचेही आहे. पण ती सहजता अजूनपर्यंत आपल्या समाजात रुजली नाही. मनाच्या डॉक्टरकडे जाणे म्हणजे अजूनही कमीपणाचे किंवा अतितीव्र मानसिक आजार झाल्याचे आपण मानतो. वास्तविकता कोणालाही कधीही समुपदेशन किंवा उपचाराची गरज पडू शकते याचा स्विकार करणे गरजेचे आहे.

डॉ.अस्मिता कदम/जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

विचार दर्शन

Life is one big road with lots of signs. So when you riding through the ruts, don't complicate your mind. Flee from hate, mischief and jealousy. Don't bury your thoughts, put your vision to reality. Wake Up and Live!

Bob Marley



मानसिक त्रास सहन करू नका मोकळेपणाने बोला...मदत घ्या...



आपल्याला खाली नमुद केलेल्या समस्या आहेत का?

- १) आपल्या आयुष्यातील अडचणींमुळे आपल्याला अतिरिक्त ताण येतो का?
- २) आपण नोकरी / व्यवसायाबाबतीत कायम चिंतीत असता का?
- ३) आपल्या भोवतालच्या लोकांबरोबर नातेसंबंध बिघडत आहेत का? लोकांशी सारखे मतभेद होतात का?
- ४) आपल्या वैवाहिक आयुष्यामध्ये काही अडचणी आहेत का?
- ५) आपण मादक पदार्थांचे (दारू, तंबाखू, सिगारेट, गांजा इ.) सेवन करत आहात का?

महत्वाचे

मानसिक ताणतणाव ही एक मोठी समस्या दिवसेंदिवस समोर येते आहे. मनोविकार तज्ञाकडे जाणे हे कमीपणाचे मानले जाते. परंतु कोणालाही या तज्ञाशी बोलण्याची गरज पडू शकते. ताण घेऊ नका मोकळेपणाने बोला.

**भारती हॉस्पिटल येथे आपल्याला
मदत करू शकणारे तज्ञ डॉक्टर
उपलब्ध आहेत.**

स्त्रियांच्या मानसिक समस्या

- १) आपल्याला सतत उदासीनता / चिंता वाटते का?
- २) वैवाहिक / लैंगिक समस्या आहेत का?
- ३) घरगुती नातेसंबंधामध्ये आपल्याला अतिरिक्त ताण जाणवतो का?
- ४) बाळंतपणानंतर आपणास मानसिक त्रासाने ग्रासले आहे का?
- ५) घर/नोकरी, व्यवसाय यांचा समतोल राखणे कठीण जाते का?
- ६) मुलांच्या संगोपनाबाबतीत आपल्याला अडचणी / शंका आहेत का?

मुलांच्या मानसिक समस्या

- १) आपले मुल अभ्यासात मागे पडत आहे का?
- २) आपल्या मुलाचे वागणे इतर मुलांपेक्षा वेगळे आहे का?
- ३) आपले मुल खूप चंचल किंवा मस्तीखोर आहे का?
- ४) आपले मुल स्वमग्न आहे का?
- ५) आपले मुल खूप शांत झाले आहे का?
- ६) आपले मुल इतर मुलांमध्ये मिसळत नाही का? सतत एकटे राहते का?
- ७) आपले मुल चिडचिडे झाले आहे का?
- ८) आपले मुल विध्वंसक कृत्ये करत आहे का?
- ९) आपल्या मुलाला अभ्यासासंदर्भात काही अडचणी आहेत का?
- १०) आपल्याला पालकत्वाबद्दलच्या काही समस्या आहेत का?

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक समस्या

- १) आपल्याला अभ्यासाची इच्छा होत नाही का? रस वाटत नाही का?
- २) आपल्याला अभ्यास लक्षात राहत नाही का?
- ३) परीक्षेचे खूप टेन्शन येते का?
- ४) परीक्षेतले अपयश पचविणे कठीण जाते का?
- ५) करीयरच्या बाबतीत मनात संभ्रम आहे का?
- ६) करीयरच्या बाबतीत मनात नैराश्य येते का?
- ७) आपल्या बरोबरच्या व्यक्तीमुळे, सहाकाऱ्यांमुळे आपल्याला काही मानसिक त्रास जाणवतो का?
- ८) आपण कुठले व्यसन करायला लागले आहात का?
- ९) आपल्या शारिरीक बदलांची कुतुहल / भीती वाटते का?
- १०) पालकांबरोबर विसंवाद आहेत का?
- ११) कधी आत्महत्येचे विचार मनात येत आहेत का?

ज्येष्ठ व्यक्तींच्या मानसिक समस्या

- १) आपल्याला नैराश्याने / चिंतेने ग्रासले आहे का?
- २) आपल्या आयुष्यात पोकळी निर्माण झाल्यासारखी वाटते का?
- ३) आपली सदैव चिडचिड होते आहे का?
- ४) सततच्या वैद्यकीय आजारांमुळे आपण वैफल्यग्रस्त झाला आहात का?
- ५) आपल्याला गोष्टी आठवायला त्रास होतो का? आपली स्मृती कमजोर झाल्यासारखी वाटते का?

प्रचलित मानसिक आजारांच्या समस्या

- १) आपला प्रिय व्यक्ति आजकाल विचित्र वागतो का?
- २) अकारण संशय घेणे, जास्त बडबड करणे अशी लक्षणे आपल्या नातेवाईकांमध्ये दिसत आहेत का?
- ३) आपला प्रिय व्यक्ति दारू / इतर मादक पदार्थांच्या सेवनामुळे ग्रासला आहे का?
- ४) आपल्या जवळच्या व्यक्तीच्या मनात आत्महत्येचे विचार येत आहेत का? त्याने कधी स्वतःला ईजा पोहचविण्याचा आत्महत्येचा प्रयत्न केला आहे का?
- ५) आपल्या प्रिय व्यक्तीचे बोलणे / संवाद कमी झाले आहेत का? ती व्यक्ति सतत विचारमग्न असते का?
- ६) आपली प्रिय व्यक्ति कुठलीही क्रिया वारंवार करत आहे का? जसे हात धुणे, गोष्टी सतत तपासून बघणे, मोजणे
- ७) आपल्या प्रिय व्यक्तिला सतत कुठल्यातरी दुखण्याने ग्रासले आहे का? तज्ञ डॉक्टर व रिपोर्ट यांच्या निदानात सर्व नॉर्मल असले तरी सतत त्रास होतो का?
- ८) आपल्याला / जवळच्या व्यक्तिला झोपेच्या बाबतीत काही समस्या आहेत का?
- ९) आपल्याला कुठल्या लैंगिक समस्या आहेत का?

आपल्या स्वतःला वरील प्रश्न विचार

गरज लागल्यास आमच्या तज्ञ

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या

संपर्क करा

भारती हॉस्पिटल

मनोविकार व समुपदेशन विभाग

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे.

लक्षात ठेवा तज्ञाशी बोलणे म्हणजे आपल्याला मोठा मानसिक
आजार आहे असे नाही. कोणीही तज्ञाचा सल्ला घेऊ शकते.

News @ a glance



ग्रामीण आरोग्य केंद्र लवळे येथे आरोग्य आणि लोकसंख्या शास्त्रीय सर्वेक्षण प्रणालिचे उदघाटन करण्यात आले.



अत्याधुनिक ऑक्सिजन प्लांटचे उदघाटन करण्यात आले.



ओ.आर.एस. व स्तनपान सप्ताह जनजागृती कार्यक्रम



ई.एन.टी. विभाग - गोल्डन ज्युबिली टेम्पोरल बोन डिसेक्शन वर्कशॉप

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

f /bharatihospitalpune

Disclaimer - This issue is for Private Circulation Only. Not for sale. The contents of this issue are for information purposes only. Always take advice of a qualified physician for any doubts. Free image used from web under CCO license.