

## भाग ४ मानसशास्त्रीय उपचारांचे नियोजन

### प्रस्तावना

समुपादेशन करीत असताना समुपदेशक समुपदेशीला केंद्रस्थानी ठेऊन व बदलाच्या प्रक्रीये मध्ये तिचे सक्रीय सहभाग घेऊन काम करीत असते, याबद्दल भाग – ३ मध्ये चरचा केली. समस्या ओळखल्या नंतर समुपदेशनाची नेमकी दिशा व त्यावर मानसशास्त्रीय उपचार काय करता येतील, या बद्दल उपयुक्त माहिती या बागात दिलेली आहे. समुपदेशकाला स्वतःच्या समस्या सोडवण्यासाठी देखील या माहितीची मदत होईल.

## भाग ४ – मानसशास्त्रीय उपचारांचे नियोजन – ची रचना

- ४.१ समायोजनातील बिघाड
- ४.२ ताणाची लक्षणे
- ४.३ चिंतेचे व्यवस्थापन
- ४.४ तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन
- ४.५ आक्रमकतेला प्रतिसाद देण्याच्या दहा पद्धती
- ४.६ चिंता, भीती या आजाराचा सामना करण्यासाठी नियोजन
- ४.७ रागाचे नियंत्रण
- ४.८ संशयामुळे येणारा राग
- ४.९ तुमचा वर्तन प्रकार कसा आहे?- दडपलेले, आक्रमक की ठाम
- ४.१० स्वतःच्या परीक्षणासाठी यादी
- ४.११ भावनिक आरोग्याचे काही नियम
- ४.१२ सकारात्मक वृत्तीची ताकद
- ४.१३ खालावलेली स्व-प्रतिमा
- ४.१४ आयुष्य हातातून निसटून चालले आहे असे वाटणे.
- ४.१५ नैराश्याचे (डिप्रेशनचे) व्यवस्थापन
- ४.१६ आत्महत्या व उपचार
- ४.१७ विवेकी विचार, स्व-संवाद, विचार थांबवणे आणि वेगळ्या शब्दात मांडणे
- ४.१८ निर्णय घ्या
- ४.१९ संवादाची पद्धत
- ४.२० ठाम संवाद
- ४.२१ ठामपणा
- ४.२२ नातेसंबंधांची प्रश्नावली
- ४.२३ सामाजिक आधारयंत्रणा उभी करणे व ती उपयोगात आणणे

## ४.१ समायोजनातील बिघाड

समायोजनातील बिघाड होतो म्हणजे प्रामुख्याने काय होते, तर तणाव निर्माण करणा-या घटकांना सुयोग्य प्रतिक्रिया दिली जात नाही. व्यक्ती तणावाला कशी सामोरी जाणार हे तणाव किती तीव्र आहे यावर अवलंबून असत नाही. तर त्या व्यक्तीची परिस्थिती हाताळण्याची क्षमता किती किंवा तणावाला सहज बळी पडण्याची तिची वृत्ती आहे किंवा नाही यावरून ठरेल.

### समायोजनासाठीच्या समुपदेशनाचे ध्येय

१. भावनिक, मानसिक व वर्तनाची दुर्दशा कमी होणे
२. अधिक चांगल्या त-हेने परिस्थिती हाताळणे
३. समस्येच्या सोडवणुकीत सुधारणा
४. जुळवून घेणे
५. तणावांचे व्यवस्थापन सुधारणे
६. स्वप्रतिमा उंचावणे
७. सामाजिक अभिसरण किंवा समाजात मिळून मिसळून वागणे
८. सामाजिक आधारयंत्रणेमध्ये वाढ

### समायोजनातील बिघाड व त्यावरील उपचारांचे उद्देश

#### १. बिघडलेली मनःस्थिती किंवा भावनिक चढउतार

- अ. मनःस्थितीतील चढउतार आणि परिस्थितीशी जुळवून घेणे यांचा परस्परसंबंध समजावणे
- आ. तणावांना भावनिक प्रतिसाद देण्याची स्वतःची पद्धत ओळखणे
- इ. यापूर्वी अशी परिस्थिती हाताळण्यासाठी काय पद्धती वापरल्या गेल्या होत्या त्यांचा आढावा घेणे
- ई. चिंता, धास्ती, काळजी अशा भावना उत्तेजित करणारे घटक कमी करणे.
- उ. स्वतःचा सुयोग्य दिनक्रम विकसित करणे
- ऊ. बिघडलेली मनःस्थिती अधिक वेगाने बिघडवणारे घटक ओळखणे
- ऋ. सकस आहाराची जाण वाढवणे
- लृ. तणाव मुक्ती व शीण कमी करणारे शारीरिक व्यायाम दररोज करणे
- एँ. भावनांना मोकळी वाट करून देण्यासाठी आणि अधिक चांगल्या त-हेने समस्या सोडवण्यासाठी रोजची दैनंदिनी लिहणे

## २. परिस्थिती प्रभावी पद्धतीने हाताळता न येणे

- अ. विचार व भावनांना वाट मोकळी करून देण्याच्या योग्य पद्धतीला प्रोत्साहन देणे
- आ. नकारात्मक भावनांना वाट मोकळी करून देणाऱ्या आरोग्यदायी/सकारात्मक शारीरिक हालचाली कामे/कृत्ये ओळखणे व अंगिकारणे
- इ. स्वतंत्र वृत्ती व वर्तनाला खतपाणी घालणे
- ई. काही प्रमाणात आपल्या नियंत्रणात असलेले घटक ओळखून त्यांच्या मदतीने समस्या निवारणासाठीच्या प्रयत्नांना सुरुवात करणे. आपल्या नियंत्रणात नसलेले घटक ओळखून त्यांचा विचार सोडून देणे.
- उ. व्यक्ती हतबल असताना परिस्थितीला कसे तोंड देते याची समज वाढवणे.
- ऊ. सुरू असलेल्या प्रयत्नांबद्दल सकारात्मक प्रतिक्रिया देणे तसेच परिस्थिती हाताळण्याचे वाढलेले कौशल्य वापरण्यास, अधिक सुधारणा करण्यास प्रोत्साहन देणे.

## ३. समस्या सोडविण्यासाठी चुकीचे तंत्र वापरणे

- अ. समस्या/प्रश्न ओळखण्यास मदत करणे.
- आ. समस्या निवारणाचे पर्यायी मार्ग शोधण्यासाठी मदत करणे.
- इ. समस्याग्रस्त परिस्थिती बदलण्यासाठी व्यक्तीला काही पावले उचलण्यास मदत करणे.
- ई. आपण घेतलेल्या निर्णयाचे परिणाम समजून घेण्यास मदत करणे. तसेच आवश्यक तिथे अजून काय पर्याय उपलब्ध होऊ शकतात याचा विचार करण्यास प्रोत्साहन देणे.

## ४. जुळवून घेण्याची क्षमता संपत येणे

- अ. क्षमता संपत येण्यापूर्वी व्यक्तीचे विचार-वर्तन कसे होते याचे वर्णन करण्यास सांगणे.
- आ. सर्वसाधारणपणे व्यक्ती कशी वागते याचे तपशीलवार वर्णन करण्यास सांगणे.
- इ. क्षमता संपत असल्याबद्दल तिला काय वाटते, तिच्या भावना-विचार हे मोकळेपणाने व्यक्त करण्यास सांगणे.
- ई. स्वतंत्र वृत्ती व वर्तनाला खतपाणी घालणे.
- उ. आयुष्यात झालेले बदल स्वीकारणे, झालेल्या काही नुकसानाकडे एक प्रकारचा अनुभव म्हणून पाहण्यास शिकणे व या त-हेने समस्या निवारणाचे प्रयत्न सुरू ठेवणे.
- ऊ. आयुष्याते झालेल्या बदलांशी किंवा नुकसानीशी संबंधित काही इतर समस्या असतील तर त्या ओळखणे.
- ऋ. आयुष्यातील अवघड परिस्थितीला सामोरे जाण्याची ताकद वाढविण्यासाठी डोळ्यासमोर इतर व्यक्तींचे आदर्श ठेवणे, रोल प्ले करून पाहणे असे प्रयत्न करता येतील.
- ल. समाजातील सुयोग्य मदत देऊ शकणा-या व्यक्ती, यंत्रणेशी त्या व्यक्तीची भेट घालून देणे

## ५. तणावांचे अयशस्वी व्यवस्थापन

- अ. ताण कमी करण्याचे शिथिलीकरण तंत्र/पद्धती शिकवणे
१. स्नायुंचे शिथिलीकरण
  २. ध्यान लावणे, डोळ्यासमोर चित्र, वस्तु ठेवून त्यावर लक्ष एकाग्र करणे
- आ. स्वतःची काळजी घेणे (व्यायाम, आहार, उपलब्ध साधनसामग्रीचा योग्य वापर)
- इ. नकारात्मक स्व-संवादाची भूमिका समजावून सांगणे

## ६. खालावलेली स्व-प्रतिमा

- अ. व्यक्तीचा स्वीकार करणे
- आ. स्वतःकडून वास्तववादी अपेक्षा करण्यास व मर्यादांचा स्वीकार करण्यास मदत करणे
- इ. व्यक्तीची बलस्थाने काय आहेत, त्याची साधन-सामग्री काय आहे हे ओळखण्यास मदत करणे
- ई. कोणकोणत्या बाबतीत बदल घडवून आणायचा आहे हे ठरवण्यास मदत करणे.
- उ. बदल घडवून आणण्यासाठी काय उपाययोजना करता येईल याचा साधारण आराखडा तयार करण्यास मदत करणे. अशी पूर्वतयारी ध्येयप्राप्तीसाठी उपयोगी पडते.
- ऊ. कोणकोणत्या प्रकारची परिस्थिती हाताळणे अवघड जाते हे ओळखण्यास व मोकळेपणाने मांडण्यास मदत करणे
- ऋ. परत परत मनात येणा-या नकारात्मक विचारांवर नियंत्रण आणण्यासाठी प्रोत्साहन देणे
- ॴ. स्वशी ओळख वाढवण्यासाठी प्रोत्साहन देणे
१. दैनंदिनी लिहिणे
  २. स्वतःच्या भावना व विचार ओळखणे
- ँ. स्व चा स्वीकार करण्यास मदत करणे
१. स्वतःच्या धारणा, मूल्ये, श्रद्धा ओळखण्यास मदत करणे
  २. त्रयस्थपणे परिस्थितीचा विचार करण्यास प्रोत्साहन करणे
- ऐ. आयुष्यातील सकारात्मक बाबींवर लक्ष केंद्रित करणे. नकारात्मक अनुभव काहीतरी शिकवण्यासाठीच असतात असा विचार रूजवणे.
- ए. सकारात्मक प्रतिक्रिया आणि चांगले बदल टिकवून ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन देणे

## ७. सामाजिक अभिसरण किंवा समाजात मिळून मिसळून वागणे

- अ. नातेसंबंधांमध्ये स्वतःच्या वर्तनाबद्दलची समज वाढण्यासाठी प्रोत्साहन देणे, आपल्या वागण्यातून इतरांना काय वाटते, कोण त्याचा कसा अर्थ लावते हे समजून घेण्यास मदत देणे

- आ. रागीटपणा, संताप करून घेणे, दुस-यांना स्वतःच्या ताब्यात ठेवण्यासाठी लबाडी करणे, स्वार्थीपणा करणे या व अशा वर्तन पद्धती अयोग्य आहेत. परिस्थिती निभावून नेण्यासाठी किंवा, त्या त्या वेळेची गरज भागवण्यासाठी वापरल्या जाऊ शकतात. अशा वर्तनपद्धती ओळखण्यास मदत करणे
- इ. शाब्दिक तसेच वर्तनातून व्यक्त होण्याच्या योग्य पद्धती ओळखण्यास मदत करणे
- ई. उपलब्ध साधनसमग्रीचा सुयोग्य वापर करण्यास प्रोत्साहन
- उ. जे साध्य झाले त्याबद्दल सकारात्मक प्रतिक्रिया आणि केलेले प्रयत्न सुरू ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन देणे

## ८. सामाजिक आधार यंत्रणेचा अभाव

- अ. योग्य आणि पुरेशी आधारयंत्रणा उभी करण्यास शिकवणे, त्यासाठी प्रोत्साहन व मदत देणे

### ४.२ ताणाची लक्षणे

तुम्हाला मागील महिन्यामध्ये ताणाची कोणती लक्षणे दिसली त्याची यादी करा. किती लक्षणे, किती वेळा दिसली हे तपासा. ही लक्षणे त्यांना आजार मानण्याएवढ्या जास्त प्रमाणात दिसत आहेत की कमी प्रमाणात हे आपल्याला बारकाईने समजले पाहिजे.

मानसिक लक्षणे	
चिंता	एकटेपणा
उदासीनता	नको असलेले विचार येणे
मन एकाग्र न होणे	नातेसंबंध बिनसणे
विसराळूपणा वाढणे	कौटुंबिक प्रश्न उभे राहणे
चिडचिड, धुमसणे (Hyperagitated)	कामात अडथळे
जेरीस येणे, हताश होणे	चिडचिड होणे
तर्कहीन विचार, भीती मनात येणे	अवाजवी चिंता, चिंतेत बुडून जाणे
कंपलिसव बिहेवियर, एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा करणे	अपराधीभाव येणे
गोंधळल्यासारखे होणे	सारखे रडावेसे वाटणे
वेगळ्याच जगात असल्यासारखे वाटणे	भयंकर स्वप्नात असल्यासारखे वाटणे
स्वतःपासूनच फटकून वागणे	समाजापासून दूर, एकटे राहणे
अस्वस्थ, काट्यातून चालत असल्यासारखे वाटणे	बेपर्वाई (कशाचे काही वाटेनासे होणे)
भावनांचे सतत चढउतार	लैंगिक इच्छा न होणे

शारीरिक लक्षणणे	
डोकेदुखी	शीण, थकवा
स्नायुंमध्ये ताण जाणवणे	रक्तदाब वाढणे
कंबर, पाठीच्या खालच्या भागात दुखणे	सलग झोप न होणे
मान, खांदे व पाठ दुखणे	भूक विस्कळीत होणे
दात खाणे	जुलाब होणे
पोटातील इतर बिघाड जाणवणे	अन्न पचनात अडथळे
मळमळ, उलट्या	पोट साफ न होणे
अंगाची थरथर, बोलताना अडखळणे	पुरळ येणे (Rash/hives/shingles)
बधिरपणा, मुंग्या येणे	ताण हलका करण्यासाठी दारू, सिगरेट किंवा इतर वस्तुंचा वापर केला जाणे
गुदमरल्यासारखे वाटणे	पोट बिघडणे
हुडहुडी भरणे, गरम वाफा आल्यासारखे वाटणे	थायरोईड ग्रंथीचे काम बिघडणे
खूप घाम येणे	ताणाशी संबंधित इतर शारीरिक तक्रारी

तुमच्यातील ताणाची पातळी ओळखा

लक्षणांची संख्या	ताणाची पातळी
० ते ७	कमी प्रमाणात – सर्वसामान्य पातळी
८ ते १४	मध्यम – काही प्रमाणात ताण जाणवतो
१५ ते २१	उच्च प्रमाण – परिस्थितीला सामोरे जाणे अवघड वाटते
२२ पेक्षा जास्त	अती उच्च प्रमाण – परिस्थितीला सामोरे जाणे अशक्य होते

तुम्हाला तुमच्यातील ताणची पातळी लक्षात आली की त्यानुसार स्वतःची काळजी घेण्यासाठी काय केले पाहिजे हे ठरवा. परिस्थिती गरजेप्रमाणे बदला, ज्या कामांचा शीण होतो अशी काही कामे दुस-यांवर सोपवा. असे काही प्रयत्न केले की हळूहळू तुम्हाला जाणवणारा शारीरिक व भावनिक ताण कमी करण्यात तुम्हाला यश मिळेल.

ताण-मुक्तीचे काही मार्ग

१. **सकारात्मक विचार** – परिस्थितीची नकारात्मक बाजू पाहण्यापेक्षा बदलांच्या संधी शोधा
२. **निश्चित कामे डोळ्यासमोर ठेवा** – तुमच्या प्रयत्नांबद्दल आणि साध्य केलेल्या गोष्टींबद्दल आनंद व्यक्त करा.
३. **स्वतःचा स्वीकार** – स्वतःमध्ये तुम्हाला काही बदल घडवून आणायचे असतील तर तसे प्रयत्न करा पण स्वतःवर सतत टीका करत बसू नका.

४. ताठर भूमिका नको – परिस्थिती फक्त चांगली किंवा वाईट नसते. तिच्या मध्ये इतर अनेक वाटा असतात, त्या समजून घेणे
५. वास्तववादी भूमिकेतून ध्येय निश्चित – ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी काय करावे लागेल याचे नीट परीक्षण करा.
६. सकारात्मक दृष्टिकोन - आयुष्याकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन स्वतःमध्ये बाणवा.
७. आवड आणि कला असेल तर ध्यान, योगासने किंवा दृष्टिकोन बदलणाऱ्या पुस्तकाचे वाचन किंवा त्यासंबंधीचे ज्ञान मिळविणे.
८. लक्ष दुसरीकडे वळवणे - ताण निर्माण करणा-या घटकांपासून दुसरीकडे लक्ष वळवा. कधीकधी स्वतःला शिथिल करण्यासाठी आणि मौज-मजेसाठी सर्व गोष्टी बाजूला ठेवून मोकळेही राहिले पाहिजे.
९. खोल श्वासोच्छ्वास घ्या. सैल सोडा, ध्यानधारणा करा आणि डोळ्यासमोर प्रतिमा आणा.
१०. विनोदबुद्धी ठेवा.
११. तुम्हाला आनंद वाटेल अशा माणसांबरोबर थोडा वेळ घालवा.
१२. विचारांना वाट करून देण्यासाठी डायरी / दैनंदिनी लिहा, मात्र प्रत्येक दिवशीच्या लिखाणाचा शेवट काहीतरी सकारात्मक, चांगल्या मुद्द्याने करा.
१३. स्वतःच्या आनंदासाठी, विरंगुळ्यासाठी कामे करण्याकरता काही वेळ दररोज राखून ठेवा.
१४. तुमची आधार यंत्रणा उपयोगात आणा. मित्र-मैत्रिणी, कुटुंबीय, नातेवाईक, थेरापिस्ट –वैयक्तिक किंवा गटामध्ये थेरेपी, आधार गट असे अनेक घटक आधारयंत्रणेत असू शकतात.
१५. स्वतःला ठामपणे व्यक्त करण्याचा सराव करा. स्वतःची काळजी घेतल्यामुळे तुम्हाला खूप छान वाटेल.
१६. उत्तम संवादकौशल्ये साध्य करण्याचा प्रयत्न करा.
१७. दररोज नेहमीच्या कामातून अधून-मधून थोडा वेळ विश्रांती घ्या. दिवसभरातील अशा पाच-दहा मिनिटांच्या सुट्यांमुळे तुम्हाला कामाच्या रेट्यातून आणि ताण वाढवणा-या सर्वातून शिथिल होण्यासाठी मोकळीक मिळेल.
१८. नियमित व्यायाम - शरीरावरचा ताण-तणाव मोकळा करण्यासाठी चालणे हा एक उत्तम व्यायाम आहे.
१९. पुरेशी विश्रांती आणि झोप घ्या. पुरेशी झोप नसेल तर तुम्हाला परिस्थितीला तोंड देणे अवघड वाटेल.
२०. सकस आहार घेण्याची सवय लावा.
२१. मालिश करून घेणे – पूर्ण शरीराला मालिश करून घेणे हा स्नायुंवरील ताण घालवून त्यांना शिथिल करण्यासाठी उत्तम मार्ग आहे.
२२. तुम्हाला छान वाटेल अशाच वातावरणात राहण्याचा निर्णय घ्या.
२३. स्वतःसाठीच्या आर्थिक तरतुदींचा विचार करा, तसे प्रयत्न करा.
२४. वेळेच्या योग्य व्यवस्थापनाची स्वतःला सवय लावा.
२५. स्वतःच्या वर्तनातून स्वतःचा आदर ठेवा. काळजी घ्या आणि स्वतःची प्रगती होईल असे वागा. थोडक्यात म्हणजे स्वतःची उत्तम देखभाल करा.

स्वतःच्या देखभालीचा प्लॅन तयार करा. त्यामध्ये योग्य वर दिलेल्या आणि इतरही पद्धती, योग्य धारणा आणि वृत्ती वगैरेंचा नीट समावेश करा. देखभालीचा आराखडा असा असला पाहिजे की, औषधे घेण्याची वेळच तुमच्यावर येऊ नये.



### ४.३ चिंतेचे व्यवस्थापन

चिंता वाटणे हे दैनंदिन आयुष्याचा एक भाग आहे. हा सामान्यपणे सर्वांचाच भावनिक अनुभव आहे. ताण निर्माण करणा-या वातावरणातील स्वाभाविक घटकांना दिला जाणारा नैसर्गिक प्रतिसाद म्हणजे चिंता असे म्हणता येईल. पण हे चिंता करणे व चिंता करण्याचा आजार असे दोन प्रकार वेगळे आहेत हे लक्षात ठेवले पाहिजे. चिंतेच्या आजारामध्ये चिंता खूप जास्त तीव्र असते, खूप काळ टिकून राहते. ठरावीक व्यक्ती, परिस्थिती किंवा स्थळांशी संबंधित ती असू शकते.

चिंतेचे व्यवस्थापन करताना प्रमुख घटक म्हणजे चिंतेला तुमची वैयक्तिक प्रतिक्रिया काय आहे हे जाणून घेणे. काळजी, चिंता निर्माण करणारे घटक कोणते हे समजून घेणे, मुख्य घटकाशी संबंधित इतर घटक ओळखणे, आणि प्रामुख्याने 'सोडून द्या' ही वृत्ती निर्माण करणे असे चिंतेवर काम करण्याचे मुख्ये ध्येय असू शकते. चिंतेच्या आजाराची लक्षणे ओळखून ती दूर करण्यासाठी तुम्हाला थेरपिस्टच्या मदतीने काही कौशल्य शिकून घ्यावी लागतील. हे ध्येय गाठण्यासाठी चिंतेचा आजार कमी करणारी काही औषधेही थेरपीच्या बरोबरीने सुरू ठेवणे फायद्याचे ठरते. तुम्हाला वाटलेल्या चिंतेला तोंड देण्यासाठी तुम्ही वेगवेगळ्या पद्धतींबद्दल वाचन करूनही माहिती मिळवू शकता.

आयुष्यातील बहुतेक सर्वच बाबतीत जर तुम्हाला परिस्थिती वेगळी घडावी असे वाटत असेल तर गोष्टी वेगळ्या पद्धतीने घडवण्याची तुमची तयारी असली पाहिजे. परिस्थिती बदलण्यासाठी तो बदल करण्याची जबाबदारी स्वीकारणे, तसेच चिंतेच्या आजारातून निर्माण होणारी दुःख आणि ताण पेलण्यासाठी तुम्ही घडवलेल्या पद्धतींचा सातत्यपूर्ण वापर या दोन्हीची गरज असते. काही व्यक्तींना ठरावीक परिस्थितींमध्येच फक्त चिंता जाणवते मात्र काहींना सर्वच वेळी काही प्रमाणात कसली ना कसली चिंता वाटत असते. चिंतेच्या आजाराची लक्षणे नीट ओळखता आली तर चिंतेच्या व्यवस्थापनासाठी योग्य उपाययोजना करणे शक्य होते. चिंता, चिंतेची लक्षणे निर्माण करणारे घटक, चिंतेचा आणि चिंतेतून निर्माण होणा-या ताणाचा नीट सामना करण्यासाठी तुम्ही केलेले प्रयत्न यासर्वांची माहिती या उपाययोजनांसाठी उपयुक्त ठरते.

चिंतेशी संबंधित इतर मुद्दे समजून घेण्यासाठी तुम्हाला तुमच्या मनातील विचारांवर लक्ष केंद्रित करावे लागेल. लोक दिवसभर सतत स्वतःशी बोलत असतात. आटोक्यात न येऊ शकणा-या चिंतेला खतपाणी घालणारे विचार दुरुस्त करण्यासाठी, बदलण्यासाठी मदतकारक स्वसंवाद तुम्हाला ओळखता आले पाहिजेत. या संवादांमधून तुम्ही तुमच्या भावना, चिंतेशी जोडली गेलेली भीती याबद्दल स्वतःशी बोलता. यासर्वातून चिंतेचा आजार न वाढण्यावर व कमी होण्यावर चांगला परिणाम घडवून आणू शकता.

तुम्हाला तुमची स्वतंत्र टिपण वही करण्याचा सल्ला देणे योग्य ठरेल. तुमच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी, प्रश्न नेमका समजून घेण्यासाठी आणि मग योग्य पावले उचलत प्रश्न सोडवण्यासाठीच्या नियोजनासाठी अशी टिपणे काढणे उपयोगाचे असते. तुम्ही लिहिलेली समस्या सोडवण्यासाठी प्रथम ती परिस्थिती तुमच्या आटोक्यात आहे का हे

स्वतःला प्रश्न विचारून समजून घ्या. जर याचे उत्तर होकारार्थी असेल, तर परिस्थिती हाताळण्यासाठी काय करावे लागेल याचे पर्याय लक्षात घ्या. संभाव्य परिणामांची जाणीव ठेवून योग्य पर्याय निवडीचा निर्णय घ्या. पहिला प्रयत्न यशस्वी न झाल्यास इतर पर्यायी मार्ग निवडण्याचीही तयारी ठेवा. जर एखाद्या परिस्थितीवर तुमचे नियंत्रण नसल्याचे जाणवल्यास "जाऊ दे" असे म्हणून सोडून द्यावे लागेल. तुम्ही जे बदलू शकत नाही त्याचा स्वीकार केल्याने चिंता खूप कमी होतात. काही गोष्टींचा विचार सोडून देण्याचे शिकण्यास बराच वेळ लागू शकतो, पण तुमची ताकद वाढते, चिंतेपासून मुक्ती मिळते वगैरे फायदे लक्षात घेता ते शिकणे सयुक्तिक आहे.

टिपण वही लिहिण्याच्या या अनुभवातून तुम्हाला तुमच्यातील स्व-संवादाची आणखी ओळख होईल. तुमचे विचार आणि भावना यातील परस्परसंबंधांचा ही तुमचा अधिक चांगला परिचय होईल. विचारांचा परिणाम भावनांवर, भावनांचा कृतीवर होत असतो. तुम्ही परिस्थितीबद्दल जेवढा सकारात्मक विचार कराल तेवढे तुम्हाला अधिक बरं वाटेल. जेव्हा तुम्ही अकारण, अतिरेकी चिंता करता तेव्हा नक्की काहीतरी वाईट घडणार हे लक्षात ठेवा आणि जेव्हा तुम्ही स्वतःला दोषी मानता, तेव्हा तुम्हाला वाईटही वाटणार हे स्वाभाविक आहे.

तुमचा विश्वास, धारणा ह्या तुमच्या भावना आणि वर्तनावर परिणाम करतात, त्यामुळे तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या वर्तन पद्धतींवर विशेष लक्ष द्यावे लागेल.

१. दुस-यांकडून मान्यता मिळावी ही तुमची तीव्र गरज असते का? इतरांना खूश करणारे वर्तन म्हणजे दुस-यांच्या गरजा महत्त्वाच्या मानून स्वतःच्या मागे टाकणे. दुस-यांना अशा त-हेने खूश करताना त्यातून वैफल्य येते, संतापही होतो. जुनाट चिंतेचा आजार व ताण हे अधिक तीव्र होण्यासाठी वैफल्य आणि संताप हे खतपाणी घालतात.
२. नियंत्रण ही तुमची खरी गरज आहे का? तुम्ही दिसायला कसे याबद्दल तुम्हाला चिंता वाटत असते का? दुस-या कोणाकडे परिस्थितीची सूत्रे देताना तुम्हाला अस्वस्थ वाटते का? तुम्ही दुबळे आहात म्हणून परिस्थिती तुमच्या आटोक्यात नाही, असे घडणे हे तुमचे अपयश आहे असे तुम्हाला वाटते का?
३. तुम्ही अचूकतेबाबत खूप आग्रही असता? स्वतःवर सतत टीका करता का? तुम्ही जे करता ते कधीच पुरे पडणार नाही, आणि छानही नाहीये असे तुम्हाला बरेचदा वाटते का? तुम्ही तुमच्या स्वतःच्याच प्रयत्नांना नावे ठेवता आणि तुमच्यावर सतत काहीतर प्राप्त करण्याचे सतत दडपण जाणवते का?

विचारांचे किंवा विश्वासांचे वरील प्रकार हे तर्काला धरून नाहीत. तुमचा आयुष्याकडे पाहण्याचा हाच जर दृष्टिकोन असेल तर तुम्हाला तीव्र ताण, चिंता, व खालावलेली स्व-प्रतिमा यांचा सामना करावा लागू शकतो. आयुष्याचा असा विचार करून कोणाला शांत किंवा निवांत वाटू शकेल का? तुम्ही अशा विचारांमध्ये गुरफटलेले असताना तुमच्या शरीरावर होणा-या परिणामांकडे लक्ष न जाण्याची खूप दाट शक्यता असते. परंतु हे आपण लक्षात घेऊया की शरीर व मन एकच असल्याप्रमाणे वागतात. तुम्हाला माहिती असेल की जेव्हा तुम्ही भावनिक वेदनेचा विशेषतः तीव्र ताणाचा अनुभव घेत असता त्यावेळी त्याची शारीरिक लक्षणेही दिसत असतात. शरीर आपल्याला आपला वेग कमी करण्याच्या, स्वतःची काळजी घेण्याच्या, देखभाल करण्याच्या सूचना या लक्षणांमधून देत असते,

त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास ही लक्षणे अधिक तीव्रतेने डोके वर काढतात. या तीव्र लक्षणांना भीतीचा झटका असे म्हणतात.

### भीतीच्या झटक्याची लक्षणे पुढीलप्रकारे सांगता येतील

१. चिंता
२. छातीत धडधड, -हृदयाचे ठोके जलद होणे किंवा -हृदयाची धडधड
३. छातीत दुखणे, अस्वस्थता
४. थरथरणे, अडखळणे,
५. स्नायु आखडणे,
६. श्वास जोरजोराने घेणे
७. मळमळ किंवा पोटातील बिघाड
८. घेरी, चक्कर आल्यासारखे वाटणे
९. बधिर झाल्यासारखे वाटणे, मुंग्या किंवा झिणझिण्या येणे
१०. भ्रम झाल्यासारखे वाटणे
११. स्वतःपासूनच तुटल्यासारखे वाटणे
१२. स्वतःवरचे नियंत्रण सुटल्यासारखे किंवा वेड लागल्यासारखे वाटणे
१३. कधी थंड वाटणे तर कधी गरम होणे
१४. मृत्यू जवळ आल्यासारखे वाटणे, मरणाचे भय वाटणे

तुम्हाला भीतीच्या झटक्याचा कधीही अनुभव आला नसेल तरीही वरील लक्षणांची यादी वाचून तो किती भयंकर अनुभव असेल याची कल्पना करू शकता.

### तुम्ही काय करू शकता

दुस-यांबरोबर तसेच स्वतःबरोबरचे नाते कुचकामी आणि तुटलेले असता कामा नये. नात्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन तुम्हाला बदलावा लागेल. नात्यामध्ये तुम्हाला शक्य आहे ते ते सर्व प्रयत्न करून जास्तीत जास्त चांगले वागायचे असते तेव्हा त्यासाठी तुम्हाला मुळात चांगलेच नव्हे तर उत्तम माणूस बनावे लागेल.

### नातेसंबंधांची जोपासना करण्यासाठी तुम्ही पुढील काही गोष्टी करू शकता

१. स्वतःच्या कक्षा आखून घ्या. इतरांकडून तुम्हाला मान्यता मिळण्याबाबत वास्तववादी विचार करा. तुम्ही लायक आहात, तुम्हाला लोक स्वीकारतात याची खात्री पटण्यासाठी तुम्हाला लोकांच्या मान्यतेवर अवलंबून राहण्याची आवश्यकता नाही. दुस-या शब्दात सांगायचे तर तुम्ही तुमच्यावर झालेली टीकाही वस्तुनिष्ठ पद्धतीने स्वीकारण्यास शिकले पाहिजे. प्रत्येकाला स्वतःचे मत बाळगण्याचा हक्क आहे. तुम्हाला कोणीही

दिलेली माहिती तुमच्या उपयोगाची असेल तर स्वीकारा, तिचा वापर करा. जर नाही दिली तर जाऊद्या. तुमचे काम सुरू ठेवा. तुम्हाला तुमच्या गरजांपेक्षा इतरांच्या गरजांना महत्त्व देण्याची सवय असू शकते. लक्षात घ्या हे अवलंबित्वाचं लक्षण असू शकते. असे असेल तर ते मान्य करा आणि स्वावलंबी होण्याची जबाबदारी स्वीकारा. कारण असे अवलंबित्व ताण आणि चिंतेच्या आजाराला खतपाणी घालू शकतं.

२. वस्तुनिष्ठ विचार करून स्वतःच्या स्वतःकडून असलेल्या अपेक्षा ओळखा आणि स्वतःच्या मर्यादाही जाणा. आपण काय साध्य करू शकलो, कशात यशस्वी झालो यावर आपली किंमत ठरत नाही. तुम्ही तसा विचारही मनात आणू नका. योग्य काय आहे त्यावर लक्ष केंद्रित करा नाहीतर स्वतःच स्वतःवर टीका करण्यात सगळी शक्ती संपवून बसाल. आवास्तव अपेक्षा बाजूला करून योग्य ध्येय निश्चित केलेत की मग तुम्हाला इतर ब-याच वैयक्तिक गोष्टींसाठी वेळ मिळू शकेल. उदा. तुम्हाला आवडत्या व्यक्तिंबरोबर वेळ घालवता येईल, तुम्हाला आवडणा-या कामातून आनंद मिळवता येईल.
३. आयुष्यात जे घडतं ते सर्वकाही नेहमीच नीट-नेटकं, आखीव-रेखीव असतं असे नाही, आणि काय होईल याचा अंदाज अचूकपणे वर्तवणे शक्य होईलच असेही नाही. ज्या गोष्टींचा आपण अंदाज वर्तवू शकत नाही, त्या जर स्वीकारण्यास शिकलात, त्याबद्दल तुम्ही धीर धरायला शिकलात. तर त्या अचानक येणा-या बाबींना तुम्ही मोकळेपणाने सामोरे जाऊ शकाल. यापुढील पाऊल म्हणजे प्रत्येक प्रश्न सोडवता येतो यावर विश्वास ठेवण्यास शिकणे. या प्रवासात दोनच गोष्टी घडू शकतात, एक तर तुम्हाला तुमच्या सर्व प्रश्नांवर उपाय सापडतील, किंवा दुसरे म्हणजे गोष्टी बदलू शकत नाहीत हे तुमच्या लक्षात येईल. जर गोष्टी बदलू शकत नसतील तर त्या स्वीकारणे सोपे कसे जाईल याचे मार्ग शोधले पाहिजेत. ज्या गोष्टी बदलू शकत नाहीत त्यांचा तुमच्या जगण्यावर काही परिणाम होऊ शकतो का ते समजून घ्या. एकंदरीत परिस्थिती स्पष्टपणे समजू लागली की तिला तोंड देणेही जमू लागते.

ताण आणि चिंतेच्या आजारामध्ये त्या ताणाचा आपल्या शरीरावर काय परिणाम होतो याकडे बहुधा दुर्लक्ष केले जाते. याचा अर्थ तुम्हीही तुमच्या शारीरिक लक्षणांकडेही दुर्लक्ष करीत असण्याची शक्यता आहे. असे झाले तर तुम्ही स्वतःची काळजी घेण्यासाठी थोडीही विश्रांती न घेता स्वतःला थकवत राहणार. असे आयुष्यात अचूकपणा आणण्यासाठी, सगळं काही पूर्णतः नियंत्रणात ठेवण्यासाठी, तर कधी अवलंबित्वामुळे सतत स्वतःला वेठीस धरले तर एकच परिणाम दिसेल तो म्हणजे तुम्ही गंभीर अशा ताणाखाली जाल. ताणांचे व्यवस्थापन अत्यंत आवश्यक आहे, ज्यासाठी तुम्हाला तुमच्यामध्ये असलेली ताणाची लक्षणे ओळखता आली पाहिजेत. एकदा लक्षणे समजली की ताण आणि चिंतेचा आजार दूर करण्यासाठी तुम्ही बरेच काही करू शकता. एक लक्षात घ्या की तुमचे शारीरिक व भावनिक आरोग्य सांभाळणे ही फक्त तुमचीच जबाबदारी असते.

टीप: जी व्यक्ती चिंतेच्या आजाराने ग्रासलेली आहे तिच्यामध्ये उदासीनतेचीही लक्षणे बरेचदा दिसून येतात.

## ४.४ तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन

### टोकाच्या तणावाला सामोरे जाण्याचे दोन मार्ग असू शकतात

१. स्व-नियंत्रण – यासाठी आपण ठरावीक परिस्थितीत कसे वागलो त्याच्या परिणामांची जबाबदारी घेणे आवश्यक असते.

२. परिस्थितीवरील नियंत्रण – यामध्ये समस्या सोडवणे, ठामपणा, वाद मिटवणे तसेच वेळेचे व्यवस्थापन इत्यादी महत्त्वाचे असते

#### • २.१ समस्या सोडवणे

अ. समस्या, प्रश्न मान्य करणे

ब. समस्येचे विश्लेषण करा. त्या समस्यांमुळे कोणत्या गरजा प्रभावित होत आहेत याचा आढावा घेणे

क. समस्या सोडवण्याचे मार्ग कोणकोणते असू शकतात यावर चर्चा करणे

ड. प्रभावित झालेल्या गरजांच्या संदर्भात प्रत्येक पर्यायाचा बारकाईने विचार करणे

इ. उपलब्ध पर्यायांपैकी उत्कृष्ट पर्यायाची निवड करणे

ई. समस्या सोडवण्यासाठी केलेले प्रयत्न आणि त्याचे फलित याचे मूल्यमापन

#### • २.२ ठामपणा व्यक्त होणे

स्वतःचे म्हणणे ठामपणे मांडणे म्हणजे

अ. स्वतःचे हित साधण्यासाठी प्रयत्न करणे

ब. स्वतःसाठी उभे ठाकणे, स्वतःचे म्हणणे प्रामाणिकपणे व योग्य शब्दात मांडणे

क. दुस-याच्या हक्कांवर अतिक्रमण न करता स्वतःचे हक्क बजावणे.

#### • २.३ वाद/तंटा मिटवणे

समस्या निवारणाची कौशल्ये, ठामपणा, दुस-याचे ऐकून घेण्याचे कौशल्य, वेगवेगळे दृष्टिकोन समजून घेणे, परस्परांविषयी आदर ठेवणे या सर्वांचा उपयोग यामध्ये होतो. त्याबरोबरीने दोन्ही बाजूच्या व्यक्तींना पटेल अशा पद्धतीची उपाययोजना परस्परसंमतीने ठरवणे आवश्यक असते.

#### • २.४ वेळेचे व्यवस्थापन

अ. कोणती कामे संपवायची आहेत, त्यासाठी नियोजन काय आहे आणि कामचा प्राधान्यक्रम ठरवणे

ब. मोठ्या नियोजनासाठी छोटी-छोटी उद्दिष्टे आणि कामे यात विभागणी करणे

क. प्रत्येक काम पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक तेवढा वेळ राखून ठेवणे

### ३. स्वतःची काळजी घेणे

१. पुरेशी झोप व सकस आहार      ३. स्वतःचे आरोग्य व व्यक्तिमत्व फुलवणे

२. नियमित व्यायाम

४. ताण-तणाव कमी करण्यासाठी शिथिलीकरण व इतर तंत्र आत्मसात करणे

#### ४. स्वतःची काळजी घेण्याचे नियोजन

भावनिक आरोग्य व सकारात्मक जगण्यासाठी स्वतःची काळजी घेण्याचे नियोजन करा. मात्र यासाठी स्वतःचे आरोग्य बिघडून देण्याची इच्छाशक्ती हवी. काही व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी स्वतःची पूर्ण शारीरिक तपासणी करणे फायद्याचे ठरते.

#### स्वतःची काळजी घेण्याचे नियोजन पुढीलप्रमाणे असू शकते

१. शरीर आणि मनावरचा ताण कमी करण्यासाठी, तणावाचे योग्य व्यवस्थापन होण्यासाठी शिथिलीकरणाचे तंत्र समजून वापरण्याचा प्रयत्न करा.
२. उपलब्ध सामाजिक आधारयंत्रणेचा आढावा घ्या. गरजेप्रमाणे आधारयंत्रणेत बदल किंवा वाढ करणे आवश्यक असते. तुमच्या आधारयंत्रणेच्या मदतीने तुम्ही काही काळापुरते समस्येपासून लक्ष दुसरीकडे वळवू शकता, थोडे आनंदी आणि तणावमुक्त राहण्यासाठी या आधारांची मदत होते. म्हणून तुम्हाला आधार देऊ शकणा-या प्रत्येक घटकाची यादी करा.
३. दैनंदिनी लिहा. आपले विचार, भावना मनातच साठून राहिल्याने भावनिक गोंधळ, शारीरिक ताण वाढतो. म्हणून विचार व भावना कागदावर उतरवा. यामुळे विचारांमध्ये स्पष्टता येते. प्रश्न सोडवण्यास मदत होते. शिवाय दैनंदिनी लिहिताना घटनांची उजळणी होऊन आपले आरोग्य, भावनिक चढउतार, वर्तन आणि नातेसंबंध यातील काही सूत्रे आपली आपल्यालाच सापडू शकतात. आयुष्याचे ध्येय गाठण्यासाठी आपण करत असलेल्या प्रयत्नांचा आढावाही घेतला जातो.
४. पुरेशी विश्रांती आणि झोप घ्या.
५. आयुष्यात हास्य फुलवा, हसत रहा. उत्स्फूर्ततेने आणि उत्साहाने हसतखेळत जगा.
६. शरीर, मन आणि आत्म्याचे पोषण महत्त्वाचे असते. त्यासाठी नियमित आणि सकस आहार घ्या.
७. प्रत्येक दिवसाचा काही उद्देश ठरवून ठेवा. जास्तीत जास्त फलदायी आणि कल्पकतेने तुमचा दिनक्रम ठरवा. आनंद मिळवण्यासाठी कोणतेही काम क्षुल्लक नसते. प्रत्येक पाऊल ध्येयाकडे जाण्यासाठी उपयुक्त असू शकते.
८. स्वतःला दोष देणे टाळा. स्वतःचा तटस्थतेने, जणूकाही तिस-याच कोणाचातरी विचार करतोय अशा पद्धतीने विचार करा. सकारात्मक स्वसंवाद सुरू ठेवा. यामुळे परिस्थितीशी अधिक प्रभावी सामना करणे शक्य होईल. काहीतरी नवीन पर्याय नक्की सुचू शकतो अशी खात्री बाळगा.
९. नातेसंबंध जोपासण्यासाठी आणि मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी तुमच्या दिनक्रमामध्ये मुद्दाम काही वेळ राखून ठेवा.
१०. स्वतःच्या आयुष्यात बदल घडवण्यासाठी स्वतःची जबाबदारी स्वीकारा. आयुष्यात आपल्या समोर खूप सारे पर्याय उपलब्ध असतात. तुम्ही स्वतःला ओळखा. स्वतःचे वर्तन, धारणा, विचार आणि प्रेरणास्थाने समजून घेऊन पुढे पाऊल टाका.

## ५. शिथिलीकरणाची तंत्रे

### १. खोल श्वास घेणे

- अ. तुम्हाला सोयीचे असेल अशा त-हेने बसा.
- आ. डोळे मिटा. तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित करा.
- इ. खोल श्वास घ्या आणि शांतपणे श्वास बाहेर सोडा. श्वासोच्छ्वासाशिवाय इतर कोणताही विचार मनात ठेवू नका.
- ई. स्वसंवादातून स्वतःला सांगा, "मी तणावमुक्त होत आहे. शांत आणि तालबद्ध असा माझा श्वासोच्छ्वास सुरू आहे. माझ्या शरीरामध्ये शुद्ध प्राणवायू (oxygen) खेळत आहे. मला शांत, ताजेतवाने आणि नवजीवन मिळाल्यासारखे वाटत आहे."
- उ. खोल श्वास घेणे आणि बाहेर सोडणे हे सुरूच ठेवा. फक्त श्वासावर लक्ष केंद्रीत करा.
- ऊ. पाच मिनिटांनी डोळे उघडा, उठून उभे राहा, छान आळस झटका आणि कामाला लागा.

### २. मानसिक तणाव मुक्तीची तंत्रे

- अ. पाठीवर झोपा
- आ. डोळे मिटा आणि मनावरचा, शरीरावरचा ताण हलका करण्यासाठी सर्वोत्तम ठिकाण कोणते असू शकते हे डोळ्यासमोर आणा. वातावरण शांत असावे, उदा. समुद्रकिनारा, वन, डोंगर इत्यादी. जर असे खरे ठिकाण आठवत नसेल तर शांत, निवांत अशा काल्पनिक स्थळाचे चित्र डोळ्यासमोर रंगवा.
- इ. आता अशी कल्पना करा की तुम्ही प्रत्यक्ष त्या शांत-निवांत ठिकाणी पोहोचले आहात. तुमच्या भोवतीचे सर्व रंग तुम्हाला दिसत आहेत. सर्व आवाज तुम्हाला ऐकू येत आहेत, वेगवेगळे गंध, वास तुम्ही अनुभवत आहात. पाठीवर झोपा आणि तुमच्या भोवतीचे आल्हाददायक आणि प्रसन्न करणारे वातावरण अनुभवा.
- ई. वातावरणातील शांतता अनुभवा, आणि कल्पना करा की तुमचे पूर्ण शरीर आणि मन ताजेतवाने झाले आहे.
- उ. पाच-दहा मिनिटांनी हळूहळू डोळे उघडा. तुमच्या लक्षात आले असेल की तुम्हाला शांत, प्रसन्न वाटेल असे वातावरण तुम्ही सहज निर्माण करू शकता.

### ३. स्नायुंवरील ताण

- अ. पाठीवर झोपा.
- आ. शरीरावर कपडे घट्ट असतील तर ते सैल करा.
- इ. पावले व पायाचे अंगठे ताणून धरा. पावलांना ताण दिलेल्या स्थितीत थोडे थांबा, कसे वाटतेय, स्वतःचेच निरीक्षण करा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.
- ई. आता पाय, गुडघे आणि मांड्या ताणून धरा. ताण दिलेल्या स्थितीत थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.



- उ. आता पार्श्वभाग ताणा, थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.
- ऊ. हाताचे पंजे व बोटे ताणा, थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.
- ऋ. हात, कोपरे आणि दंड ताणा, थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.
- ऌ. पोटावर ताण द्या, थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.
- ँ. छातीला ताण द्या. थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या. खोल श्वास घ्या सोडून द्या.
- ऐ. पोटाच्या मागील पाठीला ताण द्या. थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि सोडून द्या.
- ए. छातीच्या मागील पाठीला ताण द्या. थोडे थांबा, ताणाचा अनुभव घ्या आणि ताण सोडून द्या.

#### ४.५ आक्रमकतेला प्रतिसाद देण्याच्या दहा पद्धती

१. प्रतिसाद - समोरच्या व्यक्तीला तुम्हाला जे सांगायचे आहे तो मुद्दा तुमच्यापर्यंत पोहोचला आहे हे त्यांना दाखवून द्या. तुम्हाला आवडले आहे, काही अधिक माहिती जोडायची आहे, स्वतःचे काही अनुभव सांगायचे आहेत किंवा समोरच्या व्यक्तीची वागणूक किती प्रमाणात तुम्ही स्वीकारू शकता त्या मर्यादेची जाणीव तिला करून देणे.
२. सतत ठाम राहणे – तुम्ही व्यक्त केलेल्या भावना, मत, इच्छा यांचे स्पष्टीकरण देण्यापेक्षा त्या व्यक्त करताना मांडलेला मूळ मुद्दाच परत ठासून सांगा. तुमचा मुद्दा ठसवण्यासाठी तुम्हाला कमी महत्त्वाचे, तुम्हाला चिडीला आणणारे मुद्दे दुर्लक्षित करावे लागतील.
३. आक्रमणकर्त्याची भूमिका किंवा मत यामागे असलेली गृहीतके त्याच्या लक्षात आणून द्या. तुमच्या बोलण्यावर त्याच्या प्रतिक्रियेसाठी थोडे थांबा आणि मग तुमची भूमिका किंवा मत मांडा.
४. बोलताना "मी" वाक्य वापरा. "माझ्या विचाराप्रमाणे. . . ." "मला वाटते. . ."
५. प्रश्न विचारा. विशेषतः आक्रमकाचे वर्तन अशाब्दिक असते तेव्हा प्रश्न विचारणे अधिक फायद्याचे ठरते. अशा प्रश्नांनी व्यक्तीच्या अर्धवट प्रतिक्रियांचा अर्थ लावण्यास आणि वर्तन ओळखायला मदत होते.
६. अशा पद्धतीने प्रत्युत्तर द्या, ज्यामुळे आक्रमक व्यक्तीचा बोलण्यातील विरोधाभास स्पष्ट होईल.
७. वेळ संपली – थांबा आणि थोडा वेळ घ्या. उदाहरणार्थ फोनवरील संभाषण संपवून तुम्ही स्वतःला अशी फुरसत मिळवून देऊ शकता. दुस-यांना नकार देताना, त्यांनी केलेली मागणी डावलताना कशी प्रतिक्रिया द्यायची याचा विचार करण्यासाठी तुम्हाला थोडा वेळ हवा असेल तेव्हा असे थांबल्याने मदत होते.
८. पुन्हा सांगा- समोरच्या व्यक्तीचे तुमच्या म्हणण्याकडे लक्ष आहे असे तुम्हाला वाटत नसेल तर तिला प्रश्न विचारा, जसे "तुला काय वाटले, मी काय मागत आहे?" "मी काय म्हणतेय तुला कळलं का?"
९. पुन्हा प्रतिसाद नोंदवा. समोरच्या व्यक्तीने तुमच्या मते, तुम्हाला जे म्हटलंय ते तुमच्या शब्दात परत सांगा. जसे "तू मला होकार देते आहेस का?"
१०. क्लिपिंग – तुम्हाला चर्चेत जर तुमच्यावर आक्रमण होतंय असे वाटते, किंवा चर्चा उगीचच लांबते आहे असे वाटते, आपल्या मुद्द्याचे समर्थन करावेसे वाटत नाही अशा वेळी फक्त "हो." किंवा "नाही" एवढ्याच शब्दात उत्तरे द्या.



## ४.६ चिंता, भीती या आजाराचा सामना करण्यासाठी नियोजन

१. चिंता निर्माण करणा-या घटकांना, परिस्थितीला ओळखा, तशी नोंद घ्या
२. शिथिलीकरणाची तंत्रे आत्मसात करा. खूप लोकांना या तंत्राच्या वापराने बरे वाटते. शिथिलीकरणाची काही तंत्रे वापरून लगेचच फायदा झाला नाही असे घडू शकते. अशावेळी जोपर्यंत बरे वाटत नाही तोपर्यंत नवी तंत्रे विकसित करणे, वापरणे ही तुमची जबाबदारी आहे. खोल श्वासोच्छ्वास, व्हिज्युअलायझेशन, ध्यान धारणा, पूर्ण शरीराचे स्कॅनिंग ही सर्व स्नायुंच्या शिथिलीकरणाची प्रभावी तंत्रे मानली जातात. चेतासंस्थेच्या कामाची पद्धत अशी आहे की आपले शरीर एकाच वेळी ताणात आणि शिथिल असे राहू शकत नाही. म्हणून शिथिलीकरणाची तंत्र समजून घ्या, चिंतेच्या व्यवस्थापनाचा हा महत्त्वाचा भाग आहे.
३. चिंता आहे हे मान्य करा. चिंता ओळखण्यास, तिचे व्यवस्थापन, चिंतेतून निर्माण होणा-या इतर समस्यांचे निराकरण यासाठी नेहमीच तयार असा.
४. समस्या सोडवा. तुम्हाल जाणवणा-या चिंतेशी संबंधित इतर समस्या ओळखल्या, की त्यातील तुमच्या आवक्यात असलेल्या समस्या सोडवण्याचा प्राधान्याने प्रयत्न करा. ज्या समस्या आवाक्यात नाहीत त्याबद्दल विचार करणे सोडून द्या.
५. सकारात्मक स्व-प्रतिमा तयार करा. तुम्ही कसे आहात हे तुम्हाला आवडत नसेल, तुम्ही स्वतःचा स्वीकार केला नसेल तर ताणाच्या, चिंतेच्या समस्यांवर काम करणे तुम्हाला शक्य होणार नाही. यासाठी स्वतःशी निष्ठा असावी लागते. तुमचे स्वस्थ जीवन तुम्हाला किती महत्त्वाचे वाटते का? जर महत्त्वाचे वाटत असेल तरच तुम्ही स्वतःशी एकनिष्ठ राहून या समस्यांवर काम करू शकाल.
६. व्यायाम. एरोबिक्स एक्सरसाईझ. विशेषतः चालणे हा ताण दूर करण्यासाठीचा उत्तम व्यायामप्रकार आहे. चालण्यामुळे स्नायुंवरील ताण निघून जाऊन मोकळे वाटते, चैतन्य निर्माण होते, झोपही सुधारते. चालणे या तणावमुक्तीची पद्धत नियमित वापरली तर काही आठवड्यांत तुम्हाला त्याचे फायदे लक्षात येतील. लक्षात ठेवा स्वतःची नीट देखभाल केल्याने आपल्यालाच छान वाटते.
७. सकारात्मक स्वसंवादाचा वापर – तुमचा स्व-संवाद कसा आहे यावरून तुमचे परिस्थितीचे आकलन ठरणार आहे. तुम्हाला छान वाटेल किंवा नाही, परिस्थितीला तुमचा प्रतिसाद कसा देणार याबद्दलची तुमची निर्णयप्रक्रिया तुमच्या स्वसंवादाने खूप प्रभावित होत असते. म्हणून सकारात्मक, तर्कशुद्ध स्वसंवाद विकसित करा त्याचा तुमच्या दैनंदिन जगण्यात स्वतःची सकारात्मक ताकद वाढवण्यासाठी उपयोग करा.
८. दैनंदिनी/वही लिहा. तुमचे विचार, भावना यांना वाट मोकळी करून देण्यासाठी, त्यांचा निचरा होण्यासाठी वही किंवा दैनंदिनी लिहिणे हा सर्वोत्तम मार्ग आहे. हे सर्व विचार, भावना स्वतःमध्ये कोंडून ठेवण्यात खूप ताकद खर्ची पडत असते. त्यांना बाहेर काढून टाका. लिहिता लिहिता तुम्हाला तुमच्या समस्यांबद्दल अधिक स्पष्टताही येईल, ताण कमी होईल आणि अनावश्यक गोष्टीत तुम्ही अडकून पडणार नाही.
९. स्वतःला पराभूत करणारे, स्वतःच्या समस्या वाढवणारे असे तुमचे वर्तनप्रकार असतील, व्यक्तिमत्त्वाचे कंगोरे असतील तर ते ओळखा आणि बदला. म्हणजेच नियंत्रण ठेवणारे, परस्परावलंबी, अचुकतेचा दुराग्रह धरणारे असे वर्तन तुमच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी उपयोगाचे ठरत नाही तसेच ते तुम्हाला छान वाटावे यासाठी मदतही करत नाही. उलटपक्षी तुमचे ताण, चिंता वाढवण्याचे हे काम करतात. यातून तुम्हाला वैफल्य येऊ शकते, संताप, राग येतो, त्यामुळे असे वर्तन, व्यक्तिमत्त्वातील कंगोरे बदला.

१०. भीती – जर काही परिस्थितींमध्ये तुम्हाला अकारण खूप भीती वाटत असेल तर तुमच्या थेरपिस्टशी बोला. पद्धतशीरपणे, टप्प्याटप्प्याने संवेदनशीलता कमी करण्याचे तंत्र वापरून ते तुम्हाला मदत करू शकतील.
११. आधारयंत्रणेचा उपयोग करा. तुमच्यासाठी आधारयंत्रणा उपलब्ध नसेल तर उभी करा. तुमची भीती आणि ताण ओळखून त्यावर उपाय करण्यासाठी आवश्यक त्या आधार घटकांची जुळवाजुळव करा. या घटकांमध्ये तुमचे थेरपिस्ट (वैयक्तिक किंवा समूहातील थेरपीसाठी), तुमचे डॉक्टर, कुटुंब सदस्य, मित्र परिवार, तुम्ही मंदिर-चर्च, मंडळ अशा ठिकाणी नेहमी जात असाल तर तेथील काही सदस्य इत्यादींपैकी बरेच जण तुमच्या आधारयंत्रणेचा भाग असू शकतात. बरेचदा दुस-यांना आपले प्रश्न न देण्याच्या, दुस-यांनी आपल्याला मदत करावी अशी त्यांना संधीच न देण्याच्या निर्णयामुळे व्यक्तीची स्वतःची आधार यंत्रणा निर्माणच होत नाही. किंबहुना दुस-यांचे प्रश्न सोडवण्याची जबाबदारी आपल्यावरच आहे, आपणच दुस-यांना आधार देण्यासाठी आहोत अशी काहीतरी चुकीची भावना अशा व्यक्ती स्वतःशी बाळगत असतात.
१२. विनोदबुद्धी ठेवून, स्वतःचे मनोरंजन करून स्वतःमध्ये चैतन्य, उत्साह वाढू द्या. म्हणजेच तुम्हाला आनंद वाटेल अशा व्यक्तींच्या संपर्कात राहा. हसणे हा तणावमुक्तीचा उत्तम मार्ग आहे. दररोज पुन्हा पुन्हा हसण्याच्या संधी मिळवा.
१३. सकस आहार घेण्याची सवय लावा आणि पुरेशी झोप विश्रांती घ्या. काम, विश्रांती आणि विरंगुळा या सर्वासह आयुष्य भरभरून जगायचे असेल तर स्वतःची काळजी घेतलीच पाहिजे.
१४. निर्धारपूर्ण संवाद कौशल्ये वाढीस लागू द्या. नाही म्हणण्यास शिकणे, तसेच स्वतःचे म्हणणे प्रभावीपणे मांडणे यासाठी कौशल्यांची गरज असते. तुमच्या गरजा पूर्ण व्हायच्या असतील तर त्या तुम्हाला प्रामाणिकपणे आणि योग्य शब्दात मांडता येणे आवश्यक आहे. तुमच्याकडे ती कौशल्ये नसतील तर तुम्हाला ती शिकून घ्यावी लागतील.
१५. स्वतःची देखभाल करणारे वर्तन व सवयी विकसित करा. दुस-यांच्या गरजा पूर्ण करणे तुम्हाला छान जमते, पण आता स्वतःला छान वाटेल असे वागण्याचा तुम्ही आवर्जून प्रयत्न करा.

बदल घडवून आणणे खूप अवघड गोष्ट आहे. त्यासाठी नेहमीचेच जगणे वेगळ्या त-हेने जगण्यासाठी इच्छाशक्ती आणि प्रेरणा बरेचदा कमी पडते. परंतु चिंता व तणावाच्या व्यवस्थापनासाठी जर तुम्ही काही नियोजन आराखडा तयार केला असेल व त्यानुसार तुम्ही तुमच्या वर्तनात आणि विचारांमध्ये बदलही केला असेल तर नक्कीच तुम्हाला आतापर्यंत काही चांगले बदल दिसून आले असतील. सुरुवातीला खूप जास्त ताण आणि त्याची शारीरिक लक्षणे यावर उपाय म्हणून तुमच्यातील बदलाला सुरुवात झाली असते. कधीकधी बरे वाटू लागले की आपण बदललेल्या विचार व वर्तन प्रकारानुसार वागणे बंद करतो. यामुळे आजाराची लक्षणे पुन्हा बळावण्याची शक्यता असते. अशी लक्षणे बळावली तर त्याकडे एक संधी म्हणून पाहा. ही लक्षणे तुम्ही स्वतःशी निष्ठा ठेवून स्वतःची काळजी घेत नसल्याची जाणीव करून देत आहेत. तुम्ही नीट काळजी घ्यावी याची आठवण करून देण्यासाठी तुमचे शरीर ही लक्षणे दाखवीत आहे. तुमच्या भावनिक व्यवस्थापनाचे महत्त्व पुन्हा समजून घ्या आणि स्वतःची नीट काळजी घ्या.

काही जणांच्या दृष्टीने आजाराची लक्षणे पुन्हा बळावणे ही सामान्य बाब असू शकेल. स्व-देखभालीच्या नियोजनाप्रमाणे वागून सुद्धा कदाचित त्यांना काही लक्षणे पुन्हा पुन्हा जाणवत असतील. हे घडू शकते. तुमच्यावर असलेल्या ताणाचे प्रमाण जास्त असेल तर तुम्हाला व्यवस्थापनाच्या चक्राच्या काही टप्प्यांतून एकापेक्षा जास्त वेळा जावे लागू शकते. त्यामुळे तुमच्या देखभालीच्या नियोजनात काही लक्षणे पुन्हा डोके वर काढू लागली तरीही ठरवून दिल्याप्रमाणे वागत राहा. तुम्हाला इथेपर्यंत येण्यासाठी बराच वेळ लागलेला असणार आणि संपूर्ण तणावमुक्त होण्यासाठी अजूनही काही वेळ लागू शकतो. त्यामुळे बरे होण्याच्या या प्रवासात उपचार सुरू असतानाही काही लक्षणे वारंवार डोके वर काढणार हे गृहीत धरून उपचार नियमित सुरू ठेवा.

लक्षणे पुन्हा पुन्हा जाणवतील हे गृहीत धरले तरीही पुन्हा जाणवणारी ही लक्षणे आधीएवढी तीव्र नसतील हे नक्की. कारण तुम्ही तुमच्या ताणाला तोंड देण्याची कौशल्ये मिळवली आहेत आणि ती तुम्हाला उपयोगीही पडत आहेत.

## ४.७ रागाचे नियंत्रण

राग ही एक सामान्य नैसर्गिक भावना आहे. ती योग्य पध्दतीने व्यक्त केल्यास ताण आणि अस्वस्थता कमी होते आणि आपल्या सभोवतालच्या व्यक्तींना आपण रागावलो आहोत हे कळते परंतु हाच राग दोषारोप करणे, आक्रमक होणे, अशा अयोग्य पध्दतीने व्यक्त केल्यास नुकसान होते. समोरची व्यक्ती आपल्याला आलेल्या ताणास, रागास, असमाधानास कारणीभूत आहे असा समज असल्यास किंवा विचाराची पध्दत/ सवय तशीच असल्यास आक्रमक होणे, वाट्टेल त्या पध्दतीने राग व्यक्त करणे हा जणूकाही आपला हक्कच आहे असे वाटते. याबाबत खालील गोष्टी लक्षात घ्याव्या.

१. आपण निवडलेले पर्याय, त्याचे परिणाम, आपल्या आयुष्याचा दर्जा ही सर्व जबाबदारी आपली आहे.
२. आपले विचार, भावना, गरजा, अपेक्षा – हे फक्त आपल्यालाच जास्त माहिती असतात.
३. आपल्या आणि समोरच्या व्यक्तीच्या भावना, गरजा, अपेक्षा, विचार परस्पर विरोधी असल्यास तडजोड करावी. कायम मला हवं तेच करेन किंवा कायम समोरच्याचे ऐकणे – या दोन्ही गोष्टी अयोग्य आहेत. स्वतःचा आणि समोरच्याचा आदर राखत चर्चा करणे, वाटाघाटी करणे यातून समाधानकारक तडजोड करणे शक्य असते.
४. आपल्याला येणाऱ्या अडचणी काय आहेत? त्या परिस्थितीत आपण काय करू शकतो? त्यात स्वतःमध्ये काय बदल करायचा आहे? - यासाठीची कौशल्ये आत्मसात करावी.

### जबाबदारी घेण्याच्या सात पायऱ्या:

१. आपल्याला बदलायचे आहे हे स्वतःला ठामपणे सांगा.
२. इतरांच्या वागण्याचा आपल्यावर काय परिणाम होत आहे, ते तपासा. आपल्याला फायद्याच्या आणि आनंददायी गोष्टी कुठल्या आहेत ते शोधून काढा. आनंदी असणे, जबाबदारीने वागणे आणि स्वतःची काळजी घेणे – हे उत्तम आयुष्याचे निकष आहेत

३. आहार, विश्रांती, व्यायाम, नातेसंबंध, छंद, काही ध्येय ठेवणे – या सर्व गोष्टींची उत्तम काळजी घेणं, म्हणजेच स्वतःची काळजी घेणं आहे.
४. आपल्याला उपलब्ध असणाऱ्या गोष्टी आणि आपल्याला आधार देणाऱ्या व्यक्ती, यंत्रणा हे जितकं व्यापक तितकं चांगलं. त्यासाठी संकुचितपणे जगून चालणार नाही
५. सामाजिक देवाणघेवाणीत स्वतःची मर्यादा ओळखणे, इतरांच्या मर्यादांचे भान ठेवणे, हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. योग्यवेळी योग्य पध्दतीने 'नाही' म्हणता आले पाहिजे, नाहीतर गृहीत धरल्याचे, वापरले गेल्याचे दुःख वाटायला लागते. त्यातून राग किंवा एक प्रकारचा कडवटपणा मनात राहतो.
६. स्वतःची ध्येय (छोटी वा मोठी) नक्की करा. तिथपर्यंत पोहोचण्याच्या मधल्या पायऱ्या ठरवा, व त्यानुसार स्वतःची प्रगती तपासून बघा. आपले भविष्य आपणच घडवत असतो, हे लक्षात घ्या.
७. ज्या गोष्टींबाबत आपण फारसं काही करू शकत नाही, त्या ओळखणे आणि प्रसन्नतेने त्या सोडून देणे यावर आपलं मनःस्वास्थ्य आणि आनंद मोठ्या प्रमाणावर अवलंबून असतो हे लक्षात घ्या. अत्यंत त्रासदायक हानिकारक व्यक्ती, नाती किंवा परिस्थिती योग्य प्रकारे ओळखणे आणि त्यातून बाहेर पडण्याचा विचार करणे हे केवळ आपल्याच हातात असते. परंतु, ते नातं किंवा परिस्थिती टिकवायचे ठरवले असेल तर मात्र त्रासदायक गोष्टी 'सोडून देणे' हा एकमेव उत्तम पर्याय असतो.

### प्रश्नावली

१. तुमच्या रागाच्या मुळाशी कुठले ताण, भीती, किंवा अपेक्षाभंग आहेत?
२. ज्यामुळे तुम्हाला राग येतो त्याविषयी तुम्ही स्वतःला काय सांगता?
३. स्वतःला हवं ते घडवून आणण्यास तुमचा राग तुम्हाला मदत करतो का? स्पष्टीकरणासह लिहा.
४. स्वतःला हवं ते घडवून आणण्यासाठी रागाव्यतिरिक्त इतर काय पर्याय आहेत?
५. राग आला असता तुम्ही कोणाची किंवा कशाची मदत घेऊ शकता?
६. रागाचे नियंत्रण करण्यासाठी तुम्ही वेगळं काही करू शकता का? रागाची तीव्रता तुम्ही कशा पध्दतीने कमी कराल?
७. रागाला कारणीभूत असलेल्या तुमच्या विचारात किंवा कृतींवर मर्यादा आणणे किंवा बदलणे तुम्हाला आवश्यक वाटते का? (उदा. सर्वाला 'हो' म्हणणे, नकार देता न येणे. इ. – या मध्ये बदल करणे. काही नात्यांमध्ये उपकाराची भावना असणे – या मध्ये बदल)
८. तुमच्या अपेक्षा/ गरजा तडजोडीने किंवा समस्या सोडवून तुम्ही कशा पूर्ण कराल?
९. रागावर नियंत्रण ठेवण्याची तुमची उद्दिष्टे काय आहेत? ती पूर्ण करण्यासाठी तुम्ही काय कराल? (उदा. - ध्येय – माझ्या जोडीदाराचं वागणं मला न रागावता हाताळता आलं पाहिजे; उद्दिष्ट – संवाद कौशल्ये शिकवणे)
१०. जर तुम्हाला करण्याचे सर्व प्रयत्न करून झाले असतील आणि अजूनही व्यक्ती/ परिस्थिती तशीच असेल तर मनाने 'सोडून देणे', 'जाऊ देणे' हा एकच पर्याय राहतो.

## ४.८ संशयामुळे येणारा राग

### ध्येयः

१. संशयाचा आजार असल्यास औषधोपचारासाठी तयार करणे
२. आयुष्याची उद्दिष्टे ठरविण्यासाठी मदत करणे
३. संशय कमी करण्याचा प्रयत्न करणे
४. सामाजिक व अंतरवैयक्तिक कौशल्य वाढविणे
५. रागाचे नियंत्रण करणे भीती घालवणे
६. स्व-प्रतिमा, आत्मविश्वास वाढवणे

### उद्दिष्टे:

१. संशयाचा आजार असल्यास
  - अ. आजार असलेल्या व्यक्तीच्या आणि समुपदेशकाच्या नात्याबद्दल विश्वास वाढविणे
  - आ. एकत्र काम केल्यास समस्या सुटू शकेल हे समजावून सांगणे
२. व्यक्तीच्या आयुष्याची आणि प्रगतिसाठी आवश्यक ध्येय ठरविण्यास मदत करणे
३. संशय असल्यास समुपदेशकाने काय केले पाहिजे
  - अ. संशयाचं स्वरूप आणि तीव्रता जाणून घेणे
  - आ. आपण संशय घेत आहोत या विषयी त्या व्यक्तीची जाणीव वाढविणे
  - इ. विचार आणि भावना जाणून घेणे
    - i. आपला गैरफायदा घेतला जातो आहे असं वाटतं का?
    - ii. विश्वास ठेवता येत नसल्याने, म्हणजेच संशय घेत असल्याने काय तोटे होत आहेत?
    - iii. 'जे दिसतं आहे त्यापेक्षा त्यात काही अधिक लपलेलं आहे' – हा विचार ते करत आहेत ही जाणीव करून देणं.
  - ई. संशयी व्यक्तीबरोबर बोलताना मोघम, परस्पर विरोधी बोलले जाणार नाही, याची विशेष काळजी घेणे
  - उ. औषधोपचाराचे महत्त्व आणि गरज समजावून सांगण्याचा प्रयत्न करणे
  - ऊ. संशय घेणारी व्यक्ती सतत ताणात कशी आहे, याची जाणीव करून देणे आणि तणाव कमी करण्यासाठी काही कृती आराखडा तयार करणे
४. सामाजिक कौशल्ये
  - अ. विचार कितपत संशयी आहेत ते जाणून घ्या (शंका – संशय – तीव्र संशय – संशयाचा आजार)
  - आ. अंतरवैयक्तिक संबंधामधील योग्य त्या मर्यादांची जाणीव करून देण्यासाठी रोल-प्ले (नाट्यीकरण) सारख्या तंत्रांचा वापर करा
  - इ. अंतरवैयक्तिक संबंधात खुलेपणा कसा असू शकतो याविषयी चर्चा करा
  - ई. स्वतःच्या भावनांविषयी त्या व्यक्तीच्या जाणीवा विकसित करण्याचा प्रयत्न करा
  - उ. सकारात्मक बदलाचे प्रयत्न केल्यास त्याबद्दल त्या व्यक्तीचे कौतुक करा व प्रोत्साहन द्या

५. रागाचे नियंत्रण
- अ. राग, ईर्ष्या, द्वेष, इ. भावना व्यक्त करण्याची संधी द्या
- आ. या भावना नैसर्गिक आहेत हे मान्य करा
- इ. संपूर्ण परिस्थितीत त्या व्यक्तीची काय भूमिका आहे, कसा सहभाग आहे याची जाणीव करून द्या व स्वतःच्या वर्तनाची जबाबदारी घेण्यास उद्युक्त करा.
- ई. राग मनात ठेवणे, व्यक्त न करणे हे उपयोगाचं नाही, याची जाणीव करून द्या
- i. रागाचे नियमन करण्याची कौशल्ये शिकवा
- ii. त्या विषयी रोल-प्ले (नाट्यीकरण) सारखे तंत्र वापरा
- iii. राग आणि अपेक्षाभंग हाताळण्याची इतर तंत्रे सांगा (डायरी लिहिणे, समस्येचे निदान करणे, प्रभावी विचार वारंवार वाचणे, इ.)
- उ. प्रयत्न केल्यास कौतुक करा व प्रोत्साहन द्या
६. भीती आणि आधारहीन वाटणे
- अ. सातत्याने विश्वास द्या
- आ. स्पष्ट नेमकेपणाने, प्रामाणिकपणे बोला
- इ. परिस्थिती नाकारणे किंवा आपल्या मनातले विचार, भावना इतरांच्या आहेत असे भासत असल्यास – त्या विषयी जाणीव करून द्या
- ई. संशय, भीती मनात ठेऊन जगणं हे किती कठीण आहे हे समजून घ्या, परंतु त्याच वेळी स्वतःच्या वागण्याची जबाबदारी घेण्यास उद्युक्त करा
- उ. नात्यामधल्या द्विधा मनःस्थितीची जाणीव करून द्या
- ऊ. स्वतःला मान्य नसलेल्या स्वतःच्या विचारांची जाणीव होईल असे बघा
- ऋ. परिस्थितीकडे वेगळ्या नजरेने बघितल्याचे त्यांच्या आयुष्यावर काय परिणाम होत आहेत ते दाखवून द्या
- ल. परिस्थितीचा अर्थ काढताना ते फक्त स्वतःच्याच मनाने तो अर्थ लावत आहेत, तर्क करत आहेत याविषयी जाणीव वाढविण्याचा प्रयत्न करा
- एँ. भीतीदायक/ असुरक्षित परिस्थितीत काय समस्या आहेत? त्याचे निदान कसे करायचे? व त्या कशा सोडवायच्या याचे नियोजन करा व त्या व्यक्तीला यशाची चव चाखू द्या.
- ऐ. प्रयत्न केल्यास कौतुक करा व प्रोत्साहन द्या
७. खालावलेली स्व-प्रतिमा आणि आत्मविश्वास
- अ. स्वीकार करा व आदराने वागा
- आ. बलस्थाने आणि मिळालेले यश दाखवून द्या
- इ. स्वतःच्या ध्येयाच्या दिशेने केलेल्या प्रयत्नांना दाद द्या आणि त्यासाठी मदत करा
- ई. प्रयत्न केल्यास कौतुक करा व प्रोत्साहन द्या

## ४.९ तुमचा वर्तन प्रकार कसा आहे?- दडपलेले, आक्रमक की ठाम

पुढील प्रश्न वाचा. दिलेल्या परिस्थितीला तुम्ही कशा पद्धतीने सामोरे जाल हे प्रामाणिकपणे लिहा. यातून तुम्हाला तुमचा वर्तन प्रकार समजून येईल.

१. कोणीतरी अन्याय करतंय असे तुम्हाला वाटल्यास तुम्ही ते बोलून दाखवता का?
२. कोणताही निर्णय घेणे ही बाब तुम्हाला अवघड वाटते का?
३. इतरांचे वागणे, त्यांनी मांडलेले मत, कल्पना यावर लगेच टीका करणे तुम्हाला जमते का?
४. रांगेत उभे असताना कोणीतरी तुमच्या मधेच घुसले तर तुम्ही लगेच विरोध करता का?
५. काहीतरी लाजिरवाणे घडेल या भीतीने तुम्हाला लोकांना भेटणे, कार्यक्रमांना जाणे नकोसे वाटते का?
६. तुमच्या निर्णयक्षमतेवर तुमचा विश्वास आहे का?
७. तुमच्याबरोबर राहणा-या माणसांनी दैनंदिन कामामध्ये जसे घर साफ ठेवणे, भाजी आणणे इत्यादी काहीतरी जबाबदारी उचलावी याबाबत तुम्ही आग्रही असता का?
८. थोड्या थोडक्या वरून संतापाचा पारा चढणे
९. दुकानदार तुमच्या गळ्यात एखादी वस्तु मारतो किंवा कोणीतरी काही काम करण्याचा आग्रह करते तेव्हा त्यांना नकार देणे तुम्हाला जमते का?
१०. तुम्हाला कोणीतरी भेटायला येणार आहे. परंतु दिलेल्या वेळेवर ती व्यक्ती आलीच नाही आणि काही कळवलेही नाही. तर तुम्ही तिला लगेच जाब विचाराल का?
११. चर्चा किंवा वादविवादामध्ये तुमचे मत किंवा भावना व्यक्त करायला तुम्हाला फारसे आवडत नाही असे आहे का?
१२. तुमच्याकडून उसनी घेतलेली वस्तु कोणी परत दिली नाही तर तुम्ही त्या व्यक्तीला ऐकवता का?
१३. वाद-विवादामध्ये तुमचा मुद्दा पुरेसा स्पष्टपणे पोहोचवूनही तुमचे समाधान होत नाही आणि अजून बोलण्याची, ऐकवण्याची इच्छा तुम्हाला होते का?
१४. तुम्हाला काय वाटतंय, तुम्ही काय विचार करताय हे तुम्ही सहजी बोलून दाखवता का?
१५. तुम्ही तुमचे काम करत असताना कोणी बारकाईने तुमचे निरीक्षण करत असेल तर तुम्हाला अवघडल्यासारखे वाटते का?
१६. घरात टीव्ही पाहताना, थिएटर मध्ये चित्रपट पाहताना किंवा काही समारंभात इतरांचे वागणे तुम्हाला खटकले, त्रासदायक वाटले तर तुम्ही त्यांना हटकता का?
१७. दुस-यांशी बोलताना त्यांच्या डोळ्याला डोळे भिडवून बोलणे तुम्हाला अवघड जाते का?
१८. हॉटेलमध्ये तुम्हाला समाधानकारक जेवण नाही मिळाले किंवा दुधवाल्याने, भाजीवाल्याने तुम्हाला दूध, भाजी देताना काहीतरी घोटाळा केला तर तुम्ही त्यांना बोलून झालेली चूक दुरुस्त करण्यास सांगता का?
१९. दुकानातून काही वस्तु घेतली आणि ती वस्तु तुटलेली, फुटलेली किंवा खराब निघाली तर तुम्ही ती परत देता का?
२०. तुम्हाला राग आल्यावर आरडा-ओरड करणे, नावे ठेवणे, शिव्यागाळी करणे असे घडते का?
२१. तुम्ही पुढाकार घेऊन दुस-यांच्यावतीने काही निर्णय घेऊन मोकळे होता का?



२२. दुस-यांकडून छोटीछोटी मदत मागणे तुम्हाला जमते का?
२३. तुमचे काम करून घेताना तुम्ही ओरडा आरड केलाय, दमदाटी केलीये असे घडते का?
२४. दुस-यांबद्दल तुमच्या मनात असलेले प्रेम, काळजी तुम्ही व्यक्त करू शकता का?
२५. दुस-यांचा अनादर न होऊ देता तुम्ही तुमचे मतभेद स्पष्टपणे मांडू शकता का?

#### ४.१० स्वतःच्या परीक्षणासाठी यादी

वर्तनाचे व्यवस्थापन पुढील प्रकारे करता येईल

१. सकाळी लवकर उठा .
२. दिवसभराच्या व्यवहारांसाठी छान आवरून तयार व्हा
३. आरोग्यदायी सवयी, रीती व जीवनपद्धती आत्मसात करा .
४. सर्वकाही चांगलेच होणार आहे असे स्वतःला बजावतच दिवसाची सुरुवात करा.
५. स्वतःचे विचार, वर्तन याबद्दल जागरूक राहा.
६. प्रश्न, परिस्थिती टाळण्यापेक्षा ते सोडवण्यावर भर द्या.
७. दररोजचे शेतावर जाणे, कामाला जाणे व इतर दैनंदिन कामे नेहमीप्रमाणेच सुरू ठेवा.
८. काही गोष्टी स्वतःच्या आनंदासाठीही करा.
९. तुम्हाला आनंद वाटेल अशा लोकांबरोबर थोडा वेळ घालवा.
१०. स्वतःच्या गरजा योग्य त-हेने पूर्ण करा.
११. पुरेशी झोप व विश्रांती घ्या.
१२. व्यायाम करा.
१३. सकस आहार घ्या.
१४. एकाग्रता आणि तणावमुक्तीसाठीची काही तंत्रे आत्मसात करा.
१५. तुमच्या व्यक्तीमत्त्वातील आध्यात्मिक पैलूंची ओळख करून घ्या.
१६. तुम्हाला पराभूत करेल असे सर्व प्रकारचे वर्तन टाळा.
१७. तुम्हाला नुकसानकारक ठरेल असे सर्व प्रकारचे वर्तन टाळा.
१८. घराबाहेर सार्वजनिक ठिकाणी काही वेळ घालवा.
१९. स्वतःला कार्यमग्न ठेवा.
२०. डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे न चुकता, नियमित घ्या.
२१. तुमची ताकद, संसाधने योग्य तिथे नक्की वापरा.
२२. आधार गटाच्या बैठकांना, कार्यक्रमांना न चुकता जा.
२३. तुमची एखादी थेरपी सुरू असल्यास एकही सत्र चुकवू नका.
२४. दररोजच्या प्रत्येक व्यवहारांची एक तरी सकारात्मक बाजू शोधून काढा.



तुमच्यातील औदासिन्य दूर करण्यासाठी तुम्हाला कोणत्या पद्धती सापडल्या ते लिहा

---

---

---

दैनंदिन कामांचे नियोजन लिहिणे फायद्याचे ठरते. या यादीतून तुम्ही पूर्ण करणे अपेक्षित असलेल्या कामांचा आराखडाच तुमच्यासमोर राहतो. दररोजचा दिवस सकारात्मक आणि फलदायी जावा यासाठी करण्याच्या प्रयत्नांचे दडपणही येत नाही.

औदासिन्यामध्ये व्यक्ती एखादा दिवस किंवा अनेक दिवस फक्त काहीतरी दिलखेचक, मनोरंजनातच घालवू शकते. मग आपल्या हातून उपयुक्त असे काहीच घडले नाही, ठरल्याप्रमाणे काहीच घडत नाही या भावनेने औदासिन्य अजून बळावू शकते. 'स्व' प्रतिमा ही काहीना काही कामातूनच घडत जाते. जेव्हा व्यक्ती ठोस असे काही करत नाही, जगण्यासाठीच्या किमान गोष्टीही पूर्ण करत नाही तेव्हा तिची 'स्व' प्रतिमा खालावत जाते. स्वतःच्या नजरेत स्वतःची अशी किंमत कमी झाल्यास स्वतः केलेल्या कोणत्याही प्रयत्नांची किंमत वाटेनाशी होते. आपण करतोय ते काहीच महत्त्वाचे नाही असे वाटण्याची खूप शक्यता असते. जगण्याला काही अर्थ मिळावा म्हणून स्वतःसाठी स्वतःच्या देखभालीचे नियोजन करा. सकारात्मक प्रवृत्ती, पुरेसा सकस आहार, व्यायाम, शिथिलीकरण, मनोरंजनात सहभाग, आणि आरोग्यदायी, समाधानकारक आयुष्य जगण्याची पद्धती विकसित करणे हे या स्व-देखभाल कार्यक्रमांमध्ये असले पाहिजे.

प्रत्येकाला आपल्या आयुष्यात दैनंदिन कामांच्या जबाबदा-या घ्याव्या लागतात, मग ते दररोजचे घरकाम असो किंवा ऑफिसला जाणे किंवा इतर व्यावसायिक काम असो. त्यातील काही कामे आनंददायी असू शकतात तर काही कंटाळवाणी. तुम्ही तुमचा दिनक्रम आखताना मनोरंजक वाटणारी कामे आणि कंटाळवाणी परंतु न टाळता येणारी कामे या दोन्ही प्रकारच्या जबाबदा-यांमध्ये समतोल साधा. तुम्हाला बरे वाटण्यात याचा हातभार लागेल. काही कामे ही आनंददायी पण असतील आणि त्यातून काही जबाबदा-याही पूर्ण होऊ शकतील.

#### ४.११ भावनिक आरोग्याचे काही नियम

१. स्वतःची काळजी घ्या – व्यायाम, शिथिलीकरण, यासाठी वेळ राखून ठेवा, भरपूर सकस आहार घ्या, तुम्हाला आवडणा-या लोकांबरोबर वेळ घालवा, आणि विरंगुळ्यासाठीही दिवसभरातून काहीतरी करित राहा. तुम्ही स्वतः स्वस्थ आणि आनंदी असाल तरच नात्यामध्येही तुम्ही छान असू शकता.
२. आयुष्यातील सकारात्मक बाजूकडे लक्ष देण्याचे ठरवा, नकारात्मकतेकडे नको. दाटून आलेल्या काळ्या ढगांनाही चंदेरी किनार असते तसे कटू अनुभवही शिकण्याची, वाढीची संधी बरोबर घेऊन येतात. परिस्थिती अवघड आहे हे स्वीकारून तिला तोंड देण्यासाठी आवश्यक ते सर्व केले म्हणजे वाटते तितकी परिस्थिती अवघड रहात नाही.

३. भूतकाळ गेलाय तो विसरा. जर तुम्ही परिस्थिती बदलू शकत नाही, ती तुमच्या आवाक्यातही नसते तर ती भूतकाळात जमा करा. तुम्हाला उपयोगाच्या नसणा-या गोष्टींवर विचार करण्यात वेळ घालवू नका. इतरांना आणि स्वतःलाही माफ करा.
४. आदरणीय आणि जबाबदार असा. इतरांच्या प्रतिक्रियांबद्दल फार काळजी करत बसू नका, तुमच्यासाठी जे योग्य आहे ते करून मोकळे व्हा. इतरांना दोष देण्यात वेळ वाया घालवू नका, तुम्ही तुमचे काम पूर्ण केलेत की तुम्हाला छान वाटेल.
५. तुम्ही मिळावलेल्या यशाची, पूर्ण केलेल्या कामाची दखल घ्या. अवाजवी नम्रता न ठेवून त्या यशाचे स्वतःला श्रेय घ्या.
६. एक किंवा दोन अशी नाती हवी, ज्यांच्या ठिकाणी तुम्ही तुमच्या भावना, विचार प्रामाणिकपणे व्यक्त करू शकाल. अशी नाती बांधण्यासाठी वेळ घ्या.
७. स्वतःशी सकारात्मक संवाद वाढवा. आपण दिवसभर सतत स्वतःशी बोलत असतो. जर आपण नकारात्मक आणि भीतीदायक गोष्टी बोललो तर आपल्याला तसेच वाटत राहिल.
८. इजा होऊ शकेल, नुकसान होऊ शकेल अशा वातावरणातून दूर राहा. परिस्थिती हाताबाहेर जाऊ लागली असेल तर काही वेळासाठी त्यातून बाहेर पडा. स्वतःला थोडा वेळ द्या. समस्या सोडवण्यासाठी, आणि समस्येकडे सकारात्मक नजरेने पाहण्यासाठी मदत होईल.
९. आयुष्यात सतत काहीतरी बदल घडत असतात, त्या बदलांशी जुळवून घ्यावे लागते, हे स्वीकारा. आयुष्यात सुंदर जगण्यासाठी अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत हे स्वतःला सांगा.
१०. भविष्यासाठीचे ध्येय निश्चित करा. भविष्यासाठीचे नियोजन करा. परंतु वर्तमानात एका वेळी एकाच मुद्द्यावर लक्ष केंद्रित ठेवून काम करा.

## ४.१२ सकारात्मक वृत्तीची ताकद

तुम्हाला कसे वाटते आहे, म्हणजेच तुम्हाला काही वाटणं, तुमचं आयुष्यातील अनुभवांचा अर्थ लावणं हे तुमच्या वृत्तींनी खूप जास्त प्रभावित होत असते. सकारात्मक विचार करण्याची तुमची प्रवृत्ती असेल तर अवघड परिस्थितीतही तुम्ही यशस्वी होण्याची शक्यता खूप असते. तुमची प्रवृत्ती नकारात्मक असेल तर तुम्हाला वाईटच घडणार असे वाटत राहते आणि जणू काहीतरी वाईट घडण्याची वाटच तुम्ही पाहाता. अशी आयुष्याकडून नकारात्मक अपेक्षा करणे याला “सेल्फ फुलफिलिंग प्रोफेसि” असे म्हणतात.

**तुमची नकारात्मक प्रवृत्ती असेल तर ती बदलण्यासाठी काही प्रयत्न पुढीलप्रमाणे करता येणे शक्य आहे**

१. नकारात्मक विचारा बदलून सकारात्मक विचार करा. असे करणे वाटते तितके अवघड नाही. पुढील पद्धतींनी तुम्हाला ते जमू शकेल
  - अ. ओळखा – नकारात्मक विचारांबाबत तुमची जाण वाढवण्यासाठी, ते ओळखण्यासाठी प्रयत्न करा. एक वही करा. त्यात तुमचे नकारात्मक विचार लिहून ठेवा. तुमचे विचार बदलण्यासाठी, तुम्ही एखाद्या परिस्थितीबाबत काय विचार करता, स्वतःशी त्याबाबत काय संवाद साधता हे समजून घ्यावे लागेल.

- आ. नकारात्मक विचार व संवाद दुरुस्त करणे – एकदा तुम्हाला तुमचे नकारात्मक विचार व नकारात्मक पद्धती ओळखता येऊ लागली की तुम्ही नकारात्मक विचार बदलून त्याजागी सकारात्मक विचार आणण्यासाठी काही सकारात्मक संवाद घडवू शकता. परिस्थितीकडे सकारात्मक व वेगळ्या नजरेतून बघणे फारसे अवघड नाही, सतत प्रयत्न करणे मात्र त्यासाठी आवश्यक असते.
- इ. तुमचे प्रयत्न व प्रगती तपासणे – तुमची या प्रयत्नांमधील प्रगती तपासण्यासाठी परत वहीवर नोंदी करणे उपयोगी ठरते. तथापि तुम्हाला कसे वाटते यातूनच खरे तुमच्या यशाचे परीक्षण होऊ शकते. तुमच्या सहज लक्षात येईल की सकारात्मक विचार सुरू झाल्यावर अकारण चिंता करणे, संकटात पडल्यासारखे वाटणे आपोआप कमी होते. हे स्वस्थ असण्याचे एक लक्षण आहे.
२. कार्यरत राहा – व्यायाम आणि इतर आनंददायी उपक्रमामध्ये सहभागी व्हा. व्यायामामुळे शरीरावरील ताण, दडपण कमी होते तसेच ते तुम्हाला स्वस्थ वाटण्यासही मदत करते. या सर्वातून उदासीनता कमी होते आणि छान वाटायला लागते. तुम्हाला आवडणा-या व्यक्तींबरोबर काही वेळ थांबा, तुमच्या आवडत्या कार्यक्रमात सहभागी व्हा, कारण हेही उदासीनतेच्या व्यवस्थापनाचे चांगले मार्ग आहेत.
३. एका वेळी एका गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करा – "मग कसं होणार?" यावर विचार करण्यात लोक खूप ताकद वाया घालवतात. म्हणजेच ते लोक अशा गोष्टींची चिंता करत आहेत आणि त्रास करून घेत आहेत ज्या कदाचित कधी घडणारही नाहीत. वाईट घडणार याची त्यांना एवढी खात्री वाटते की, स्वतःची आणि इतर घटकांची आज काळजी घेण्याची गरज असतानाही ती घेतली जात नाही. त्यामुळे काय घडत आहे हे पाहा काय घडणार आहे याची अकारण चिंता करू नका.
४. उदासीनता संपणार आहे याची स्वतःला आठवण करून घ्या. भावनिक दुर्दशेची ही स्थिती कधीच कायमस्वरूपी टिकणारी नसते. असे जुनाट औदासिन्य जर तुम्हाला जाणवत असेल तर त्यावर औषधोपचार करण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. औषधोपचारांबरोबर स्वतःची, स्वतःच्या भावनांची काळजी घेण्याचे मात्र टाळून चालणार नाही. ती जबाबदारी आपली आपणच घेतली पाहिजे. तुम्ही शारीरिक आणि भावनिक आरोग्यासाठी स्वतःची काळजी कोणत्या प्रकारे घेत आहात याचा एकदा आढावा घ्या.
५. अपराधीभाव नाकारा – परिस्थिती बदलण्यासाठी काही करणे गरजेचे आहे का, तर तुम्ही जबाबदारी घ्या. वर्तन बदल करणे, माफी मागणे, माघार घेणे किंवा इतर काही शक्य असेल ते करून मोकळे व्हा आणि मन शांत करा. अपराधी वाटू लागले की आपलं चुकलय याची खंत बाळगण्यात आपली भावनिक ताकद खूप वाया जाते आणि आयुष्यात पुढे जाणं राहूनच जाते.
६. आयुष्य बरेच पर्याय देते - काही पर्यायांचे नकारात्मक तर काही पर्यायांचे सकारात्मक परिणाम मिळतात. तुमच्याकडून झालेल्या चुकांमधून शिका आणि परिस्थिती बदलण्यासाठी शक्य असेल ते सर्व प्रयत्न करा. आयुष्यभर तुम्हाला शिकायचे आहे, कधी चुकांमधूनही शिकावे लागेल हे स्वीकारा.

### ४.१३ खालावलेली स्व-प्रतिमा

स्व-मूल्य, स्व-क्षमता, तसेच स्व-स्वीकार हे सर्व स्व-प्रतिमेचे महत्त्वाचे घटक आहेत. एखादी व्यक्ती खूप कालावधीसाठी सतत औदासिन्याने ग्रासलेली असते तेव्ही तिची स्व-प्रतिमा ढासळते. उदासीनतेमध्ये व्यक्ती परिस्थितीचा फक्त नकारात्मक बाजूनेच विचार करते आणि परिस्थिती बदलाच्या खूप कमी शक्यता शिल्लक

राहतात. यातून प्रामुख्याने व्यक्तीचा स्वतःकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. जर स्व-प्रतिमा खालावली तर व्यक्तीला आपण निरुपयोगी आहोत असे वाटू लागते आणि इतर लोक तिच्याबद्दल काय विचार करतील याची ती कल्पनाच करू शकत नाही. आपण लायक नसल्यासारखे वाटणे आणि एक व्यक्ती म्हणून आपले अपयश हे व्यक्तीला आपल्या निरुपयोगी अस्तित्वापेक्षा मरण पत्करले अशी भावना निर्माण होण्यास कारणीभूत ठरतात.

जर तुम्हालाही या भावना जाणवत असतील तर तुम्ही तुमच्या आयुष्याचा, आयुष्यात काय साध्य केले आहे याचा तटस्थतेने लेखाजोखा मांडला पाहिजे. यामध्ये तुमचे ध्येय गाठण्यासाठी तुम्ही केलेले प्रयत्न, तसेच तुम्ही इतरांना मदत करण्यासाठी केलेले काम या दोन्हीचा विचार करा. स्व-प्रतिमा कृतीतून निर्माण होते, त्यामुळे, यामध्ये वाढ आणि विकासाला प्रोत्साहित करणारे वर्तन, विचार या दोघांचा समावेश होतो. दुस-या शब्दात सांगायचे तर उच्च स्व-त्व असलेली व्यक्ती म्हणजे जी फक्त बोलतच नाही तर गोष्टी आचरणातही आणून दाखवते. कर्तव्यपूर्तीतून स्वतःच्या अस्तित्वाला अर्थ देणे, हेच यातून अभिप्रेत आहे. तुम्ही टाकलेले पाऊल तुम्हाला तुमच्या ध्येयाकडे घेऊन जात असेल तर ते पाऊल कितीही लहान असले तरी महत्त्वाचे असते.

स्वतःच्या अस्तित्वाची जबाबदारी लोक घेतात तेव्हा त्यांची स्वप्रतिमा अधिक सकारात्मक बनते. अशा व्यक्ती निष्क्रीय राहाण्यापेक्षा पुढाकार घेऊन, कामातून बदल घडवतात. स्वतःची पूर्णतः जबाबदारी घेण्यातूनच विकास होतो, बदल घडतो हे त्यांना समजते. त्या हेही जाणतात की, त्यांनी परिस्थिती बदलासाठी वेळीच निर्णय घेणे व त्यांच्याकडे उपलब्ध ताकद व संसाधनांचा योग्य वापर करणे हे आवश्यक आहे. व्यक्तीने स्वतःची जबाबदारी स्वीकारली की आपोआपच ती स्वतःचे आयुष्य आटोक्यात आणण्यासाठी हालचाली सुरू करते. ते हे ओळखतात की, परिस्थितीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला नाही, भावना बदलल्या नाहीत, परिस्थितीला तोंड देण्याच्या पद्धती बदलल्या नाहीत तर परिस्थितीत काहीही सुधारणा घडून येणार नाहीत.

तुम्ही तुमच्या आयुष्याच्या वेगवेगळ्या पैलूंचे निरीक्षण केले असता तुम्हाला हे जाणवेल की तुम्ही काही बाबतीत खूप जास्त जबाबदार बनता तर काही बाबतीत तुलनेने कमी. आयुष्याच्या ज्या पैलूंबाबत तुम्ही जास्त जबाबदारीने वागता ते पैलू तुम्हाला जास्त आवडणारे असतात, जवळचे वाटतात असेही असू शकते. स्वतःच्या अस्तित्वाची अशा रीतीने जबाबदारी स्वीकारणे म्हणजेच आयुष्य परिणामकारक करण्याची गरज ओळखणे होय. मग जबाबदारी स्वीकारल्यावर आयुष्य किती प्रमाणात परिणामकारक झाले यापेक्षाही महत्त्वाचे ठरते ते तुम्ही या प्रयत्नांमध्ये किती प्रमाणात तुमच्या क्षमतांचा योग्य वापर करून घेतलात हा मुद्दा.

सकारात्मक वृत्तींशी जोडलेल्या वर्तनाचे वर्णन करा

---

---

---

---

---

स्व-प्रतीमा सकारात्मक करण्यासाठी कोणती संसाधने, ताकद तुम्हाला उपयोगी ठरणार आहे, यादी करा.

---

---

---

#### ४.१४ आयुष्य हातातून निसटून चालले आहे असे वाटणे

---

एखाद्या व्यक्तिला तिचे आयुष्य हातातून निसटून चालले आहे असे वाटते तेव्हा तिच्यातील नकारात्मक विचार उफाळून येतात. खचून गेल्यासारखे, निराश वाटते, स्व-प्रतिमा खालावते, आणि हे सर्व परत नियंत्रणात आणण्यासाठी आपण काही करू शकतो असे त्यांना वाटत नाही. डोक्यामध्ये खूप काही बोलणे जणूकाही एकाचवेळी सुरू आहे आणि ते तुम्ही थांबवू शकत नाही. यातून बाहेर पडण्यासाठी आत्महत्या हा एकच मार्ग शिल्लक आहे अशी अत्यंत भीतीदायक भावना मनात येते. खूप लोकांना अशी भीती काही प्रमाणात वाटू शकते. विशेषतः आयुष्यात एकाच वेळी ब-याच पातळ्यांवर खूप काही घडत असते, त्यांची जेवढे काही सांभाळण्याची ताकद असते त्यापेक्षा अधिक प्रमाणात परिस्थितीची त्यांच्याकडून मागणी, अपेक्षा असते अशावेळी ही भावना बळावते.

परिस्थितीच्या त्यांच्याकडून तशा अपेक्षा नसतातही. परंतु व्यक्तीला तसे वाटू लागले की तिचे वर्तनही त्याच दिशेने जाते. अंतिमतः अजूनच हताश आणि आयुष्यावरची पकड ढिली पडल्याची भावना बळावू लागते. ते एखाद्या दुष्टचक्रासारखे फिरू लागते. अशावेळी काय करावे तर विश्वासाह व वस्तुनिष्ठ विचार करू शकेल अशा व्यक्तीची मदत घेतली पाहिजे. आयुष्यात आपल्यासमोर खूप पर्याय उपलब्ध असतात. परंतु योग्य पर्याय विचारपूर्वक निवडण्यासाठी थोडा वेग कमी केला पाहिजे. परीक्षण करा, प्रश्न कोणते, काय स्वरूपातील आहेत, हे निश्चित करा. आणि प्रश्नांचे प्राधान्यक्रम ठरवा. असे केल्याने एकानंतर एक असे व्यवस्थितपणे प्रश्न सोडवणे सोपे होईल. कारण एका वेळी एकच गोष्ट करणे शक्य असते. ही सर्व प्रक्रिया क्रमाक्रमाने पूर्ण केली तर निश्चित केलेल्या ध्येयापर्यंत हळूहळू पण नक्की पोहोचू शकते. आणि मग काय घडेल यापेक्षाही काय घडते आहे याकडे नीट लक्ष देणे शक्य होते.

तुम्हाला तुमचे आयुष्य तुमच्या पकडीतून सुटून चालले आहे असे वाटत असेल तर सविस्तर

---

---

---

तुम्हाला दडपण वाटते अशा कोणत्या गोष्टी आहेत

---

---

---

आयुष्याचा वेग थोडा कमी करून परिस्थिती नियंत्रणात आणण्यासाठी कोणती संसाधने, कोणती ताकद तुमच्या कडे आहे

---

---

---

---

---

---

---

---

## लक्षात ठेवा

- एका वेळी एकच गोष्ट करा.
- तुम्ही एका वेळी एकच गोष्ट करू शकता.
- तुम्ही करत असलेल्या प्रयत्नांचे आणि प्रयत्नांचे मिळालेले फलित यांचे श्रेय स्वतःला द्या, कारण तुम्ही उचललेले प्रत्येक पाऊल तुम्हाला तुमची परिस्थिती आटोक्यात आणण्यासाठी साह्यकारक ठरत असते.

## ४.१५ नैराश्याचे (डिप्रेसनचे) व्यवस्थापन

नैराश्य, औदासिन्य हा सर्वसामान्य अनुभव आहे. जवळपास सर्वचजणांना आयुष्यात एकदातरी नैराश्याचा अनुभव येतो. नैराश्याचे अत्यंत नाट्यपूर्ण लक्षण म्हणजे एरवी आनंददायी वाटणा-या अनुभवांतून आनंद मिळेनासा होणे आणि शीण-थकवा जाणवणे. नैराश्याचे बहुतेक अनुभव हे दैनंदिन कामावर कोणताही परिणाम करीत नाहीत. नैराश्यामध्ये व्यक्ती आपली दैनंदिन करावी लागणारी कामे करू शकते, परंतु ती कामे करण्यासाठी त्यांना स्वतःला मनाची खूप ताकद गोळा करावी लागते.

नैराश्य जेव्हा खूप टोकाला जाते, आणि व्यक्तीच्या दिनक्रम सुरू ठेवण्याच्या क्षमतेवर परिणाम करते, अडथळा ठरते तेव्हा ते गंभीर स्वरूपाचे नैराश्य आहे असे म्हणता येईल. साधारण व गंभीर प्रकारच्या नैराश्यामध्ये महत्त्वाचा फरक असा आहे की गंभीर स्वरूपाच्या नैराश्यामध्ये लक्षणे तीव्र स्वरूपात दिसू लागतात, ती जास्त काळ टिकून राहतात आणि व्यक्तीच्या क्षमतांचा न्हास करतात. अशी व्यक्ती मग इतरांपासून दूर, एकटी राहू लागते. माणसांना, प्रसंगांना टाळू लागते. नकारात्मक विचार करू लागते. कशातच काही अर्थ नाही असे वाटू लागते आणि व्यक्ती जेरीस येते. भूक आणि झोपेचे घड्याळ बिघडून जाते. आपण या सर्व भावनांच्या खोल खोल गुहेत कोंडले गेलो आहोत यातून बाहेर पडणे कधीच शक्य नाही असे वाटू लागते. गंभीर स्वरूपाच्या नैराश्यामध्ये व्यक्तीला मरून जावेसे वाटते. जगण्याच्या या संघर्षाला तोंड द्यावे लागू नये असे काहीतरी घडावे आणि जीवन पट्टकन संपून जावे असे तिला वाटते. (व्यक्ती स्वतः आत्महत्येचा प्रत्यक्षात विचार करेलच असे नाही.)

## नैराश्याची कारणे

१. भोवतीचे वातावरण किंवा परिस्थितीतील काही घटक. नैराश्य परिस्थितीतील बदलातून, काही नुकसानीतून किंवा काही गमावल्यातून येणा-या ताण-तणावामुळे निर्माण होते. नोकरी जाणे, घटस्फोट, कुटुंबीय किंवा मित्र-मंडळींपैकी कोणाच्या तरी मृत्यूमुळे कधी कधी असा ताण निर्माण होऊ शकतो.
२. शारीरिक घटक - आपल्या मेंदूमध्ये न्यूट्रोट्रान्समिटर्स नावाचे रसायन असते. मज्जातंतूंपासून मेंदूकडे संदेश पाठवण्याचे काम ते करतात. मेंदूतील या रसायनांमध्ये काही बिघाड झाल्यास व्यक्तीच्या विचार, भावना व वर्तनामध्ये बदल होऊ शकतात. हायपोथायराईडिझम, खूप काळ टिकलेली एखादी व्याधी, इतर काही शारीरिक आजार, सततची औषधे पोटात जाणे किंवा खूप काळ टिकलेला ताण आणि अर्थहीनतेची भावना हे काही इतर घटक आहेत जे नैराश्याला निमित्त ठरू शकतात.
३. अनुवांशिक घटक – तीव्र भावनिक चढ-उतारांचा कुटुंबाच्या इतिहासाशी नैराश्याचा जवळचा संबंध असू शकतो. नैराश्याचा जुनाट आजार ज्या कुटुंबात एखाद्या सदस्याला असतो त्या कुटुंबातील इतर सदस्यही या आजाराला बळी पडू शकतात.

तुम्हाला नैराश्य जाणवत असेल तर त्यातून सावरण्यासाठी अनेक प्रकारच्या उपाययोजना असू शकतात. नैराश्य नक्की कुठून सुरू झाल हे समजून घेऊन त्यानुसार उपाययोजना करण्यासाठी थेरपी घेणे हा उत्तम मार्ग असू शकतो. अँटीडिप्रेसन्ट्स घेण्याची गरज आहे का याबाबत तुमच्या डॉक्टरचा सल्लाही घेतला पाहिजे.

## नैराश्याला तोंड कसे देता येईल

१. **दिनक्रम ठरवणे** – स्वतःची काळजी घेण्यासाठीच्या उपाययोजनांना वेळ देऊ शकाल अशा त-हेने दिनक्रम कसा आखता येईल? स्वतःला स्वस्थ ठेवण्यासाठी कराव्या लागणा-या गोष्टींची सुरुवातीला स्वतःला आठवण करून द्यावी लागेल. जोपर्यंत या बाबी तुम्ही कोणत्याही अलार्मशिवाय नेमाने, न विसरता करत नाही तोपर्यंत दिनक्रमाचा तक्ता, यादी करून डोळ्यासमोर ठेवणे फायद्याचे ठरेल.
२. **आधारयंत्रणा** - समाजातून एकटे पडणार नाही, दूर राहिले जाणार नाही याची खात्री करून घेण्यासाठी आधार यंत्रणा निर्माण करणे व त्या यंत्रणेचा उपयोग करणे.
३. **सकारात्मक वृत्ती** – नकारात्मक विचारांपेक्षा सकारात्मक विचार डोक्यात आणा. नैराश्य ही एक तात्पुरती परिस्थिती आहे, जी संपणार आहे. एकावेळी एकाच प्रश्नावर लक्ष केंद्रित करा.
४. **जाणीव असणे** – नैराश्याला तोंड देण्यात किंवा नैराश्याच्या व्यवस्थापनात कितपत प्रगती होते आहे हे समजून घेण्यासाठी आपल्याला या व्यवस्थापनात कोणत्या गोष्टी उपयोगी ठरतात आणि कोणत्या नाही याची पुरेशी समज असणे, जाण असणे आवश्यक ठरते. स्वतःची डायरी लिहिणे हे स्वतःवर देखरेख करण्यासाठी मदतकारक ठरते. केलेल्या उपचारांचा उपयोग होत नसेल आणि आजाराची लक्षणे वाढत असतील तर त्यावर लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे.



५. **व्यायाम** – कोणताही व्यायाम नव्याने सुरु करण्यापूर्वी तुम्हाला तुमच्या डॉक्टरचा सल्ला घेतला पाहिजे. किमान दिवसाआड, ३५ ते ४० मिनिटे, एरोबिक्स सारखे भरभर चालणे हे फायद्याचे ठरते. शरीरावरील ताण हलका होण्यास, झोप सुधारण्यात, निरोगी असल्यासारखे वाटण्यात, व एकंदर ताण कमी करून उत्साह वाढवण्यासाठी असे चालणे उपयोगी पडते.
६. **आहार** – दररोज नियमित व समतोल आहार घेणे. समतोल आहारात कशाकशाचा समावेश असला पाहिजे हे लक्षात न आल्यास तुमच्या डॉक्टरचा, आहारतज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा. आहारशास्त्रासंदर्भात खूप पुस्तकेही बाजारात उपलब्ध असतात. उदासीन व्यक्तींच्या आहाराच्या आवडी, सवयी या अयोग्य असतात हे अनेकदा लक्षात आले आहे. आहाराच्या अनारोग्यकारक सवयींमुळे वजन वाढण्याची किंवा कमी होण्याची शक्यता असते.
७. **मूल्य-व्यवस्था** – तुमची मूल्ये कोणती आहेत हे समजून घ्या. स्वतःला काही प्रश्न विचारा. तुमचे वर्तन तुमच्या मूल्यांप्रमाणे नसणे हे उदासीनता वाढण्यासाठी अजून एखादे निमित्त ठरू शकते.

वरील चर्चेमधून लक्षात आले असेल की उदासीनतेचे व्यवस्थापन म्हणजे दुसरे-तिसरे काही नसून स्वतःची काळजी घेणेच आहे. बरे वाटू लागल्यावर स्वतःकडे दुर्लक्ष केलेत तर उदासीनतेची काही लक्षणे पुन्हा दिसू शकतील. शारीरिक व मानसिक आरोग्य हे एकंदर जीवनमानाचा विचार करूनच मिळवता व टिकवता येते.

## ४.१६ आत्महत्या व उपचार

आत्महत्या मूल्यमापनाची रूपरेखा

### १. आत्महत्या करण्याच्या विचारांचे मूल्यमापन

- अ. त्यांच्या मनात आत्महत्येचे विचार आहेत का ते थेट विचारा.
- ब. हे विचार एखाद्या परिस्थितीनुसार कायम मनात असतात की मधून मधून येतात.
- क. त्यांच्या मनात असा काही बेत आहे का असल्यास तो कितपत व्यापक आहे
- ड. आत्महत्येच्या निश्चित पध्दती / किंवा साधनांची प्राणघातकता
- इ. त्या निश्चित साधनांची उपलब्धता आहे का

### २. आत्महत्येचा प्रयत्न

- अ. प्रयत्नाच्या पध्दतीस आवश्यक वाटले तर ताबडतोब वैद्यकीय तपासणीची शिफारस करून वैद्यकीय दृष्ट्या स्थिर आहे हे पाहणे
  १. साधने, स्थळ, सहभागी, सुटका करणारा, किती वेळा प्रयत्न केले
  २. नियोजन किती परिपूर्ण होते आणि त्याची अंमलबजावणी
  ३. इजा झाल्याची आणि शारीरिक अपाय झाल्याची नोंद
  ४. आवश्यक उपचारांची पातळी
  ५. उद्देश, नियोजन, पध्दत, साधने, प्राणघातकता, आणि आधीचे प्रयत्न



### ३. धोकादायक घटक

#### अ. उद्देश आणि पूर्वेतिहास

१. अलिकडचे आणि पूर्वीचे प्रयत्न किंवा हावभाव
२. उद्देश प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे कळवणे
३. नियोजनाची व्यापकता
४. साधनांची प्राणघातकता
५. साधनांची उपलब्धी
६. आत्मघातक वर्तणुकीचा कुटुंबाचा पूर्वेतिहास

#### ब. लोकसंख्येची सांख्यिकी

१. वय(किशोरवयीन, मध्यमवयीन, आणि प्रौढ व्यक्तींच्या बाबत सर्वात जास्तजोखीम)
२. लिंग ( साधने प्राणघातक असल्यामुळे पुरुष आत्महत्येच्या प्रयत्नात बरेच वेळा यशस्वी होतात परंतु महिला मात्र अधिक वेळा प्रयत्न करतात.)
३. समलिंगी (अतिरिक्त ताण/ सामाजिक आधाराचा अभाव)
४. वैवाहिक स्थिती ( विभक्त, विधवा, घटस्फोटित)
५. सामाजिक आधार ( आधाराची उणीव, एकटीने राहणे)
६. नोकरीची परिस्थिती (बेकार, परिस्थितीत किंवा काम करण्यात बदल)

#### क. भावनिक कार्यपध्दती

१. निदान ( मोठे नैराश्य, अलिकडच्या नैराश्यातून सावरणे, छिन्नमनस्कता, व्यसनाधीनता, बायपोलर डिसऑर्डर, बॉर्डरलाईन पर्सनॅलिटी डिसऑर्डर)
२. 'आवाज ऐकू येणे' या आजारात ते आवाज व्यक्तिला आत्महत्या करायला सांगतात
३. अलीकडे गमावलेल्या व्यक्ती किंवा त्यांचा वर्षादिन
४. प्रिय मृत व्यक्तीला पुन्हा भेटण्याची कल्पना
५. ताण ( जुने किंवा अलिकडील बदलामुळे निर्माण झालेले)
६. मुकाबला करण्याची अक्षमता
७. आशा नसण्याचे किंवा निराशेचे प्रमाण

#### ड. वर्तणुकीचे आकृतीबंध

१. एकटेपणा
२. तबडतोपीने आत्महत्या करायची प्रबळ इच्छा होणे
३. ताठर

#### इ. शारीरिक परिस्थिती

१. जुनी झोपेची समस्या
२. जुनी वेदना
३. प्रोग्रेसिव ( वाढता )आजार
४. अलिकडचे बाळंतपण

यातील बरेच घटक सामान्य स्वरूपाचे वाटले तरी हे सर्व घटक एकत्र आल्यास व्यक्तीची मनःस्थिती, ती व्यक्ती ज्या गोष्टींवर विश्वास ठेवते त्या गोष्टी, आणि तिची मुकाबला करण्याची क्षमता या सर्वांवर त्यांचा परिणाम होऊन त्यातून आत्महत्येचा धोका उद्भवू शकतो.

### पौगंडावस्थेतील आत्महत्या

वर्तणुकीतून आणि समाजातून मिळणाऱ्या अप्रत्यक्ष सूचना

१. मादक पदार्थांचे अति सेवन
२. शैक्षणिक कामगिरीत बदल
३. अलिकडचे प्रिय वस्तु गमावल्याचे किंवा गमावू घातल्याचे दुःख
४. गरोदरपण
५. समलैंगिकता (अतिरिक्त ताण / सामाजिक पाठिंब्याची उणीव)
६. पळून जाणे
७. आधीचे आत्महत्येचे प्रयत्न किंवा कुटुंबाचा आत्महत्येचा पूर्वेतिहास
८. तीव्र राग
९. दुसऱ्या व्यक्तीच्या हिंसक मृत्युशी संबंध
१०. उर्मी (इंपल्सिविटी)
११. शिकण्याची अक्षमता
१२. मुकाबला करण्याची कमी क्षमता
१३. संसाधनांची उणीव आणि परकेपणाची भावना
१४. आशेचा अभाव आणि डिप्रेसन
१५. जिवाला धोका निर्माण होईल असे वागणे ( भर वाहतुकीत खेळणे, बेदरकारपणे वाहन चालवणे)
१६. आधार नाहिसा होणे
१७. नव्याने बदली होणे, शाळा बदलणे
१८. कुटुंबाची पत खालावणे( कुटुंब सदस्य घर सोडून जाणे किंवा त्याला घराबाहेर हाकलले जाणे, कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती ढासळणे)
१९. आपण कोणीतरी अनाम किंवा महत्त्व नसलेली व्यक्ती आहोत असे वाटणे
२०. मित्रांबरोबर मृत्युसंबंधित कृती करणे

जशी प्रौढांच्या मूल्यमापनात डिप्रेसनची लक्षणे निर्देशित केली जातात तशी पौगंडावस्थेतील मुलांचे मूल्यमापन करताना केली जात नाहीत. याला मास्कड डिप्रेसन असे म्हटले जाते. त्याचे दोन प्रकारे वर्णन केले जाते.

- १ क्लासिक: डिप्रेसनचे सर्वसाधारण निकष म्हणून शारीरिक तक्रारी असतात. या तक्रारी जुनी डोकेदुखी, पाठदुखी, आणि पोटदुखी या स्वरूपाच्या असतात.

२. वर्तणुकीसंबंधी: यात मादक पदार्थांचे सेवन, स्वैराचार, आणि दुकानातून उचलेगिरी करणे या वर्तनाचा समावेश होतो. कंटाळवाणी परिस्थिती रोमांचक परिस्थितीत कशी रूपांतरित करता येते त्याचे हे प्रातिनिधिक स्वरूप आहे. तरुण मंडळी काही वेळेस प्रभावीपणे डिप्रेसन व्यक्त करत नाहीत म्हणून ते त्याचे रूपांतर दुसऱ्या कशात तरी करतात आणि बाहेर तसेच दर्शवतात, त्यांना शाळेत, मित्रांबरोबर, किंवा कुटुंबाबरोबर कंटाळा येतो. मादक पदार्थांचे सेवन करून ते भावनिक ताण, स्वतःची ओळख नसणे किंवा कंटाळा यासारख्या बाबींशी सामना करण्याचा प्रयत्न करतात. त्यांना हे जग कंटाळवाणे आणि त्यातून कुठलीही परिपूर्णता न मिळणारे असे वाटते. पुरुषांची त्यांच्या आजूबाजूच्या जगात अधिक आक्रमकपणे वागण्याची प्रवृत्ती असते.

### उपचाराचे लक्ष्य आणि उद्दिष्टे

आत्महत्येचा विचार करणाऱ्या व्यक्तिस सुरक्षित वातावरण देणे आणि त्यांची समस्या सोडवणे यासाठी जे प्रयत्न करायला लागतात त्यावर हस्तक्षेप कोणत्या प्रकारे करायचा ते अवलंबून असते.

१. जेव्हा आत्महत्येचा धोका कमी असतो, अचानक उद्भवणारी समस्या नसते, पुरेशी पाठिंबा देणारी यंत्रणा असते आणि संबंधित व्यक्ती असा करार करते की जेव्हा तिला मुकाबला करणे अवघड होईल तेव्हा ती उपचार करणाऱ्याशी संपर्क साधेल तेव्हा याचा वापर केला जातो. यात नेहमी कमीतकमी बंधने घालणारी हस्तक्षेपाची योग्य साधने नेहमी वापरली जातात.
२. रुग्णालयात दाखल करणे: जेव्हा आत्महत्येचा धोका मोठ्या प्रमाणात असतो, सामाजिक पाठिंब्याची तसेच पुरेशा भावनिक नियंत्रणाची उणीव असते, ती व्यक्ती नशेत किंवा सायकोटिक असते तेव्हा त्या व्यक्तिस रुग्णालयात दाखल केले जाते. त्या व्यक्तिसच्या फायद्यासाठी सुरुवातीस स्वेच्छेने दाखल होण्याचा कमी बंधने असलेला मार्ग स्वीकारला जातो. जर अशा व्यक्ती स्वेच्छेने दाखल होण्यास तयार नसतील तर निकषानुसार त्या व्यक्तिसना मनाविरुद्ध दाखल करणे गरजेचे असेल तर तुमच्या विभागातील योग्य नेमलेल्या व्यक्तिकडून किंवा सुविधेकडून त्यांचे मूल्यमापन करून घ्यावे.

### ✕. वंने:

- अ. कुटुंब किंवा मित्रांसमवेत राहण्याचा सल्ला देऊन व्यक्तिसचा एकाकीपणा कमी करावा.
- ब. त्या व्यक्तिसच्या आजूबाजूची शस्त्रे किंवा आत्महत्येचा प्रयत्न करता येईल अशी साधने काढून टाकावे.
- क. मदत गटाचा विकास करण्यास तसेच त्याचा उपयोग करण्यास साह्य करावे किंवा आधार यंत्रणा पुन्हा सुरू करण्यास साह्य करावे.
- ड. ज्या भावनांमुळे तसेच रागामुळे आत्मघाताची उर्मी मनात येते त्या योग्य तऱ्हेने प्रकट करण्यास साह्य करावे.
- इ. व्यक्तिसचा समस्येबाबतचा अनुभव बरोबर आहे असे सांगा परंतु तात्पुरत्या समस्येवर आत्महत्या हा कायमस्वरूपी उपाय नाही हे ओळखावे तसेच त्या व्यक्तिसची दुविधा ओळखावी.
- ग. वैद्यकीय तपासणीस पाठवा परंतु डॉक्टरना त्या व्यक्तिसच्या आत्महत्या करण्याच्या इच्छेबद्दल तसेच विचाराबद्दल माहिती आहे याची खात्री करून घ्या.

- फ. कमी झोप झाल्याने त्याचा परिणाम व्यक्तिच्या मुकाबला करण्याच्या क्षमतेवर होतो हे त्या व्यक्तिस समजावून सांगावे आणि डिप्रेसन तुम्ही योग्य प्रकारे हाताळू शकता किंवा ते जाऊ शकते असा दिलासा द्यावा.
- क. व्यक्तिमधील तर्कशुध्द नसलेल्या आणि नकारात्मक बाबी ओळखा. स्वतःशीच आशा नसल्यासारखे बोलत राहिल्यास परिस्थितीसुध्दा आशाहीन होते हे ओळखायला त्या व्यक्तिस साह्य करा. ते सध्या ज्या अडचणीतून जात आहेत त्याला पर्याय शोधायला त्यांना साह्य करा.
- ख. तुम्हाला बसलेला धक्का किंवा भीती त्यांना बोलून किंवा न बोलताही दर्शवू नका.
- घ. त्यांनी अन्य लोकांना किती मानसिक त्रास दिला आहे यावर भर देऊ नका.
- च. आत्महत्येवर मानसिक आणि नैतिक निर्बंध कसे आहेत हे त्यांना सांगू नका.
- छ. आत्महत्येतून ती व्यक्ती काय साध्य करू पाहत आहे ते जाणून घ्या.
- ज. त्या व्यक्तिच्या भावनिक स्थितीस कारणीभूत असलेल्या त्याच्या जीवनातील समस्या ओळखा.
- झ. आत्महत्या हा एक कायमस्वरूपी उपाय आहे या वस्तुस्थितीविषयी चर्चा करा. तात्पुरत्या समस्येवर कायमचा उपाय आत्महत्येच्या स्वरूपात ती व्यक्ती करत आहे या विषयी चर्चा करा
- त. संसाधने आणि नातेसंबंध यांचे परीक्षण करा ( कुटुंब, मित्र परिवार, कुटुंबाचे डॉक्टर, गुरुस्थानी/ श्रद्धा असलेली एखादी व्यक्ती , मालक, पोलीस, तत्काळ मदत करणारा गट, उपचारक, समाजातील मदतगट, अल्कोहोलिक अनोनिमास (Alcoholic Anonymous), तत्काळ सेवा कक्ष, मानसोपचार तज्ञाचे रुग्णालय)
- थ. दिलासा द्या आणि आधार द्या.
- द. समस्येचे निराकरण आणि मुकाबला करण्याचे सुधारित मार्ग अनुसरण्यास साह्य करा.
- ध. स्वतःची काळजी कशी घ्यायची हा कार्यक्रम विकसित करण्यास साह्य करा.



१. दैनंदिन रचना
२. आनंददायी कृतींचा समावेश
३. संसाधने / आधार व्यवस्था (उपचार आणि वैद्यकीय मदतीची परिपूर्णता यासह)
४. समस्या / संभाव्य समस्यांची परिस्थिती, आणि त्यांच्याशी मुकाबला करण्याचे तर्कशुध्द पर्याय ओळखणे
५. ती व्यक्ती स्वतःची काळजी घेण्याच्या योजनेचा वापर करत नाही, तसेच औषधोपचारात येणाऱ्या अडचणी दर्शवणाऱ्या धोक्याच्या खुणा ओळखणे.
६. नियमित व्यायाम आणि पोषक आहार

### नैराश्य (डिप्रेसन) आणि आत्महत्येच्या धोक्याचा पुनर्उद्भव

आत्मघातक कृतींमुळे आत्महत्येचा विचार सुरू होत नाही. बदल, गमावणे, आणि उर्मीवर नियंत्रण नसणे यांच्याशी संबंधित असलेल्या एकटेपणाची भावना, आशा न वाटणे, झोपेची समस्या, मुकाबला करण्याची अक्षमता, आणि अन्य लक्षणांमुळे आत्महत्येचे विचार येण्यास सुरुवात होते. समस्या येऊ घातली आहे हे दर्शवणाऱ्या संभाव्य धोक्याच्या खुणांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतो:

१. सर्वसाधारण अशी भावना होते की सर्व काही सुरळीत चालू नाही.कायमस्वरूपी सर्वव्यापक नकारात्मक दृष्टिकोन. त्यांना असे वाटते की जीवनात जगण्यासारखे काही नाही आणि त्यांना दैनंदिन जीवनाचे व्यवस्थापन करता येत नाही.
२. नाकारणे. त्यांचे त्यांच्या आयुष्यावर नियंत्रण नाही असे वाटते. त्यांना जे काही वाटते त्याबद्दल दुसऱ्याला दोषी ठरवण्याची वृत्ती. त्यांच्या अनुभवाशी ते मुकाबला करू न शकल्यामुळे त्याची भरपाई न करण्याकडे त्यांचा कल असतो.
३. स्वतःची काळजी घेण्याला प्राधान्य न देता दुसऱ्यांना मदत करण्याचा प्रयत्न करतात. दुसऱ्यांच्या समस्यांमधे गुंततात आणि स्वतःच्या समस्यांचा सामना करण्याचे टाळतात.
४. बचावात्मक पवित्रा. आपले चांगले चालले आहे, त्यांना कोणाच्या मदतीची, संसाधनांची तसेच औषधांचीही गरज नाही असा पवित्रा ते घेतात.
५. जुन्या वागणुकीच्या नकारात्मक भूमिकेमुळे व्यक्तीने स्वतःत जो बदल केला होता तो भावनिक दृष्ट्या पुन्हा पृष्ठभागावर येऊ लागतो. यात दुःखी करणारे फोटो पाहणे, गाणी ऐकणे, जुनी प्रेमपत्रे वाचणे याचा समावेश होतो.
६. नकारात्मक बाबींवर लक्ष केंद्रित करणे. ती व्यक्ती काही बाबींच्या सकारात्मक दृष्टिकोनावर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी फक्त नकारात्मक दृष्टिकोनावर लक्ष केंद्रित करते.
७. मनात येईल त्याप्रमाणे वागणे.(उर्मीनुसार) ती व्यक्ती घाईघाईने निर्णय घेऊ लागते आणि धोका पत्करू लागते. तणावाखाली निर्णय घेतले जातात आणि ते घेताना पर्यायांचा तसेच परिणामांचा विचार केला जात नाही.
८. एकटेपणा आणि अलिप्तपणा चालू राहतो.ती व्यक्ती सबबी सांगतेआणि लोकांत मिसळण्याचे टाळते तसेच संसाधनांचा वापर करण्याचेही टाळते.
९. भूक आणि झोपेत व्यत्यय येणे, थकवा आणि डोकेदुखी इ. सारखी शारीरिक लक्षणे दिसू लागतात.
१०. ती व्यक्ती रोजचे वेळापत्रक पाळू शकत नाही कारण पूर्वीसारखे सर्व करणे तिला अवघड जाते.
११. आशा न वाटणे. त्या व्यक्तिला असे वाटत राहते की कशात कधीही सुधारणा होणार नाही, सर्व विचका झाला आहे, आणि जीवनात जगण्यासारखे काही उरले नाही.
१२. ती व्यक्ती कायम गोंधळलेली आणि चिडचिडी असते. नैराश्य सहन करण्याची अक्षमता सगळीकडेच दिसून येते.
१३. नातेसंबंध आणि सहसंबंध तोडून टाकणे.ती व्यक्ती स्वतःला आधार व्यवस्थेपासून तोडून टाकते. त्यांना सहभागी होण्याइतकी शक्ती नसते किंवा परिस्थितीत कशामुळे काही फरक होईल असे त्यांना वाटत नाही.
१४. उर्जेची पातळी खालावते.ती व्यक्ती फार थोडे काम करते किंवा अजिबात काही करत नाही, दिवास्वप्न बघण्यात वेळ घालवते आणि कुठलेही काम पूर्ण करत नाही.
१५. अजिबात झोप न येणे किंवा कमी झोपणे यामुळे त्यांच्या प्रभावीपणे मुकाबला करण्याच्या क्षमतेवर नकारात्मक परिणाम होतो.
१६. डिप्रेसन तीव्र आणि कायमस्वरूपी होऊ लागते आणि परिणामतः जीवनमानावर तसेच नातेसंबंधांवर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम होतात.
१७. ती व्यक्ती उपचाराच्या वेळा चुकवू लागते. स्वतःची काळजी घेणे आणि उपचार घेणे याचा प्राधान्य क्रम खाली जातो.

१८. ती व्यक्ती जीवनाविषयी असंतुष्टता दर्शवते आणि तिच्या सभोवती जे चाललेले असते त्याबाबत नकारात्मक दृष्टिकोनात बुडून जाते.
१९. अशी व्यक्ती आपण कशाचे तरी बळी झालो आहोत असे वाटून असहायता आणि निराशा जोपासते.
२०. मृत्युचे विचार आणि मृत्युची इच्छा करते. त्यांना स्वतःला मारायचे नसते परंतु वेदनेपासून सुटका हवी असते आणि मृत्युमुळे अशी सुटका मिळू शकते असे त्यांना वाटते.
२१. अशी व्यक्ती मृत्युपत्र करते, आपल्या चीजवस्तू देऊन टाकते, सर्वांचा निरोप घेते कारण ती भावनिक दृष्ट्या अलिप्त झालेली असते.
२२. निराशाजनक प्रसंगानंतर ती व्यक्ती बरी आहे असे वाटते, त्यातूनच तिला आत्महत्या करण्याची पुरेशी शक्ती मिळते.
२३. भावना अनावर होतात आणि मुकाबला करण्यास असमर्थ असते. परिस्थिती मधील अगदी साध्या सोडवता येण्याजोग्या अडचणी देखील ती व्यक्ती सोडवू शकत नाही.
२४. आत्महत्येचे विचार सुरू होतात आणि ती व्यक्ती कोणत्या प्रकारे आत्महत्या करायची त्याचा विचार करू लागते.
२५. त्या व्यक्तीच्या वागणुकीतून आत्मघातकीपणा दिसून येतो.

### धोकादायकतेचे मूल्यमापन

संभाव्य हिंसेचे मूल्यमापन करताना ज्या लोकांचे नियंत्रण सुटण्याच्या बेतात आहे आणि जे लोक हिंसक प्रकारे वागतात त्यांना आवश्यक ती मदत करणे, इजा होण्यापासून परावृत्त करणे ही मानसोपचार व्यावसायिकाची भूमिका आहे. हिंसक वर्तनाच्या आनुषंगाने लगेच वाटणारी काळजी म्हणजे एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तिस अपाय करण्याची शक्यता.

हिंसा म्हणजे निदान करण्यासारखा मानसिक आजार किंवा व्याधी नाही, परंतु ते एक अंतर्गत आजाराचे आणि भावनेवरील नियंत्रणाच्या समस्येचे लक्षण आहे. संभाव्य हिंसेच्या लक्षणांकडे तक्ष देणे तसेच त्याबाबत सूट न देणे महत्त्वाचे आहे. उलट, ही एक गंभीर परिस्थिती असून पुढील हस्तक्षेप करण्याआधी त्यावर प्रभावी नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे.

संभाव्य हिंसक व्यक्तीशी वागताना त्या व्यक्तीच्या सुरक्षिततेचा तसेच त्याच्या आजूबाजूच्या व्यक्तींच्या आणि तुमच्या स्वतःच्या सुरक्षिततेची काळजी घेणे यास सर्वात पहिले प्राधान्य राहिल. जर त्या व्यक्तीने आक्रमक आणि शत्रुत्वाचा पवित्रा घेतला तर वातावरण सुरक्षित राहावे यादृष्टीने ताबडतोब पावले उचलणे महत्त्वाचे आहे. बरेचवेळा या लोकांना आपल्या हिंसक भावनांवरील ताबा सुटण्याची भीती वाटते आणि परिणामतः ते असहायतेच्या भावनेशी झगडत असतात, आणि त्यांना हे माहीत झालेले असते की जेव्हा भावनिक समस्या असतात तेव्हा भीती ही एक लक्षात आलेली नियंत्रणाची पध्दत आहे. त्या व्यक्तीला त्याच्या आक्रमक भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास साहाय्य करणे हा हस्तक्षेप करण्यामागचा तत्काळ उद्देश असतो.

## धोकादायकतेच्या मूल्यमापनाची रूपरेषा

१. हिंसक विचारांचे मूल्यमापन करा.
  - अ. त्यांना थेट विचारा की इतरांना अपाय करण्याचा त्यांचा विचार आहे का
  - ब. हे विचार सतत असतात की तात्पुरते ,एखाद्या परिस्थितीशी प्रतिसाद म्हणून संबंधित असतात ( इच्छा नसताना व्यक्त होतात)
  - क. त्यांचा काही बेत आहे का आणि तो कितपत व्यापक आहे.
  - ड. कोणाला इजा करायची असल्यास साधने कोणती आहेत
  - इ. नियोजित साधने किंवा पध्दती पर्यंत त्यांची पोच आहे का
२. हिंसक वर्तनाचा त्यांचा पूर्वेतिहास आहे का (त्यांनी आत्तापर्यंत कोणाला गंभीर अपाय केला आहे का)
३. त्याच्या आक्रमक भावनांना आळा घातला जावा यासाठी साह्य घेण्याची त्या व्यक्तीची इच्छा आहे का
४. जर तुम्ही कोणत्या हिंसेचा पूर्वेतिहास असलेल्या व्यक्तीची मुलाखत घेत असलात तर ती व्यक्ती रागावली आहे किंवा तिचे नियंत्रण सुटत आहे असे दर्शवणाऱ्या लक्षणांबाबत जागरूक राहा:

ती व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीस अपाय करण्याचा धोका आहे हे नक्की झाले की लगेच कार्यवाही करणे आवश्यक आहे. दुसऱ्या व्यक्तीविषयी आक्रमक असतानासुद्धा त्या व्यक्तीने आपण स्वाभाविक आणि तर्कशुद्ध आहोत असे काही प्रमाणात दर्शवले तर त्यांच्या दुविधेवर लक्ष केंद्रित करा आणि स्वतःच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि स्वतःच्या भावना हाताळण्याचे योग्य मार्ग शिकण्यासाठी स्वतःहून रुग्णालयात दाखल होण्याविषयी त्यांच्याशी बोला.जर अशा चर्चेमुळे आक्रमकतेची लक्षणे दर्शवत असलेली ती व्यक्ती अधिकच आक्रमक वाटू लागली तर सरळ पोलीसांशी संपर्क साधून त्या व्यक्तिस रुग्णालयात नेण्याची सोय करायला सांगा.

**लक्षात ठेवा:** एखाद्याला अपाय करण्याचा विचार असणे आणि तशी कृती करण्याची इच्छा असणे या दोन वेगळ्या समस्या आहेत. जर अपाय करण्याच्या उद्देशाने धमकी दिली तर जिला धमकी दिली तिच्याशी तसेच पोलीसांशी संपर्क साधणे हे तुमचे कर्तव्य आहे कारण त्यामुळे पुढील सावधगिरी बाळगता येईल.

## ५. धोकादायक घटक

- अ. उद्देश आणि पूर्वेतिहास
  १. कोणाला तरी मारण्याचा किंवा अपाय करण्याचा उद्देश
  २. वापरण्याच्या इच्छित हत्यारापर्यंत पोच किंवा ते जवळ बाळगणे
  ३. आधीच्या हिंसक कृत्यांचा पूर्वेतिहास

४. आत्मघाताच्या धमक्यांचा पूर्वेतिहास
५. उचकावण्याचा अलिकडचा प्रसंग
६. बालपणी वर्तनसमस्या / प्रौढपणी असामाजिक वर्तणूक
७. लहान मुलांवर अत्याचार

ब लोकसंख्येची सांख्यिकी

१. लिंग (आक्रमक भावनेने वागण्याचा पुरुषांकडून अधिक धोका)
२. निम्न सामाजिक आर्थिक परिस्थिती (वाढते नैराश्य, जीवनावरील नियंत्रणाचा अभाव असल्याची एक सर्वसाधारण भावना, आक्रमक भोवताल किंवा तग धरून राहण्याची समस्या)
३. सामाजिक आधार (आधाराची उणीव)
४. उघड ताण (वैवाहिक संघर्ष, बेरोजगारी)

क भावनिक कार्यपध्दती

१. निदान ( रागासह डिप्रेसन, मादक पदार्थ / दारूची नशा, ती सोडल्यास होणारे शारीरिक त्रास, डेलिरियम, मॅनिया, पॅरनॉइड किंवा कॅटॉनिक स्किझोफ्रेनिया, टेंपरल लोब एपिलेप्सी, असामाजिक व्यक्तिमत्त्वाचा आजार, पॅरनॉइड पर्सनॅलिटी डिसऑर्डर)

ड वर्तनाचे आकृतीबंध

१. भावनेवर कमी नियंत्रण
२. अती आक्रमकता
३. सहज चिडणारा आणि ताणाची चिन्हे
४. मोठ्याने शिवराळ भाषेत बोलणे
५. विचित्र वागणे आणि बोलणे

**उपचाराची उद्दिष्टे**

- अ. जर प्रमाण वाढते असून काळजीचे वाटले तर ऑफिसस्टाफबरोबर हस्तक्षेपाचे पूर्वनियोजन करावे त्यात सुरक्षा रक्षक आणि पोलीसांचे साह्य घ्यावे.
- ब. मुलाखतीसाठी धोका नसलेले सेटिंग प्रस्थापित करा. त्या व्यक्तिकडे पाठ करून उभे राहू नका. स्वतःच्या जागेविषयी जागरूक राहा, आणिबाणीच्या प्रसंगी सुरक्षितेसाठी आवश्यक वाटल्यास बाहेर पडता यावे म्हणून दाराजवळ बसा.
- क. त्यांना साह्य होईल असा फीडबॅक द्या, ते अस्वस्थ झाले आहेत हे तुम्ही ओळखले आहे हे त्यांना सांगा. काय बिघडले हे सांगायला त्यांना बोलते करा.
- ड. हिंसक वर्तनावर ठाम आणि सुसंगत मर्यादा घाला आणि त्या व्यक्तिस आक्रमक भावनांनुसार कृती करण्याऐवजी त्यांना काय वाटते ते व्यक्त करायला प्रोत्साहन द्या.



- इ. सहकार्यांचे वातावरण निर्माण करा आणि त्या व्यक्तिप्रति आदर दर्शवा.
- ग. दिलासा द्या, शांत राहा, आणि गरज वाटल्यास वास्तवतेची पारख करण्यात साह्य करा.
- फ. औषधांचे मूल्यमापन (परिणाम पाहायला) करायला सांगा
- च. वैयक्तिक आणि समाजातील संसाधने ओळखणे
- छ. त्यांना जबाबदारी घेण्यास प्रोत्साहन द्या आणि योग्य निवडीवर भर द्या.
- ज. कृती आणि परिणामातील संबंध स्पष्ट करा.
- झ. रागाचे व्यवस्थापन कसे करायचे यावरील समुपदेशनाने सुरुवात करा आणि रागाच्या व्यवस्थापनेवर भर देणाऱ्या समाजातील गटाकडे पाठवा.
- त. ठामपणे बोलायला शिकवा.
- थ. शारीरिक ताण कमी करण्यासाठी योग्य व्यायाम करण्यास प्रोत्साहन द्या.
- द. प्रयत्नांसाठी आणि उद्दिष्ट साध्य होण्यासाठी सकारात्मक बळ द्या.
- ध. त्या व्यक्तिला प्रतिक्रिया देताना स्वतः पूर्ण जागरूक राहा.
- न. जर राग वाढत असल्याची चिन्हे दिसू लागली तर मुलाखत संपवा.त्या व्यक्तिस सांगा की तुला स्वतःवर ताबा ठेवणे जड जात आहे हे मला लक्षात आले आहे.

## ४.१७ विवेकी विचार, स्व-संवाद, विचार थांबवणे आणि वेगळ्या शब्दात मांडणे

### स्व-संवाद

व्यक्ती स्वतःशी काय संवाद साधते यावरून बरेचदा तिला काय वाटते हे ठरत असते. दिवसभर व्यक्ती स्वतःशी संवाद साधत असते परंतु या संवादाची बरेचदा तिला फारशी जाणीव नसते. कारण स्वसंवाद हा आपोआप आणि परत परत घडणारा असतो. तथापि स्वसंवादाचा मुद्दा, विषय लक्षात आल्यास, स्वसंवादाचा प्रकार काय आहे हे समजून घेता येऊ शकते. एखादी गोष्ट का घडते आहे, ती तशीच का घडते आहे, हे माहिती नसेल तर व्यक्ती कोणत्याही प्रकारचा भावनिक आणि आनंदी न वाटण्याची कारणे स्वतःपलिकडे शोधतात. त्यांच्या अवतीभवतीच्या घडामोडी त्यांना तसे असंतुष्ट बनवत आहेत असे त्यांना वाटत असते. काहीप्रमाणात बाहेरच्या घडामोडी असंतोष निर्माण करीत असतीलही; परंतू व्यक्तीचे विचार, ती व्यक्ती घटनांचा अर्थ काय लावते यावरही त्यासंबंधित कोणत्या प्रकारच्या भावना निर्माण होणार आहेत हे ठरत असते.

परिस्थिती, अनुभव —————> विपर्यस्त किंवा नकारात्मक स्वसंवाद —————> भावनिक प्रतिसाद

यामुळेच व्यक्ती परिस्थितीबद्दल करत असलेला विचार हा त्या व्यक्तीच्या भावना आणि तिचा प्रतिसाद यांच्यावर परिणाम करणारा सर्वात प्रभावी घटक ठरतो. यातील सर्वात सकारात्मक घटक म्हणजे व्यक्तिकडे पर्याय उपलब्ध असतात. उपलब्ध पर्याय व प्रयत्न हे व्यक्तीच्या घटनांचा अर्थ लावण्याच्या तसेच घटनांचा विचार करण्याच्या पद्धतीमध्ये बदल घडवून आणू शकतात.

व्यक्ती स्वतःला स्वतःबद्दल आणि आपल्या आयुष्यातील परिस्थितीबद्दल नकारात्मक गोष्टी सांगते, यातून नकारात्मक स्व-संवादाची सुरुवात होते. व्यक्तिच्या अगदी लहान वयापासूनच अशा प्रकारच्या अंतर्गत संदेश वहनाची सुरुवात होते हे सांगितल्यास आश्चर्य वाटू नये. कारण एखादी व्यक्ती असमाधानी असताना नकारात्मक बाब परत परत सांगितली गेली की ती नकारात्मक बाब तिच्या ओळखीचा भाग बनते. तिला परिस्थितीला तोंड देण्याची काही तंत्रे शिकविली नसतील तर आपल्या आयुष्यावर आपले काहीही नियंत्रण नाही असे तिला वाटू लागते. या सा-यांमुळे आपल्या भावना, विचार आणि परिस्थितीला प्रतिसाद देण्याची पद्धत यांची जबाबदारी स्वीकारण्यापेक्षा त्यांच्यासाठी आपल्या व्यतिरिक्त बाहेरच्या, नियंत्रणात नसलेल्या अशा बाबीला जबाबदार धरणे व्यक्तिला सोपे जाते. हा नकारात्मक स्व-संवाद प्रौढ वयामध्ये वेगवेगळ्या रूपात व्यक्तिमत्त्वात दिसू लागतो, उदा. अचूकतेचा अतिरेकी आग्रह, सतत टिकून राहाणारी चिंता करण्याची वृत्ती, स्वतःला सतत बिचारे, केविलवाणे मानण्याची मानसिकता, स्वतःवर सतत टीका करणे, खालावलेली स्व-प्रतिमा, भयगंड, दुर्भिती, एकंदर सर्वाबाबत चिंता, उदासीनता आणि नैराश्य, निरर्थक वाटणे इत्यादी. व्यक्तिच्या अशा नकारात्मक भावनिक परिस्थितीचा तिच्या शारीरिक आरोग्यावरही परिणाम होऊ शकतो. उदा. डोके दुखणे, पोट बिघडणे, आतड्यांचे विकार किंवा सतत आजारी असल्यासारखे वाटणे इत्यादी. अशी काही शारीरिक लक्षणे जाणवल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

### नकारात्मक स्व-संवाद

१. रोजगार मिळवण्यासाठीची परीक्षा मी पास होऊ शकलो नाही तर काय (सतत चिंता करणारा)
२. मी कमजोर व्यक्ती आहे. (स्वतःवरची टीका)
३. मला यावर मात करताच येणार नाही. (बिचारी मी)
४. मला जर मान्यता मिळाली नाही तर मी कोसळूनच जाईन. (अचूकतेचा अतिरेकी आग्रह)

तुम्हाला लक्षात आलेल्या काही नकारात्मक स्व-संवादातील विधाने लिहा.

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_
४. \_\_\_\_\_
५. \_\_\_\_\_

आपल्याला भावनांना आपणच जबाबदार आहोत ही खूप ताकद देणारी जाणीव आहे. आपल्या प्रतिक्रियांची जबाबदारी आपण घेणे ही स्वतःच्या आयुष्याचे तज्ज्ञ बनून, आयुष्याचे नियंत्रण स्वतःच्या हातात घेण्याची सुरुवात असते. आपल्या विचारांना फाटे फुटत आहेत याची एकदा जाणीव होऊ लागली की आपण आपले नकारात्मक विचार सकारात्मक विचारांमध्ये बदलू शकतो. असे करणे ही अत्यंत आनंदी, जास्त प्रभावी, आणि भावनिक तणावमुक्त असे जीवन जगण्याची महत्त्वाची पायरी आहे.

## विचार थांबविणे

नकारात्मक स्व-संवाद, त्याचा आपल्या विचार, भावना आणि प्रतिसादावर होणारा परिणाम याबद्दल आपण समजून घेतले आहे. त्यामुळे आपण नवीन विचारांना प्रोत्साहन देण्याच्या अजून काही पद्धती समजून घेण्यास तयार झालो आहोत.

विचार थांबविणे हे अनेक वर्षांपासून ऑब्सेशन व दुर्भेदी (‘डीसफंक्शन’ - बिघडलेले कार्य) असलेल्या विचारांवर उपचार करण्यासाठीचे तंत्र म्हणून वापरले जाते. हे तंत्र म्हणजे नको असलेल्या विचारांवर लक्ष द्यायचे आणि जरा वेळाने अचानक ते विचार बंद करून डोक्यातून काढून टाकायचे. नकारात्मक आणि आनंददायी नसणारे विचार थांबवण्यासाठी सर्वसाधारणपणे "थांबा" असा आदेश किंवा खूप मोठा आवाज याचा उपयोग केला जातो.

नकारात्मक स्व-संवादाबाबत यापूर्वीच झालेल्या चर्चेप्रमाणे नकारात्मक व भीतीदायक विचार हे नकारात्मक आणि भीतीदायक भावना निर्माण करतात. त्यामुळे जर या नकारात्मक विचारांवर नियंत्रण आणता आले तर एकंदर ताणाची पातळी व इतर नकारात्मक भावनाही लक्षणीयरित्या कमी करता येऊ शकतात.

ही समस्या ही साधारणपणे बौद्धिक पातळीवर असते, कृतिवर परिणाम झालेला नसेल तर अशावेळी विचार थांबविण्याचे तंत्र सुचविले जाते. या परिस्थितीमध्ये विशिष्ट विचार किंवा प्रतिमा या पुन्हा पुन्हा वेदनादायी वाटतात किंवा वेदनादायी भावना निर्माण करतात.

डोक्यात येणारे कोणते विचार हे जास्त वेदनादायी असतात याचे निरीक्षण करा. तुमच्या भावनिक व्यवहारांमध्ये या विचारांची भूमिका काय आहे, एकंदर तुम्ही भावनिक व्यवहार कसे अनुभवत आहात हे खालील वाक्यांच्या आधारे समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.

## तणावपूर्ण विचार

१. **अडथळा बनत नाहीत** – हे विचार इतर व्यवहारांमध्ये काही अडथळे निर्माण करीत नाहीत.
२. **किंचित प्रमाणात अडथळा बनतात** – या विचारांचा इतर व्यवहारांवर किंचितसा परिणाम होतो आणि त्यात थोडा वेळही वाया जातो.
३. **काही प्रमाणात अडथळा बनतात** – या विचारांचा इतर व्यवहारांवर काही प्रमाणात परिणाम होतो आणि वेळ वाया जातो.
४. **खूप प्रमाणात अडथळा बनतात** – हे विचार ब-याच इतर व्यवहारांमध्ये खूप अडथळे निर्माण करतात आणि खूप वेळही वाया जातो.

## विचार थांबवण्याची प्रक्रिया

१. डोळे मिटून घ्या आणि तणावपूर्ण विचार येण्याची शक्यता असेल अशा परिस्थितीची कल्पना करा. या परिस्थितीसंदर्भातील तटस्थ तसेच तणाव घालवणारे विचारही डोळ्यासमोर आणण्याचा प्रयत्न करा.
२. विचारांमध्ये अडथळे आणा  
अ. तीन मिनिटात वाजेल असा टाईमर व गजर-अलार्म किंवा इतर काही प्रकारांनी वेळ लावा. वरील पहिल्या टप्प्यावर सांगितल्याप्रमाणे डोळे मिटून तणावपूर्ण परिस्थितीची कल्पना करा. गजर वाजू लागला की "थांबा" असे ओरडा. मनातील तणावाचे सर्व विचार काढून टाका. फक्त तटस्थ आणि तणाव रहित असेच विचार डोक्यात असू द्या. थांबा म्हटल्यानंतर पूर्ण विचाररहित त राहाण्यासाठी ३० सेकंदांचे उद्दिष्ट ठेवा. त्या विचाररहित काळामध्ये जर तणावपूर्ण विचार पुन्हा डोकावू लागले तर पुन्हा "थांबा" असे ओरडा.  
आ. टेप रेकॉर्डरचा उपयोग करून स्वतःच्या आवाजातील "थांबा" हा संदेश तीन मिनिटे, दोन मिनिटे, तीन मिनिटे, एक मिनिट अशा अंतराने रेकॉर्ड करा. पाच सेकंदांच्या अंतराने हा संदेश पुन्हा पुन्हा रेकॉर्ड करा. याच पद्धतीने तुमचा टाईमर व गजर पण सेट करा. रेकॉर्ड केलेला असा संदेश तुमचे विचारांवरील नियंत्रण अधिक प्रभावी होण्यासाठी मदत करतो.  
इ. या प्रक्रियेच्या पुढच्या टप्प्यात टेप रेकॉर्डरमधील संदेशाच्या खुणेशिवाय विचार नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही ज्यावेळी तणावपूर्ण विचार अनुभवाल त्यावेळी "थांबा" असे ओरडा. नेहमीच्या आवाजात "थांबा" म्हणून तुम्हाला जेव्हा विचारांवर नियंत्रण आणणे जमू लागल्यानंतर परत जेव्हा तणावपूर्ण विचार येतील तेव्हा हलक्या आवाजामध्ये "थांबा" असे म्हणा. हे ही जमू लागल्यावर विचार नियंत्रित करण्यासाठी फक्त ओठांची हालचाल करून "थांबा" हा खुणेचा शब्द पुटपुटा. या ही टप्प्यावर तुम्हाला विचारांवर नियंत्रण मिळवता आले म्हणजे तुम्हाला सार्वजनिक ठिकाणी स्वतःला मोठ्या आवाजात "थांबा" असे न म्हणता किंवा त्या विचारांकडे विशेष लक्ष देऊन प्रयत्न न करताही नियंत्रण ठेवता येणार आहे.  
ई. नियंत्रणाच्या या अंतिम टप्प्यात आपल्याला विचारांना पर्याय देता आला पाहिजे. तणावपूर्ण विचारांच्या जागी आता सकारात्मक, जास्त कृतीप्रवण, ठाम वाक्ये आणण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ तुम्हाला तलावामध्ये नौकाविहाराची भीती वाटत असेल तर स्वतःला सांगा की, "हा खूप आनंददायी आणि तणावमुक्ती देणारा अनुभव असणार आहे." एकाच प्रकारचे वाक्य पुन्हा पुन्हा वापरल्याने त्यातील प्रभाव कमी होऊ शकतो म्हणून अशी विविध वाक्ये तयार ठेवा.

## विशेष परिस्थितीत काय कराल

१. पहिल्या प्रयत्नांत तुम्ही जर तणावाच्या विचारांवर नियंत्रण आणण्यात अयशस्वी ठरलात तर त्याचा अर्थ आहे की तुम्ही खूप अवघड विचारांवर काम करण्यास सुरुवात केली आहे. म्हणून आता पूर्वीपेक्षा थोड्या कमी तणावपूर्ण विचारावर लक्ष केंद्रित करा आणि पूर्वीची तंत्रे पुन्हा वापरून पाहा.

२. जर हलक्या आवाजात "थांबा" म्हणणे उपयोगी ठरत नसेल, मोठ्या आवाजात सार्वजनिक ठिकाणी "थांबा" म्हणणे तुम्हाला अवघडल्यासारखे वाटत असेल तर तुमच्या मनगटावर एक रबरबँड गुंडाळा. तो कोणाला दिसणारही नाही. जेव्हा नकारात्मक विचार येईल रबरबँड ताणून त्याचा एक सटका मनगटावर द्या. किंवा स्वतःला छोटासा चिमटा घ्या, स्वतःच्या तळहातावर बोटाचे नख थोडेसे टोचा.
३. तुम्हाला हे माहिती असू द्या की विचार थांबवणे ही वेळ घेणारी प्रक्रिया आहे. थांबविल्यानंतरही विचार परत परत येतील. ते घालविण्यासाठी तुम्हाला परत प्रयत्न करावे लागतील. यामागे मुख्य कल्पना ही, की विचार परत परत आले तरी ते थांबवणे आणि दुस-या विचारांवर लक्ष केंद्रित करणे. पुन्हा पुन्हा विचार येण्याचे प्रमाण कमी होईल आणि क्रमशः विचार येणे बंदही होईल.

## विचारांची पुनर्रचना

नकारात्मक स्व-संवाद आपल्या विचार, भावनांवर आणि प्रतिसादावर परिणाम करतो हे आपण आत्तापर्यंत पाहिले. यापुढे आपण एक नवीन तंत्र समजून घेणार आहोत, ज्यामधून आपल्या भावना, परिस्थितीचे आकलन करून घेण्यासाठी तुम्ही काय करता आणि त्याबद्दल तुमच्या भावना काय असतात हे समजून घेता येईल. परिस्थितीचे आकलन बरेचदा अवास्तव आणि नकारात्मक स्व-विधानांशी जोडलेले असते. विचारांची पुनर्रचना किंवा नवे नाव देणे या तंत्राचा वापर तुम्हाला तुमचा समस्येकडे किंवा वर्तनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलण्यासाठी करता येईल. बचावात्मकता कमी करण्यासाठी तसेच तुमच्या संसाधनांचा योग्य वापर करण्यासाठी तुम्हाला हे तंत्र उपयोगी ठरेल. हे तंत्र समस्या-वर्तन किंवा विचार याकडे पाहण्यासाठी पर्यायी दृष्टिकोन या तंत्रातून आपल्याला मिळतो.

उदा.	नाव पडणे/शिकका बसणे	पर्यायी दृष्टिकोन
	हट्टी	स्वतंत्र किंवा सातत्यपूर्ण वर्तन
	हावरट	महत्त्वाकांक्षी
	राग	प्रेमयुक्त काळजी

## एखाद्या वर्तनावर नकारात्मक शिकका मारला गेला असेल तर पुढील प्रश्न विचारा

१. तणावाचे किंवा अस्वस्थ करणारे विचार निर्माण करणा-या परिस्थितीची कल्पना करा.
२. त्या परिस्थितीमध्ये आपोआप नक्की तुमचे लक्ष कशावर केंद्रित होते हे समजून घ्या.
३. तुमचे विचार आणि भावना काय आहेत

## जास्त काळासाठी नाव पडलेली ही परिस्थिती हाताळण्यासाठी पुढील प्रश्न विचारा

१. या वर्तणुकीला सकारात्मक मूल्य असेल अशी काही अधिक व्यापक किंवा इतर काही वेगळी परिस्थिती अस्तित्वात आहे का?
२. या वर्तणुकीचा अजून काही वेगळा अर्थ असू शकेल का?
३. ही परिस्थिती अजून काही वेगळ्या त-हेने सांगता येईल का?

## यशस्वी पुनर्रचनेचे पर्याय

१. समस्या-परिस्थितीबाबत व्यक्तीच्या दृष्टिकोनामुळे भावनिक ताण निर्माण होऊ शकतो ही व्यक्तीची धारणा समजून घेणे, स्वीकारणे
२. समस्या-परिस्थितीत कोणत्या घटकांवर आपोआप लक्ष केंद्रित होते हे समजून घेणे. अशा परिस्थितीमध्ये नक्की कोणत्या भावना व विचार येतात ते पाहण्यासाठी काल्पनिक परिस्थिती निर्माण करून किंवा भूमिका नाट्याची मदत घेता येते. तुमचे विचार व भावना समजून घेता आले म्हणजे तुम्हाला पुढील टप्प्याची तयारी करता येईल.
३. पर्यायी दृष्टिकोन निश्चित करणे. म्हणजेच परिस्थितीतील तटस्थ किंवा सकारात्मक अर्थ व्यक्त करणा-या घटकांकडे आवर्जून लक्ष देणे. अशी पुनर्रचना ही चपखल असावी, व्यक्तीला स्वीकारता येण्यासारखी असावी, आणि बदलत्या दृष्टिकोनाशी जुळणारी असावी.
४. अधिक प्रभावी अस नवे प्रकार घडविण्यासाठी समस्या-परिस्थितीबाबतचे विचार, दृष्टिकोन यामध्ये बदल करणे. यासाठी एकनिष्ठपणे सराव करणे गरजेचे असते.
५. दररोजच्या परिस्थितीतील प्रसंगांचा अभ्यास आणि त्यांची दैनंदिनीमध्ये नोंद करणे यामुळे आवश्यक बदलांची उजळणी केली जाते.

## विचारातील बिघाड

१. **सर्वकाही किंवा काहीच नाही विचार** – तुम्हाला परिस्थिती पूर्ण पांढरी आहे किंवा पूर्ण काळी आहे असे वाटते. थोडक्यात फक्त चांगली वाटते किंवा पूर्ण वाईट आहे असे वाटते. कोणतेही काम पूर्णपणे अचूक करण्यात तुम्ही थोडेजरी कमी पडलात तर ते तुमचे साफ अपयश आहे असे तुम्ही मानता.
२. **सार्वत्रीकरण** - घडलेली एखादी घटना ही तुम्हाला कधीही न संपणा-या अपयशाच्या साखळीसारखी वाटते.
३. **मनातील गाळणी** – तुम्ही परिस्थितीतील एखाद्या नकारात्मक तपशिलात एवढे गुंतून पडता की त्यामुळे तुमच्या भोवतीची सर्वच परिस्थिती तुम्हाला अत्यंत नकारात्मक वाटू लागते. जसेकाही थेंबभर नीळीने बादलीभर पाण्याचारंग बदलून टाकावा.
४. **सकारात्मकतेला कमी लेखणे** – तुमच्या आयुष्यातील सकारात्मक अनुभव महत्त्वाचे नाहीत असे म्हणून कोणत्या ना कोणत्या कारणाने तुम्ही त्यांना नाकारता आणि मग समोर सकारात्मक अनुभव असतानाही मनातील नकारात्मक धारणा अधिक घट्ट कवटाळून घेतल्या जातात.
५. **घाईघाईने निष्कर्ष काढणे** – पुरेशा माहितीचे पाठबळ नसतानाही परिस्थिती नकारात्मक अर्थ लावून तुम्ही घाईघाईने निष्कर्षापर्यंत पोहोचता.
  - अ. **मन वाचणे** – कोणीतरी तुम्हाला नकारात्मक प्रतिसाद देत असल्याचा मोघम निष्कर्ष तुम्ही काढता. त्यासंदर्भातील आवश्यक तपशील तपासून पाहण्याचीही तसदी तुम्ही घेत नाही.
  - ब. **भाकीत चुकीचे ठरणे** – येणारी परिस्थिती नकारात्मकच असणार असे काही अनुमान तुम्ही काढता, आणि तुमचे अनुमान जणू खरे ठरले आहे अशी खात्रीही बाळगता.

६. अतिरेक करणे, संकट मानणे किंवा क्षुल्लक मानणे - अनुभवाला अतिरेकी महत्त्व देणे, (जसे की, अपयश मिळणे, गुण कमी मिळणे, इतर कोणाला तरी यश मिळणे इत्यादी), अयोग्य पद्धतीने गोष्टींचे महत्त्व एवढे कमी करणे की जेणेकरून त्या क्षुल्लक वाटू लागतील. (जसे तुमच्यातील आवश्यक असलेले उत्तम गुण, किंवा दुस-यातील उणिवा)
७. भावनात्मक समर्थन - तुमच्या नकारात्मक भावना या तुमच्या भोवतीच्या ख-या परिस्थितीचेच प्रतिबिंब आहेत असे तुम्ही गृहीत धरता. "मला असे वाटते आहे म्हणजे नक्की ते खरेच असले पाहिजे." अशी तुमची ठाम समजूत असते.
८. जमलंच पाहिजे - तुम्ही स्वतःला प्रोत्साहन देण्याचा प्रयत्न करताना "हे जमलेच पाहिजे" किंवा "असे घडायलाच नको." अशा वाक्यांचा उपयोग करत असता. जणू काही एखादे धेय्य गाठण्यासाठी स्वतःला चाबकाचे फटकारे मारणे, शिक्षा करणे हे अनिवार्य असते. सक्ती किंवा अनाग्रह हा बिघडलेल्या विचारप्रक्रियेचाच एक भाग आहे. त्याचे भावनिक पर्यवसन अपराधीभावात होते. अशी सक्ती किंवा अनाग्रह व्यक्त करणारी वाक्ये तुम्ही दुस-यांना उद्देशून वापरता तेव्हा राग, वैफल्य, कटूता अशा भावना निर्माण होतात.
९. नावे चिकटवणे, शिक्का मारणे - सार्वत्रीकरणाचाच हा टोकाचा प्रकार आहे. तुमची नक्की काय चूक झालेली आहे हे सांगण्यापेक्षा तुम्ही स्वतःला एक नकारात्मक वैशिष्ट्य चिकटवून टाकता. जसे, "मी नेहेमी हारतच असते." कोणीतरी तुम्हाला नकारात्मक प्रतिक्रिया दिल्या तर तुम्ही त्या व्यक्तीलाही एखादे चुकिचे वैशिष्ट्य चिकटवून देता. आपण चुकीची वैशिष्ट्ये जोडणे म्हणजे खूप वेगळा अर्थ चिकटवून आणि भावनांचा अतिरेक करून एखाद्या घटनेचे वर्णन करणे.
१०. व्यक्तीगत पराभव मानणे - एखाद्या समस्येला तुम्ही व्यक्तीशः स्वतः जबाबदार आहात असे मानता. एखाद्याने व्यक्त केलेले मत तुम्ही गरजेपेक्षा जास्त महत्त्वाचे मानून त्यावर विचार करता.

### वास्तववादी स्व-संवाद

१. हा टप्पाही संपणार आहे आणि माझे आयुष्य अधिक चांगले असेल.
२. मी सक्षम आणि गुणी व्यक्ती आहे.
३. माझा पूर्वेतिहास आणि आत्ताची परिस्थिती लक्षात घेऊन विचार केला तर मी शक्य तितके उत्तम प्रयत्न करते आहे.
४. इतर सर्वांसारखीच मीही माणूस आहे. त्यामुळे माझ्याकडूनही चुका होऊ शकतात. मी त्यातून शिकतही आहे.
५. जे आहे ते असे आहे.
६. मी जे घडवू शकले ते मी पाहत आहे, आणि मी अजूनही प्रगती करत आहे.
७. आयुष्यात अयशस्वी झालो असे नसते. तर मिळालेले यश कधी कमी तर कधी जास्त प्रमाणात मिळते.
८. मी स्वतःशी प्रमाणिक आणि खरी वागते.
९. आयुष्यात थोडाशा ताणाचाही अनुभव घेतला पाहिजे.
१०. मी अगतिक नाही. आत्ताच्या बिकट परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी मी पावले उचलू शकते आणि मी नक्की काहीतरी मार्ग काढेन.



११. बिकट परिस्थितीत एकटे राहणार नाही, परिस्थितीतून अंग काढून घेणार नाही तर मी ती समस्या सोडवण्यात सहभाग घेईन, लोकांशी मिळून मिसळून वागेन.
१२. बिकट परिस्थिती म्हणजे माझ्यासमोरचे आव्हान नाही तर एक संधी आहे. या संधीतून मी नवीन काही शिकेन. माझी दिशा बदलण्यासाठी, नव्या दृष्टिकोनातून परिस्थिती समजून घेण्यासाठी या संधीचा मी उपयोग करून घेईन.
१३. एका वेळी एकेकच पाऊल उचलत मी पुढे जात राहीन.
१४. क्लिष्ट आणि गुंतागुंतीच्या प्रकारच्या व्यक्तींशी बोलताना मी शांत, स्वस्थ राहू शकते.
१५. काहीही घडत असले तरी मी स्थिर राहीन.
१६. मला प्रतिक्रिया देणारे स्वतःच त्यांच्या प्रतिक्रियांसाठी जबाबदार आहेत.
१७. ही वेदनादायी, अवघड परिस्थिती लवकरच संपणार आहे.
१८. काही काळासाठी कितीही अवघड परिस्थिती आली तरी मी स्थिरपणे सामना करू शकते.
१९. आयुष्याच्या एवढ्या मोठ्या प्रवासात सर्व गोष्टींचा एवढा विचार कोण करते! सर्व गोष्टी लक्षात ठेवायला कोणाकडे फुरसत असते!
२०. हे खरंच एवढा त्रास करून घेण्याइतपत महत्त्वाचे आहे का?
२१. या परिस्थितीमध्ये मी स्वतःला सिद्ध करण्याचा आटापिटा करण्याची खरंच गरज नाही.
२२. इतर व्यक्तींनी मांडलेली मते ही त्यांची मते आहेत.
२३. इतर कोणी अचूक नाही. त्यांनी अचूक असावे याचे दडपण मी स्वतःवर घेण्याची गरज नाही.
२४. इतरांच्या वर्तनावर माझे नियंत्रण असू शकत नाही. मी फक्त माझे वागणे माझ्या ताब्यात ठेवू शकते.
२५. इतर सर्वांनी ठीक करणे ही माझी जबाबदारी असू शकत नाही.
२६. मी योग्य प्रतिसाद देईन, प्रतिक्रिया दिलीच पाहिजे असे नाही.
२७. इतरांचे विचार, धारणा याबाबत मी काही अनुमान लावत नाही, काही आडाखे बांधत नाही हे मला चांगले वाटते.
२८. मी जगण्याचा आनंद घेत राहीन, अगदी प्रतिकूल परिस्थितीतही.
२९. मला जे काही मिळवायचे आहे ते घडवत असतानाही मी आनंदात राहीन.
३०. किरकोळ बाबींमध्ये खूप आशाआकांक्षा गुंतवून ठेवायच्या नाहीत. त्या किरकोळ बाबी आहेत.
३१. माझ्या भूतकाळातील घडामोडींनुसार माझ्या भविष्याची घडण होणार नाही.
३२. आनंदी व्यक्ती म्हणून जगण्याच्या पर्यायाची निवड मी स्वतः केली आहे.
३३. मी इतरांना आदराने वागवते आणि इतरांकडूनही आदराची वागणूक मिळण्यास मी पात्र आहे.
३४. आशावादी असणे, स्वतःचे आयुष्य स्वतःच्या नियंत्रणात ठेवणे यामध्ये कमी ताण असतात.
३५. उद्याचा दिवस चांगला यावा म्हणून आवश्यक ते सर्व करण्याची माझी इच्छा आहे.



## परिस्थितीच्या आकलनाची चौकट बदलण्याचा सराव

परिस्थितीचे आकलन कशा तऱ्हेने होईल, परिस्थितीचा कसा अर्थ लावायचा हे तुमच्या हातात असते. जर तुम्ही मोघमपणे परिस्थितीकडे पाहिले, किंवा फक्त नकारात्मक घटकांवरच भर दिलात तर तुम्हाला परिस्थितीला तोंड देणे अवघड वाटू शकते, त्यातून तुम्हीच तुमच्या आनंद मिळवण्याच्या संधी गमावून बसता. परिस्थितीशी जुळवून घेणे किंवा परिस्थितीनुसार स्वतःमध्ये बदल करत पुढे जाण्यापेक्षा तुम्ही परिस्थितीत अडकून पडता.

१. तुम्हाला अवघडलेपण देणा-या किंवा तणाव निर्माण करणा-या वेगवेगळ्या परिस्थिती ओळखा.

---

---

---

२. प्रत्येक परिस्थितीमध्ये आपोआप तुमचे लक्ष केंद्रित होते असे कोणते विचार, भावना, घटक असतात ते ओळखा.

---

---

---

३. तुमच्या विकासासाठी पूरक असलेले आणि जास्तीत जास्त पर्याय उपलब्ध करून देणारे असे परिस्थितीकडे पाहण्याचे, ती हाताळण्याचे कोणते मार्ग असू शकतात.

---

---

---

## ४.१८ निर्णय घ्या

आयुष्य खूप पर्याय देते. स्वतःसाठी योग्य आणि आवश्यक पर्यायाची निवड करण्यासाठी निर्णय घेण्याची कौशल्य उपयोगी पडते. निर्णय प्रक्रिया ही, आपली स्वतःची, आयुष्याची आणि आपल्या आनंदाची जबाबदारी घेण्यासाठी गरजेची अशी कृतिशील प्रक्रिया आहे. चांगला निर्णय घेणे ज्यांना जमते त्यांना आत्मविश्वास असतो, आयुष्यात स्वतःसाठी योग्य पर्याय कसे निवडायचे हे त्यांना माहिती असते, त्यातूनच त्यांना असा आत्मविश्वास मिळतो.

### निर्णय प्रक्रियेचे टप्पे

१. प्रश्न सुटा करून पाहा. कधी कधी प्रश्न दिसतात तेवढेच नसतात. निर्णय घेताना सावधगिरी बाळगा. वरकरणी समजलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे नाही तर ज्यातून ख-या अडचणी निर्माण होऊ शकतात असे काही उप मुद्देही निर्णय प्रक्रियेत लक्षात घ्या. प्रश्नाचा चहूबाजूंनी विचार करण्याची स्वतःला मोकळीक दिलीत तर वेगवेगळ्या पद्धतीने प्रश्न निश्चित करता येतो हे तुमच्या लक्षात येईल. उपलब्ध पर्याय जितके जास्त तितक्याच उत्तम पर्याय निवडला जाण्याच्या शक्यता जास्त.
२. काहीतरी कृती करण्याचा निर्णय घेणे – एकदा प्रश्न सुटा करून समजून घेतला की वेळ येते ती त्यावर काही पावले उचलण्याची गरज आहे किंवा नाही हे ठरवण्याची. काही न करणे हा कधी कधी उत्तम निर्णय असू शकतो. तथापि, काहीही न करण्याचा निर्णय घेणे आणि अडचणीच्या परिस्थितीला तोंड देण्याचे टाळणे यामध्ये मुळात फरक आहे.
३. माहिती जमा करा. समोरच्या परिस्थितीबाबत शक्य आहे तितकी जास्तीत जास्त माहिती गोळा करणे हे उत्तम. यासाठी तज्ज्ञ किंवा व्यावसायिकांशी सल्ला मसलत करता येऊ शकते. मात्र माहिती गोळा करताना तरतमभाव जागा असायला हवा. तुम्हाला माहिती असतानाही, पुरेशी माहिती उपलब्ध नाही या विधानाच्या आधारे, "अधिक माहिती गोळा करणे आवश्यक आहे" असे म्हणणे, हा निर्णय घेण्याचे पुढे ढकलण्याचा कधी कधी चांगला मार्ग असू शकतो.
४. नियोजन करा – दुस-या शब्दात सांगायचे तर निर्णय घ्या. तुम्ही प्रश्नाचे विश्लेषण केले आहे, प्रश्नाकडे वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहिले आहे. आता तुमचा निर्णय तुम्ही कसा पुढे न्याल हे ठरवले पाहिजे.
५. तुमचा कृति आराखडा सविस्तर डोळ्यासमोर आणा – घेतलेल्या प्रत्येक निर्णयामध्ये थोडीफार जोखीम तर असूच शकते. त्यामुळे घेतलेल्या निर्णयाची निष्पत्ती काय होणार आहे हे आधीच तंतोतंत सांगणे शक्य असत नाही. तरीही तुमच्या निर्णयाचे परिणाम काय होतील याचे काही प्रमाणात आडाखे बांधता येतात व त्याआधारे आपला निर्णय कृति आणता येतो. तुम्हाला आतून काय वाटतंय, मनापासून तुमचे जे मत असेल त्यानुसार वागा. तुम्हाला या निर्णयाबद्दल काही असमाधान जाणवल्यास त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. असमाधान कशामुळे जाणवते आहे हे शोधून काढा.
६. निर्णय कृति आणा. तुम्ही निर्णय प्रक्रियेतील सर्व टप्पे यशस्वीरित्या पार पाडले आहेत. आता निर्णय प्रत्यक्षात आणण्याची वेळ आहे. या टप्प्यावर निर्णय घेण्यासाठी तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांबाबत तुम्हाला आत्मविश्वास वाटला पाहिजे. अशाच आत्मविश्वासाने तो निर्णय कृतिही आणायचा आहे.

## ४.१९ संवादाची पद्धत

संवाद साधण्याची तुमची खास पद्धत काय असते हे तुम्हाला समजून घेता येईल. पुढील परिस्थितीमध्ये तुम्ही काय प्रतिसाद द्याल, परिस्थिती कशी हाताळाल

१. तुम्ही रांगेत उभा आहात आणि कोणीतरी रांग मोडून तुमच्या मधे आले किंवा रांगेत तुमचा नंबर आलाय आणि समोरचा क्लार्क दुस-याच कोणासाठी तरी थांबलाय.
२. तुम्ही वेळेवर पोहोचलात परंतु डॉक्टर तुम्हाला अर्धा तास उशीरा भेटले.
३. हॉटेलमध्ये तुम्ही काही पदार्थांची ऑर्डर दिली आणि तुम्हाला दुसरंच काहीतरी आणून वाढलं गेलंय.
४. तुमच्या शेजा-यांकडे रात्री उशीरापर्यंत काहीतरी जोरजोरात वाजवणे, ठोकाठोकी सुरू असते.
५. तुम्ही संध्याकाळी दमून घरी आलेल्या असताना दररोज तुमचा किशोरवयीन मुलगा मोठ्या आवाजात टी. व्ही. लावून बसतो.
६. तुम्ही शेजाऱ्याला काही पैसे उसने दिले होते. पैसे परत देण्याची बोली केलेला दिवस उलटून गेलाय तरी तो पैसे परत देत नाही.
७. खरेदीला दुकानात गेल्यानंतर तुम्ही केलेल्या खरेदीची तुम्हाला पावती मिळाली परंतु त्यावर रक्कम चुकीची लिहिलेली होती.
८. तुम्ही काहीतरी खरेदी केलेली आहे. परंतु घेतलेली वस्तू तुम्हाला नको आहे. ती दुकानदाराला देऊन पैसे परत हवे आहेत.
९. तुम्ही चित्रपट पाहायला गेलात आणि तुमच्या मागच्या रांगेत बसलेल्या दोन व्यक्ती सतत एकमेकांशी बोलत आहेत.
१०. तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला काहीतरी पोटतिडकीने सांगत आहात आणि ती व्यक्ती मात्र तुमचं बोलणं लक्ष देऊन ऐकत नाहीये.
११. तुमचा नवरा, जोडीदार किंवा मित्राच्या वागणूकीतून तुम्ही नाराज झाला आहात.
१२. तुम्ही घरातील कपडे इस्त्रीला टाकलेत. परंतु इस्त्रीवाल्याकडून दोन तीन शर्ट, साड्यांवर गरम इस्त्रीमुळे भोके पडली आहेत.

या वरील परिस्थितीत तुमचे वर्तन काय प्रकारचे असेल यावरून तुमची तुम्हाला अजून खोलातून ओळख होईल. दररोजच्या सर्वसाधारण परिस्थितीत ब-याच जणांच्या बाबतीत घडणा-या घटनांसंदर्भात सामान्यपणे कसे वागावे हे तुम्हाला यातून ठरवता येईल.

**तटस्थ वागणूक** - तुम्ही स्वतः स्वतःच्या पाठिशी उभे राहू शकत नाही. किंवा खूप ठामपणे स्वतःचे हित जपता येत नाही, त्यामुळे तुमच्या हक्कांचे उल्लंघन होण्याच्या शक्यता वाढत जातात.

**ठाम वागणूक** - तुम्ही स्वतः स्वतःचे हितरक्षण करणे. हे करताना दुस-याच्या हक्कांवर आपण अतिक्रमण करत नाही ना याची काळजी घेणे.

**आक्रमक वागणे** - स्वतःच्या हितरक्षणासाठी उभे राहणे हे करताना इतरांच्या हक्कांवर अतिक्रमण होत नाही याची काळजी घेतली जात नाही. आपल्या वागण्यातून दुस-या व्यक्तीचा अपमान होऊ शकतो.

## ४.२० ठाम संवाद

ठामपणा म्हणजे आपल्या भावना व विचार प्रामाणिकपणे आणि योग्य त-हेने व्यक्त करता येणे. बोलून किंवा न बोलताही व्यक्त होता येते. स्वतःला ओळखणे, स्वतःच्या गरजा ओळखणे हे ठामपणे व्यक्त होण्यासाठी आवश्यक असते. असा ठामपणा म्हणजे तुम्ही दुस-यांबद्दल जो आदर बाळगता तसाच आदर स्वतःबद्दलही बाळगणे.

तुम्ही तुमचे विचार, भावना, गरजा ठामपणे व्यक्त केले नाहीत तर लोक तुम्हाला त्या बाबतीत गृहीत धरू लागतात. आणि त्यांची निम्मी-अर्धी गृहीतके खरीही असू शकतात. इतरांनी तुमचे मत, विचार, भावना समजून घ्याव्या आणि तुमच्याशी तुम्हाला हव्या तशा पद्धतीने वागावे असे तुम्हाला वाटते. परंतु तुम्ही बोलला नाहीत तर याच्या निम्म्याच शक्यता शिल्लक राहतात.

तुम्ही एकदा ठामपणे स्वतःला व्यक्त करू लागलात की तुमच्या लक्षात येईल की तुम्हाला छान वाटू लागले आहे, तुमचा आत्मविश्वास वाढला आहे. तुम्हाला हवे त्यापेक्षा जास्तच चांगलं काही घडतं आहे. लोक तुम्हाला जास्त मान देऊ लागलेत.

पण तुमच्या विचारांमधे, वर्तनांमधे होणा-या या सकारात्मक बदलांना प्रत्येकजण पाठिंबाच देईल असे गृहीत धरू नका. कदाचित तुमचे नातेवाईक, इतर काही जवळचे लोक तुमच्यातील बदलांबद्दल नाराजी व्यक्त करतील. यापूर्वीच्या कचखाऊ, माघार घेणा-या, दुस-यांना खूप ठेवण्यासाठी प्रयत्न करण्याच्या तुमच्या वर्तनाची त्यांना सवय झालेली असेल तर त्यांना तुमचे बदललेले वर्तन स्वीकारणे जड जाऊ शकते. अर्थात काही माणसे टिकवणे, त्यांना आनंदी ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे तुम्ही एकदम सोडूनही देऊ नका. पण आहे त्या परिस्थितीत जास्तीत जास्त चांगले वागण्याचा प्रयत्न करा.

### व्यक्तीच्या वर्तनाचे विविध प्रकार समजून घेण्यासाठी पुढील यादी एकदा वाचा

१. **दडपलेले वर्तन** - दुस-याना हवे तसेच वागणे, काही बदल करण्याची इच्छा नसणे. स्वतःचे विचार, भावना व्यक्त न करणे, नकार देण्याची भीती वाटणे, स्वतःला काय हवं, गरजा काय आहेत याला किंमत न देणे.
२. **आक्रमक** - खूप असमाधानी, सतत विरोध करणे, शत्रुत्व करणे, उद्धट वागणे. इतरांच्या हक्कांबद्दल संवेदनशीलता न बाळगणे, दुस-याचा अपमान करणे, इतरांना त्यांच्या मनाप्रमाणे वागून देणे.
३. **निष्क्रिय आक्रमकता** - वाद-विवाद टाळण्यासाठी दुस-याला आवडेल, हवे असेल तसेच बोलणे. परंतु मनातून मात्र राग आहे.

४. दुसऱ्यांना स्वतःच्या ताब्यात ठेवण्यासाठी लबाडी करणे (manipulative) - दुसऱ्यांना अपराधी वाटायला लावून स्वतःला हवे ते प्राप्त करून घेणे. तुमच्या गरजा पूर्ण करण्याची जबाबदारी दुसऱ्यांनी घ्यावी म्हणून स्वतःची दीन-दुबळी अशी प्रतिमा निर्माण करणे. आपण खूप अत्याचार ग्रस्त आहोत, दुसऱ्यांच्या भल्यासाठी आपण आपला बळी देतो आहोत असे चित्र निर्माण करणे.
५. ठाम वर्तन - थेट, प्रामाणिकपणे आणि योग्य तऱ्हेने स्वतःचे विचार, भावना, गरजा व्यक्त करणे. स्वतःच्या वर्तनाची जबाबदारी स्वतःच घेणे, इतरांकडून आदर, सन्मान मिळवणे. खूप चांगल्या प्रकारे ऐकून घेता येणे आणि शिताफीने समस्या सोडवता येणे.

## ४.२१ ठामपणा

१. आपल्या हिताचा विचार करून वर्तन करता यावे यासाठी इतरांना मदत करणे
२. स्वतःचे हित जपताना तुमच्या भावना स्पष्टपणे व्यक्त करण्याची भीती वाटू नये यासाठी पाठिंबा देणे.
३. इतरांचे हक्क न नाकारता स्वतःच्या हक्कांचा आनंद घेण्यास मदत करणे

## सकारात्मक ठाम वर्तनाच्या काही पायऱ्या

१. स्वतःच्या भावनांची आंदोलने शांत करून संवादासाठी तयार राहणे. समोरची व्यक्ती प्रतिक्रिया न देता मैत्रीपूर्ण आणि मोकळ्या संवादासाठी तयार होईपर्यंत वाट पाहाणे.
२. पूर्वग्रहदूषित दृष्टिकोन, शिष्टपणा आणि उपहासात्मक वागणे टाळणे.
३. आदर कमावणे. समोरच्या व्यक्तीला कोणत्याही दडपणाशिवाय आपले म्हणणे तुमच्या समोर मांडण्याची मोकळीक, वेळ देणे.
४. प्रतिसाद देत ऐकणे - जर बोलणारी व्यक्ती स्वतःच्या वागणूकीचे समर्थन करण्यासाठी बचावात्मक पवित्रा घेत आहे असे तुम्हाला जाणवल्यास तुम्हाला त्यांच्या वर्तनातून काय जाणवते आहे हे स्पष्टपणे व्यक्त करणे. तिला तसे करावे वाटणे हे स्वाभाविक आहे याची त्यांना जाणीव करून देणे.
५. आपला मुद्दा पुन्हा जोर देऊन मांडणे. संवाद मूळ मुद्द्यापासून भरकटू न देणे.
६. मुद्द्यातील भावनिक तीव्रता, वाद-विवाद, भांडणे कमी करण्यासाठी वरीलप्रमाणे प्रतिसाद देत ऐकण्याचे तंत्र वापरून संवाद पुन्हा पुन्हा सुरू ठेवणे.
७. दुसऱ्या व्यक्तीच्या प्रतिसादाबद्दल, सहभागाबद्दल आग्रही न राहता, आपल्या दृष्टीने योग्य वाटणाऱ्या उपायांवर लक्ष केंद्रित करणे. तो प्रश्न तुम्हाला महत्त्वाचा वाटलेला, तुम्ही तो प्रश्न उपस्थित केला होता, तुम्ही कदाचित त्याबाबत जास्त विचार केला असेल त्यामुळे परिस्थितीतील काही कंगोरे बदलणे तुम्हालाच जास्त चांगले जमणार आहे. त्यामुळे दुसऱ्यावर दडपण न आणता प्रश्न सोडवण्यामध्ये त्यांचा सहभाग मिळवणे, त्यांनी सहभागी होण्यासाठी त्यांना मदत करणे हे महत्त्वाचे आहे.

शाब्दिक संवादाबरोबर अशाब्दिक संवादातील ठामपणा महत्त्वाचा आहे. संवादातून आपण काय मुद्दा पोहोचवण्याचा प्रयत्न करतो याबरोबरच समोरची व्यक्ती त्यातून काय संदेश घेते हा प्रभावी संवादातील कळीचा घटक आहे. डोळ्याला डोळे भिडवून बोलणे, बसण्याची किंवा उभे राहण्याची पद्धत, हातवारे, चेहे-यावरील हावभाव, आवाजातील चढउतार, आवाजातील छटा, संवादाची वेळ साधणे या सर्वांचा अशाब्दिक संवादात समावेश होतो. संवाद साधताना चेहरा हसरा असणे, योग्य ठिकाणी नाट्यात्मकता आणणे यातून संवाद अजून खुलत जातो.

## ठाम प्रतिसाद देणे

१. समस्येच्या परिस्थितीचे वर्णन करणे. त्यातील सर्वात जास्त गैरसोयीच्या, भावनिक ताणाच्या परिस्थितीपासून सर्वात कमी ताणाच्या अशा त-हेने त्या परिस्थितींची यादी करा. या परिस्थिती कोणामुळे निर्माण होत आहेत, केव्हा निर्माण झाली, ठरावीक परिस्थितीमध्ये तुम्हाला नक्की कशाचा त्रास होतोय, सर्वसामान्यपणे तुम्ही याला कसे सामोरे जाता, अशा परिस्थितीमध्ये ठाम राहण्याबाबत तुमच्या मनात काही भीती आहे का अशा सर्व मुद्दांची यादी करा.

तुमच्या तणावग्रस्त परिस्थितीचे असे व्यवस्थित वर्णन केल्यानंतर ही परिस्थिती बदलण्यासाठीचे तुमचे ध्येय ठरवा. तुम्हाला ही परिस्थिती कशा रीतीने हाताळता येईल, त्यातून काय बदल घडणे तुम्हाला अपेक्षित आहे याची स्पष्टता तुम्हाला असली पाहिजे.

## २. ठाम प्रतिक्रिया कशी द्याल

- अ. तणावग्रस्त परिस्थितीमध्ये तुमचे वैयक्तिक हक्क कोणते आहेत हे निश्चित करा.
- आ. अशी परिस्थिती निर्माण करणा-या व्यक्तीशी थेट संवाद साधा. तणावाच्या परिस्थितीचा तुमच्यावर काय परिणाम होतो आहे हे त्या व्यक्तीला स्पष्ट सांगा. संवाद साधताना "मला असे वाटते आहे की. . ." "माझे असे मत आहे की. ." अशा शब्दात संवादाची सुरुवात करा. म्हणजे मग समोरच्या व्यक्तीला त्याची बाजू सावरून घेण्यासाठी बचावात्मक पवित्रा घेण्याची गरज पडणार नाही.
- इ. तुमच्या विचार व भावना प्रामाणिकपणे आणि योग्य रीतीने व्यक्त करा.
- ई. समोरच्याला थेट विनंती करून तुमच्या अपेक्षा स्पष्ट करा. मुद्द्याला सोडून विचार, संवाद भरकटू देऊ नका.
- उ. त्यांचे सहकार्य मिळणे, न मिळणे याचे परिणाम काय होऊ शकतात याची त्यांना जाणीव करून द्या. सकारात्मक, दोघांनाही आनंददायी वाटेल अशा संवादाने सुरुवात करून परस्पर लाभदायी अशी परिस्थिती निर्माण करण्यास फायद्याची ठरेल. तुम्ही मला घरकामात मदत केलीत तर तुमच्या इच्छेप्रमाणे मलाही तुमच्याबरोबर चहा पीत गप्पा मारायला येता येईल हे सांगता आले पाहिजे.

## नकार देता येणे

कोणत्याही प्रकारचा कडवटपणा न ठेवता, इतर कोणत्याही नकारात्मक भावना न आणता समोरच्या व्यक्तीला नकार देणे, नाही म्हणणे किंवा दुस-यांनी दिलेला नकार स्वीकारणे अनेकांना खूप अवघड वाटते. आपण नकार देतोय याबद्दल अपराधी वाटून घेणे गरजेचे नाही किंवा ज्याला नकार दिलाय त्याला डावलले जातेय असेही वाटण्याची गरज नाही. नकार देणे ही स्वतःची काळजी घेण्याचाच एक प्रकार आहे अशा रीतीने नकाराचा विचार करण्याची गरज आहे.

## नकार दिल्याबद्दल येणारा अपराधीभाव दूर करण्यासाठी

नकार देण्यामुळे आपल्याला अपराधी वाटत असेल तर स्वतःला पुढील प्रश्न विचारा

१. तुम्हाला केलेली विनंती रास्त आहे का?
२. नक्की घटना काय आहेत, तपशील समजून घेण्यासाठी अधिक माहिती मागा.
३. नकार देण्याचा सराव करा
४. जे तुम्हाला जमणे शक्य नाही किंवा करायचे नाहीये त्याबद्दल सतत माफी मागणे बंद करा.

होकार देण्याचे परिणाम काय असू शकतात याचा तुमच्या पुरता आढावा घ्या.

१. तुमच्या इच्छेविरोधात काही करावे लागले याबद्दल स्वतःवर चिडचिड, संताप करू लागता.
२. तुम्हाला मनापासून काही करण्याची इच्छा असेल त्यामध्येही अडथळे निर्माण होतात.
३. हळूहळू राग, नकारात्मकता निर्माण होऊ लागते आणि नावड निर्माण होऊ लागते.
४. तुम्ही नकार देऊ शकत नाही म्हणून तुम्हाला तुमच्या मर्जीविरुद्ध एखादे काम करावे लागते, अशावेळी पूर्ण क्षमतेने प्रामाणिकपणे तुम्ही ते काम करू शकत नाही, त्यातून अप्रामाणिक संवाद सुरू होतो किंवा कधी कधी तर अजिबात संवादच साधला जात नाही.

## नकाराचा स्वीकार करणे

तुम्ही विनंती केल्यानंतर समोरच्या व्यक्तिकडून तुम्हाला नकार ऐकावा लागल्यास तुम्ही स्वतःला सांगा की, "या नकारातून माझी विनंती डावलली गेली आहे. मला व्यक्ती म्हणून डावललेले नाही."

दुस-यांकडून मान्यता मिळावी ही गरज खूप प्रखर असेल तेव्हा नकार पचवणे भावनिक दृष्ट्या अधिक अवघड जाते. तुमची विनंती स्वीकारली जाते तेव्हा त्याकडे तुम्हाला व्यक्तीगत नाकारणे, स्वीकारणे असा अर्थ घेतला जाऊ नये.

आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की, आपल्याला जे हवे आहे ते प्राप्त करून घेणे हा ठाम संवादाचा हेतू नसतो. तर परस्परांबद्दलचा आदर वाढवणा-या नातेसंबंधांना खतपाणी घालणारा तो एक प्रामाणिक संवाद असतो.

## ४.२२ नातेसंबंधांची प्रश्नावली

सध्याच्या तुमच्या नातेसंबंधांमध्ये तुम्ही किती समाधानी आहात हे समजून घेण्यासाठीची ही प्रश्नावली आहे. पहिल्या रकान्यात दिलेल्या मुद्दांपुढे क्रमांक एक पूर्णतः समाधानी ते क्रमांक दहा पूर्णतः असमाधानी यापैकी एका क्रमांकाला गोल करा. नात्यातील भूतकाळ नव्हे, तर सद्यस्थिती डोळ्यासमोर आणून ही प्रश्नावली भरा.

१. तुम्हाला खूश करण्यासाठी तुमच्या जोडीदाराने काय काय केले त्याची यादी करा.
२. तुम्हाला तुमच्या जोडीदाराने बरेचदा करावी वाटते ती गोष्ट काय आहे?
३. तुमच्या जोडीदाराला तुम्ही बरेचदा करावी वाटते ती गोष्ट काय आहे?
४. नातेसंबंधांमध्ये गुंतागुंती वाढण्यासाठी तुम्ही कोणत्या प्रकारे कारणीभूत होता?
५. नातेसंबंधांमध्ये काही वेगळे घडावे यासाठी तुम्ही काय करण्यास तयार आहात?
६. दारू किंवा इतर व्यसनांसंदर्भात तुमच्या नात्यात समस्या आहेत का?
७. तुम्ही तुमच्या जोडीदाराला खूश ठेवण्यासाठी त्याची इच्छा काय असेल याबद्दल बरेचदा अटकळ बांधण्याचा प्रयत्न करता का?
८. तुमचे ध्येय काय आहे किंवा तुम्हाला काय साध्य करायचे आहे?

	पूर्णतः समाधानी					पूर्णतः असमाधानी				
	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
सर्वसामान्य नातेसंबंध	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
व्यक्तिगत स्वातंत्र्य	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
जोडीदाराचे स्वातंत्र्य	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
जोडीदाराबरोबर एकांतात वेळ	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
समाजात मिसळण्याची संधी	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
व्यवसाय, अभ्यासातील प्रगती	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
लैंगिक व्यवहार	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
संवाद	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
आर्थिक बाजू	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
घर, शेतातील जबाबदा-या	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
पालकत्व	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
दैनंदिन सामाजिक अभिसरण	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
परस्परांवरील विश्वास	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
निर्णय प्रक्रिया	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
वाद मिटवणे	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
समस्या सोडवणे	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
एकमेकांना आधार देणे	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०



## ४.२३ सामाजिक आधारयंत्रणा उभी करणे व ती उपयोगात आणणे

भावनिक आरोग्य स्वस्थ नसलेली व्यक्ती आपोआपच आनंददायी व्यवहारांमधून आणि एकंदर सामाजिक व्यवहारातून स्वतःला वेगळे ठेवते. भावनिक स्वास्थ्य परत मिळवण्याचा एक महत्त्वाचा मार्ग म्हणजे सामाजिक आधार उभे करणे व त्याचा उपयोग करणे.

आपल्या सर्वांना काही अशा चांगल्या मित्र-मैत्रिणी आवश्यक असतात ज्यांच्या बरोबर आपण वेळ घालवू शकतो, त्यांनी आपली काळजी घेण्यामुळे, आपल्याला समजून घेण्यामुळे त्यांचा आपल्याला आधार वाटतो. तुमच्या आधारयंत्रणेचा घटक असलेल्यांबाबत तुम्हाला विश्वास वाटणे व त्यांची काळजी घ्यावी वाटणे हे गरजेचे आहे. तुमचा जोडीदार, तुमचे कुटुंबीय हे तुमच्या आधारयंत्रणेचा भाग असू शकतात. समान आवडीच्या कामात सहभागी होऊन, आवडी निवडींमधील साम्य शोधून तुम्ही त्यांच्याशी तुमचे नाते वाढवू शकता. अशा रीतीने तुमच्या आधारयंत्रणेचा भाग बनण्याइतपत ही नाती घट्ट होऊ शकतात. तुम्हाला सहभागी होणे आवडत असेल, महत्त्वाचे वाटत असतील असे मित्र-गट किंवा इतर सामाजिक गट यांच्याशी जोडून घेणे ही सुद्धा उत्तम आधार यंत्रणा असू शकते. व्यक्ती किंवा गट कोणतेही असोत परस्परांबद्दल काळजी असणे, सकारात्मक भावना आणि विश्वास हा गरजेचा आहे.

### आधारयंत्रणेतील नातेसंबंधांची वैशिष्ट्ये अशी सांगता येतील

१. तुम्ही कसे आहात आणि तुम्हाला काय वाटते हे सांगण्यासाठी ही नाती तुम्हाला संधी देतात. तुमचे अनुभव आणि तुम्हालाही ते मान्यता देतात, स्वीकारतात.
२. ती तुम्हाला, तुमच्या स्वतंत्र अस्तित्वाला पाठिंबा देतात आणि तुमची बलस्थानेही ओळखतात. तुमच्या ध्येयाला मान्यता तसेच ध्येयप्राप्तीसाठी प्रोत्साहन देतात.
३. त्यांना तुमच्याबाबत सहानुभूती असते. तुमच्या आयुष्यातील परिस्थितीची तसेच तुमच्या अनुभवांचा तुमच्यावर कसा परिणाम होत आहे याची त्यांना जाण असते.
४. तुमच्यावर कोणत्याही प्रकारचा शिक्का न मारता ती तुम्हाला जसे आहात तसे स्वीकारतात. अशा नातेसंबंधांमध्ये तुम्ही परस्परांना पाठिंबा, आधार, मदत मागू शकता.
५. तुम्ही त्यांच्याबरोबर हसू-खेळू शकता. त्यांच्याबरोबर असणे आनंददायी असते.
६. तुम्ही स्वःसाठी जे महत्त्वाचे आहे, ते करत असताना ते तुमच्याबरोबर असतात.

### तुमच्या आधारयंत्रणेत सहभागी कोण आहेत? त्या व्यक्तींची यादी करा

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_

अशी यादी करण्यासारखे तुमच्या आधारयंत्रणेमध्ये कोणीही नसेल किंवा एक-दोनच व्यक्ती असतील तर वाईट वाटून घेऊ नका, माघार घेऊ नका. आत्तापर्यंत तुम्ही तुम्हाला जे साध्य करायचे आहे ते समजून घेण्यासाठी, तुमची परिस्थिती बदलण्यासाठी आवश्यक पहिली पायरी चढली आहे. जमेची बाजू ही आहे की तुम्ही तुमची परिस्थिती बदलण्यासाठी अजूनही बरेच काही करू शकता.

### तुमच्या आधारयंत्रणेच्या उभारणीमध्ये अडथळे काय असू शकतात?

पुढील यादीतील तुमच्या परिस्थितीला लागू असलेले अडथळे तपासा

१. तुम्हाला व्यक्तींपर्यंत पोहोचणे अवघड जाते,
२. मित्र बनवणे, मैत्री टिकवणे अवघड जाते.
३. स्वप्रतिमा खालावलेली आहे.
४. तुम्हाला सोबतीची खूप जास्त गरज आहे, त्यामुळे तुमची सोबत करणा-यांना तुम्हाला खूप मदत द्यावी लागते.
५. वरकरणी तुम्ही खूप स्वतंत्र वाटता त्यामुळे मित्र-मंडळींची फसगत होते.
६. नातेसंबंध निर्माण करण्यासाठी, जोपासण्यासाठी आवश्यक कौशल्य कमी पडतात.
७. तुमच्या वर्तणुकीतील एखाद्या घटकामधून इतरांसाठी कधीकधी लाजीरवाणी परिस्थिती निर्माण होते.
८. तुमच्यामध्ये विश्वासार्हता कमी पडते.
९. तुमच्या आधारयंत्रणेकडून तुमच्या गरजा आणि अपेक्षा काय आहेत

### पुढील यादीतील तुमच्या परिस्थितीला लागू असलेले अडथळे तपासा –

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| १. मन मोकळे करण्यासाठी कोणीतरी     | ७. तुमचे निरीक्षण करून, देखरेख करणारे        |
| २. समजून घेणे                      | ८. तुमचे ऐकून घेणारे                         |
| ३. तुम्हाला पाठिंबा देणारे कोणीतरी | ९. तुमच्या बरोबर छोट्या छोट्या गोष्टी करणारे |
| ४. सोबत देणारे                     | १०. तुम्हाला मेसेज लिहिणारे, फोन करणारे      |
| ५. काळजी घेणारे कोणीतरी            | ११. परस्पर आधार, सदिच्छा                     |
| ६. सुख-दुःख वाटून घेणारे           |  |

यापलिकडे तुम्हाला तुमच्या मित्र-मंडळींकडून अजून काही अपेक्षा आहेत का?

---



---



---



---



---



---

नवी सुरुवात करण्यात ज्यांनी तुम्हाला मदत केली ते सर्व उदा. तुमचे मानसोपचारतज्ज्ञ/थेरपिस्ट, शासनाचे कार्यक्रम अधिकारी व इतर आधार गट इत्यादी तुमच्या आधार यंत्रणेचा भाग बनणे आवश्यक आहे. पुस्तकांच्या दुकानातील मानसशास्त्र किंवा स्वयंसाहाय्य या विभागांमध्ये तुम्हाला या विषयाची उपयुक्त पुस्तकेही मिळू शकतात. महत्त्वाचे म्हणजे तुम्ही तुमच्याशीच एकनिष्ठ राहून स्वतःची आधारयंत्रणा निर्माण करणे आणि हताश होऊन प्रयत्न कधीही न थांबवणे हे महत्त्वाचे.

## आधारयंत्रणा कशी निर्माण करावी व टिकवावी

१. भावनिक स्वास्थ्य मिळवणे व भावनिक चढ-उतार स्थिर ठेवणे  
भावनिक चढ-उतार स्थिर करण्यासाठी तुम्ही काय करता?

---

---

---

---

---

२. स्वतःची काळजी घेणे  
स्वतःची काळजी घेणा-या वर्तनांची यादी करा

---

---

---

---

---

३. इतर लोक आपल्याला मदत करू शकतात परंतु स्वतःला स्वस्थ ठेवण्यासाठी मी स्वतःच जबाबदार आहे हे जाणणे, स्वीकारणे.  
तुम्ही स्वतःसाठी काय करणे अनिवार्य आहे हे निश्चित करा. याचबरोबर दुस-यांकडून किती प्रमाणात, कोणत्या प्रकारची मदत घेणे रास्त ठरेल याची यादी करा.

---

---

---

---

---

४. सामाजिक अभिसरणाची काही कौशल्ये स्वतःमध्ये विकसित करा

यासाठी तुम्ही तुमच्या थेरपिस्टशी बोलू शकता, वाचून काही तंत्र अंगिकारता येतील, त्यांचा सरावही करता येईल, सामाजिक गट, कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होऊ शकता, प्रौढ साक्षरतेचे वर्ग जवळपास सुरू असतील तर ते चालवण्याची जबाबदारी घेऊ शकता, इतर लोक काय करतात, त्यांना प्रतिसाद कसा मिळतो याचे निरीक्षण करू शकता. काही ना काही करत राहा, गुंतून राहा.

अशा अभिसरणासाठी तुमच्याकडे काय काय साधन-सामग्री उपलब्ध आहे

५. स्वयंसेवक म्हणून सामाजिक कामात सहभागी होऊन दुस-यासाठी काहीतरी उपयोगी काम करा.

तुम्हाला माहिती असणारे स्वयंसेवी काम किंवा दुस-यांच्या उपयोगी पडणे यापैकी काहीही करा ती खूप चांगली सवय ठरते.

तुम्ही कोणत्या प्रकारच्या कामात स्वयंसेवक म्हणून सहभागी होऊ शकता

तुम्हाला कोणाचा पाठिंबा/आधार मिळतो?

तुम्ही त्यांचा आधार कशाप्रकारे बनू शकाल?

६. मित्र-मंडळी आणि ओळखीच्यांच्या संपर्कात राहावे यासाठी प्रयत्नशील राहा.

तुम्ही कोणालाही यापूर्वी, शेवटचे कधी निमंत्रित केले होते, काही एकत्र काम केले, समारंभ साजरा केला, किंवा तुम्ही कोणालातरी भेटण्याचा, संपर्कात राहण्याचा कधी प्रयत्न केला होता? जर ते शक्य झाले नसेल तर कोणत्या कारणाने? भेटण्याची वेळ सोयीची नव्हती, ठरवलेला उपक्रम योग्य नव्हता, की कोणीतरी अशा व्यक्तीबरोबर जी तुमच्या आधारयंत्रणेमध्ये असण्यास पात्र नाही अशा व्यक्तीबरोबर उपक्रम ठरवला जात होता? अशा काही अडथळ्यांना पार करून पुढे जाण्यासाठी तुम्ही काय प्रयत्न करू शकाल?

७. तुम्ही आधार यंत्रणा उभी करण्यासाठी करत असलेल्या प्रयत्नांमध्ये तुम्हाला यश येत आहे किंवा नाही हे तुम्हाला कसे तपासता येईल?

---

---

---

---