

(३) मनोरोगाची कारणे

प्र.१ मी कमकुवत व्यक्ती नाही, मग मला ही मनोवैज्ञानिक समस्या का झाली?

उ.१ मनोवैज्ञानिक समस्या कमकुवतपणाचे चिन्ह नाही. ही मेंदूमधील रसायन ज्यांना न्युरोट्रान्समीटर म्हटले जाते त्यावर पडणाऱ्या विविध प्रभावांमुळे निर्माण होते. ही समस्या कोणत्याही व्यक्तीला वय, लिंग, शिक्षण, आर्थिक स्थिती किंवा समाजातील पाठबळ याचा विचार न करता प्रभावित करू शकते.

प्र.२ तो एका श्रीमंत कुटुंबातील होता आणि त्याच्या यशामुळे इतरांना इर्षा होत होती. शाप किंवा काळ्या जादूमुळे व्यक्ती मनोरुग्ण होऊ शकतो का?

उ.२ मानसिक रोगाने ग्रस्त व्यक्ती शारिरीक स्वरूपात निरोगी दिसून येतो परंतु लक्षणांमुळे व्यक्तीची प्रकृति बदलली जाते आणि त्याच्याकडून वेगळ्या प्रकारे बोलणे आणि व्यवहार करवू शकतात. व्यक्तीच्या ओळखीत बदल झाल्याने, काळी जादू/भूत-पिशाच्य बाधा अशा गोष्टींना समाजात थारा मिळतो. वैज्ञानिक विकासांमुळे आम्हाला हे समजण्यास मदत मिळाली आहे की मानसिक रोग जैविक (जनुक तसेच मेंदू), मनोवैज्ञानिक आणि सामाजिक घटकांच्या परस्परभावा मुळे होते आणि त्यामुळे भावना, विचार आणि आचरण या तीन स्थानांवर परिणाम होतो.

प्र.३ मागील वर्षी ज्योतिषी/भटजी यांनी आम्हाला पूजा करण्यास सांगितले होते जी आम्ही केली नाही; ईश्वराद्वारे आम्हाला आमच्या पापांसाठी दंड दिला जात आहे का?

उ.३ क्षयरोग आणि मलेरिया यासारख्या वैद्यकीय रोगांचे कारण आपण सहज समजू शकतो. ज्याअर्थी आपणांस वैद्यकीय रोगांमध्ये काय चूक झालेली आहे ते कळत नाही त्यामुळे अनेक अंधविश्वास आणि धार्मिक समजुतीद्वारे भूतकाळात स्पष्टीकरण देण्यात आलेले आहे. मानसिक रोगांमध्ये इतर वैद्यकीय रोगासारखी दृश्य किंवा मूल्यमापन करण्यायोग्य अनैसर्गिकता नाही ज्यामुळे या रोगाच्या कारणांना गूढ स्वरूप प्राप्त झालेले आहे. याच प्रकारांच्या दरम्यान, लोक रोगाचा स्वीकार करून त्यावर उपचार करण्याऐवजी “पितृदोष”, आणि “कर्म” याच्या मागे लागतात.

आपल्यामधील अनेक लोग आपल्या अडचणी आणि कमतरतेला अलौकिकत्व आणि गूढत्व यासह जोडण्यास तत्पर असतात आणि त्या मग अंधविश्वासात रूपांतरीत होतात. हीच गोष्ट मानसिक रोगाच्या बाबतीतही घडते.

प्र.४ डॉक्टर, माझ्या गुरूदेवांचे असे म्हणणे आहे की माझ्या आतच माझ्या समस्यांचे उत्तर आहे, आणि मला माझ्या आत्म्यावर काम केले पाहिजे?

उ.४ मुख्य मानसिक रोगांमध्ये, नुकसान एवढे गंभीर असते की अशा कोणत्याही सल्ल्यामुळे उद्देशपूर्ण काम होऊ शकत नाही. वैद्यकीय आणि मनोवैज्ञानिक उपचारांचा स्वीकार खुल्या मनाने केला पाहिजे. तुम्ही पायाचे हाड मोडलेले असतांना व्यायाम करू शकत नाही.

प्र.५ डॉक्टर, माझी शेजारी बाई प्रत्येक नवरात्री च्या वेळी छायेने बाधित होते. काही तांत्रिक विधी केल्यानंतर ती पूर्ववत होते.

उ.५ ही अस्वस्थ व्यक्तीची लक्षणे आहेत. अशा काही प्रकरणांत “तांत्रिक” विधीद्वारे तात्पुरती सुटका मिळविली जाऊ शकत असेल पण हे तात्पुरते समाधान असते.

साधारणपणे, अशा प्रकारची लक्षणे ही न सोडवलेल्या संघर्षामुळे उत्पन्न होतात. म्हणूनच, जोपर्यंत त्यांच्यावर औषधे आणि मनोचिकित्सा यांद्वारे उपचार केले जात नाहीत तोपर्यंत वारंवार होत राहतात.

प्र.६ माझे आयुष्य सहजगत्या चालले आहे, मग मी कोणत्याही मानसिक रोगाने पछाडलेला कसा असू शकतो?

उ.६ काही व्यक्तींमध्ये, जैविक आणि अनुवंशिक घटक प्रबळ असल्यामुळे, ओळख पटण्यायोग्य तणावाच्या अनुपस्थितीत देखील मानसिक रोगाकडे अग्रेसर होतात. रोग होण्यासाठी तणावाबरोबर प्रत्यक्ष संपर्क येणे जरूरीचे नाही.

प्र.७ माझ्या कुटुंबात कोणालाही कधीही मानसिक रोग झालेला नाही, मग मला कसा होऊ शकतो?

उ.७ मानसिक रोग वेगवेगळ्या कारणांमुळे विकसित होतो. अनुवांशिक घटना हे त्यापैकी एक कारण आहे. जनुके मानसिक रोगांसाठी एक जोखिम निर्माण करतात. जोखिम कदाचित मानसिक रोगात बदलू शकते किंवा नाही देखील, जी अनेक बाह्य घटकांवर आधारित आहे. अशा प्रकारे, मानसिक रोगाचा विकास केवळ कौटुंबिक इतिहासावर आधारलेला नाही.

प्र.८ माझ्या रोगाचे कारण/तणाव मला ठाऊक आहे; मग उपचार करवून घेण्यात काय अर्थ आहे?

उ.८ आपल्यापैकी प्रत्येक जण तणावाचा वेगवेगळ्या प्रकारे सामना करतो. मानसिक विकार एका दीर्घकाळासाठी (आठवडे) राहणाऱ्या लक्षणांच्या समूहाद्वारे परिव्याख्या करण्यात आलेला आहे ज्यामुळे आपल्या काम करण्याची शक्ती आणि समाजात व्यवहार करण्यास आपल्याला असमर्थ केले जाते. उपचारांद्वारे सामान्य स्थितीत आणण्याचा प्रयत्न केला जातो ज्यामुळे मोबदल्यात तणावाशी लढण्यास मदत केली जाते. कारणांकडे लक्ष न देता उपचारांस प्राधान्य दिले जाते. जर एखादे हाड मोडले, तर आपण त्यावर चर्चा करत बसत नाही परंतु ते ठीक करण्यास सुरुवात करतो.

प्र.९ तो एक अत्यंत बुद्धिमान, आपल्या दर्जातील एक मान्यवर माणूस होता, त्याला मानसिक रोग कसा होऊ शकतो?

उ.९ ज्याप्रमाणे शारिरीक रोग कोणालाही होऊ शकतात त्याचप्रमाणे मानसिक रोग वय, लिंग, शिक्षण, आर्थिक स्थिती किंवा सामाजिक पाठबळ यावर आधारित न राहता कोणालाही होऊ शकतात. इथपर्यंत की एक डॉक्टर ज्यास मानसिक रोगाविषयी ज्ञान प्राप्त आहे त्यांच्यासाठी देखील कोणत्याही प्रकारचे संरक्षण कवच उपलब्ध नाही.

प्र.१० जेव्हा अनेक वर्षांपूर्वी अपयश आणि तणावपूर्ण घटना घडल्या होत्या, तेव्हा मी त्यांचा सामना बहादुरीने केला आणि दुसऱ्यांना बळ दिले; मग अशी लक्षणे मला का अनुभवास येत आहेत जेव्हा काहीच कारण नाही?

उ.१० असे समजले जाते की मेंदूच्या जैवविज्ञानात तणावाद्वारे दीर्घकाळाचा बदल उत्पन्न होऊ शकतो, ज्यामुळे जरी समस्येचा अंत झाला तरीही असे बदल थोड्या प्रमाणात राहतातच. म्हणूनच, कोणीही औषधे व त्याच्यामुळे आलेली मानसिक खंबीरता यामुळे तणावपूर्ण काळात सामना करू शकतो तरीपण त्याच्यामध्ये असलेली लक्षणे संचयित तणाव आणि थकावटीने भरलेल्या भांडाराच्या कारणामुळे नंतरदेखील अनुभवास येत राहतात.

प्र.११ त्याने ती घटना मनाला लागून घ्यायला नको होती, काय ही त्याची सकारात्मक विचार करण्याची अनिच्छा नाही का ज्यामुळे त्याला मानसिक रोगाकडे वळवले गेले?

उ.११ आपणापैकी प्रत्येक जण एका घटनेबाबत कशा प्रकारे प्रतिक्रिया व्यक्त करतो हे आपल्या मानसिक समज, सामना करण्याचे कौशल्य व पद्धत, मागील अनुभव आणि आपल्या पाठबळ यंत्रणेवर आधारित असते. जेव्हा आपण तणावाने ग्रस्त असतो त्यावेळी आपण सकारात्मक विचार करण्यास असमर्थ ठरतो आणि जेव्हा मेंदूच्या रसायनांमध्ये झालेल्या कमी-जास्त प्रमाणामुळे मेंदू आजारी स्थितीत असल्याच्या कारणामुळे तो भूतकाळाच्या बाबतीत विचार करीत राहतो. कोणीही केवळ आपल्या इच्छेमुळे यास दूर करू शकत नाही.

प्र.१२ मला शारिरीक समस्या आहेत, त्या मानसिक रोगाचे कारण कसे काय होऊ शकतात?

उ.१२ मन व शरीर गहन स्वरूपात एकमेकांशी जोडलेले असतात. न सोडविलेला संघर्ष आणि मनोवैज्ञानिक संकटे नेहमी शारिरीक किंवा दैहिक तक्रारींकडे अग्रेसर होतात. सर्वसाधारण उदाहरण म्हणजे डोकेदुखी अथवा नेहमीच पोटात गडबड होणे आहे ज्याची तपासणी केली असता कोणतेही कारण सापडत नाही. याखेरीज, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि दमा यासारख्या अनेक रोगांची सुरुवात, संसर्ग आणि प्रभाव पडण्यासाठी मनोवैज्ञानिक घटक अधिकांश ओळखले जातात.