डॉ. सुप्रिया लोणकर

सुप्रिया लोणकर मानशास्त्रज्ञ असून गेली ४ वर्षे नित्यानंद मध्ये समुपदेशक म्हणून कार्यरत आहेत.
मानसिक आजारच नव्हे तर व्यसनमुक्ती ह्या दोन्ही करता आवश्यक समुपदेशन करत असतात.

मुंबईत राहणारा २० वर्षाचा श्लोकला त्याचे आई-वडील आमच्याकडे घेऊन आल्या. या मुलाचे शिक्षण १२ वी शास्त्र शाखेतून झाले होते. शाळा व कॉलेजात नेहमी येणारा श्लोक सर्वांचा आवडता असा आदर्श विद्यार्थी होता. १० वी ला बोर्डात आलेला विद्यार्थी, शिवाय तो डान्स कॉम्पीटिशनसाठी युरोपला पण गेला होता. त्यामुळे नेहमीच तो सगळ्यांना आदर्श आणि ऑलराउंडर वाटायचा.

नंतर ११ वीत प्रवेश घेतल्यानंतर नवीण मित्र मंडळीच्या सोबतीने अभ्यासातील लक्ष हळूहळू कमी व्हायला लागले. फोनवर मित्र मैत्रिणींशी जास्त बोलणे मग कॉलेज बुडवून फिरायला जाणे ... यासगळ्या गोष्टी सुरु झाल्या होत्या. याच वेळी एका मुलीवर त्याचे प्रेम जडले व त्यामुळे तिला काही भेटवस्तू देण्याकरता घरातून चोरी करणे, महागडे कपडे विकर घेणे, या गोष्टी सुरु झाल्या. अभ्यासातले लक्ष तसेही उडले होते. त्यानंतर काही कारणांमुळे ब्रेकअप झाले. याचा परिणाम असा झाला मित्रांच्या सोबतीने सिगारेट व दारु प्यायला लागला. मन रमवायला पूल/स्नूकर खेळायला लागला.

या सगळ्या गोंधळाचा परिपाक म्हणून श्लोक ११ वी नापास झाला. आयुष्यात पहिल्यांदा तो नापास झाला होता. आई वडिलांना पण धक्का बसला होता. ह्या अनपेक्षित अपयशामुळे श्लोकला खूप अवस्थ बेचैन वाटायला लागले. मी वाया गेलो आहे. असे वाटायला लागले. दारुचे आणि स्मोकिंगचे व्यसन अजूनच वाढले. त्याचे कशातही लक्ष लागत नव्हते, मग खूप तलफ यायची. आई वडिलांनी त्याचे लाड करणे हळूहळू कमी केले. पैसे मिळेनासे झाले होते. आता श्लोक पैसे मिळवण्यासाठी परत घरात चोरी करु लागला होता. आईच्या किंवा बाबांच्या पाकिटातून पैसे काढले तरी त्यांना कळत नाही हे पासून त्याची हिंमत वाढली. हळूहळू त्याने पैसे बाहेरुन मिळवण्याचे प्रयत्न सुरु केले. पूल खेळायचे त्याच्यावर बेटींग सुरु झाले, कधी-कधी पैसे मिळायचे तर कधी बुडायचे. पैसे मिळाले कि तो पुर्ण नशेवर उधळायचा. त्याची उधारी पण वाढू लागली. पण यामुळे लाखांमध्ये कर्ज झाले होते. यामुळे त्याच्या वर्तनात ही हळूहळू बदल होत गेला. शांत असणारा श्लोकची नशा मिळाला नसल्यामुळे चिडचिड करु लागला, एकाजागी बसत नसे, टेन्शन यायचे, जेवण व झोप कमी झाले होते, कशातही लक्ष लागत नव्हते. फक्त तलफ लागल्यावर नशा व पैसे कश्यापद्धतीने मिळवायचे हाच विचार सतत यायचा. कोणाच्याही फितावण्यावरुण लॉटरी पण खेळायला लागला. मग ते खूप प्रमाण वाढल्यावर त्याच्या आई-वडीलांना ते कळले. कारण ज्यांच्या उधाऱ्या घेतल्या होत्या, ज्यांच्याकडून कर्ज घेतले होते ते लोक पैशासाठी विचारत येऊ लागले होते. वडिलांनी त्यांचे कर्ज फेडले, त्यावेळी त्यांना कळले कि हा या भांग/गांजा ही घेतो, वेगवेगळ्या प्रकारच्या गोळ्या खाऊन घरी येतो. कॉलेजमध्ये त्याचं नांव सतत अनुपस्थित राहणाऱ्या मुलांच्या यादीत आल्यावर घरी पत्र आले. आईवडील अजून खचले आणि श्लोकला आता आपल्याला काही भविष्य राहीलेले नाही असे वाटू लागले. नशेच्या गर्तेत तो खोल रुतत होता. त्याचे जीवन आधीसारखे राहिले नव्हते.

या सगळ्यातून मार्ग काढण्यासाठी आई वडिल त्यांच्या डॉक्टरांना सर्व परिस्थिती सांगितली व मदत मागितली. त्यांनी काही काळ श्लोकवर उपचार करण्याचा प्रयत्न केला. पण हवा तसा फरक पडला नाही. तो औषधे घेत नव्हता. काही दिवसात तर तो कॉलेजला पण जायचा थांबला. तो खूप त्रस्त झाला होता. त्याला आत्म हत्येचे विचार यायला लागले. ''तू वाया गेलास, वाईट आहेस, पहिल्या सारखा सगळ्यांचा लाडका नाहीस, फेमस नाहिस. तुला कोणीच पसंत करत नाही.'' असे विचार वारंवार त्याच्या मनात घर करुन बसले होते, घरात असल्यामुळे बाहेर पडता येत नव्हते. मग शरीराचा थरकाप व्हायचा, बैचेन वाटायचे, जेवण नको वाटायचे. वारंवार खोटे बोलून पैसे मागायचा प्रयत्न करायचा.

चिंतातूर श्लोक च्या आई वडिलांना नित्यानंद विषयी माहिती कळली. त्यांनी नित्यानंदच्या एका सेंटरला भेट

दिली. उपचारासंबंधी पुर्ण माहिती घेतली. काही दिवसातच श्लोकला समजवून बुजवून वडिलांनी त्याला नित्यानंद रीहॅबिलीटेशन सेंटर मध्ये दाखल केले. सुरुवातीला त्याला घरच्यांनी इथे ऍडमिट केले. म्हणून खूप राग यायचा. नंतर–नंतर इतर लोकांचा अनुभव ऐकून त्याने गोळ्या घ्यायला सुरुवात केली. स्वत:च्या चुका व वर्तन याविषयी विचार करायला लागला आणि समुपदेशकाशी बोलूही लागला. आपला पाय कसा घसरला आणि नशेत आपण कसे अडकलो हे लिहून काढायला लागला, हळूहळू मी कुठे चुकलो व व्यसनामुळे कसा चोऱ्या करणे, जुगार खेळणे वगैरे अशा वाईट सवयी लागल्या हे काउन्सेलर सोबत बोलू लागला. मग फोनवर आई वडिलांशी बोलायला लागला, चुकीची क्षमा मागू लागला. डॉक्टर व काउन्सेलर श्लोकला रोज वार्डात राउंड घेताना व आठवड्यातून एकदा व्यक्तिगत सेशन मधेही बघत होते.

त्याला औषधामुळे होणाऱ्या सुधारणांची ही जाणीव होत गेली, त्याचा चिडचिडे पणा कमी झाला होता. तलफ कमी झाली होती, निराश व अस्वस्थ श्लोक आता स्थिर वाटायचा. वार्डात स्वत:हून काही कामे करायचा, लिखाण करायचा, त्याची सर्वांसोबत चर्चा करायचा. प्रगती होऊ लागली. पण त्याला व्यसनाधीनता हा कायम स्वरुपी आजार आहे हे समजले.

नंतर एक–दीड महिन्याने त्याचे आई वडिल मिटींगला आले तेव्हा त्यांना श्लोक खूप वेगळा व बदल झालेला दिसला. या मिटींगद्वारे त्यांना पुन्हा श्लोक नशेकडे वळू नये म्हणून काय करावे हे सांगितले गेले. वेळच्यावेळी औषधे घेणे व डॉक्टरांना भेटणे आवश्यक असते हे त्यांना समजले. या सोबत त्याला एए या ग्रुप विषयी पण सांगितले गेले. हा ग्रुप दारुचे व्यसन सोडवण्याच्या प्रयत्नांमध्ये असलेल्या व्यक्तिंशी स्वत: सारख्याच नशेत अडकलेल्या लोकांना मदत करण्याकरता बनवलेला आहे. या ग्रुपच्या मिटींगला गेल्याने आपल्याला सतत जाणीव राहते कि आयुष्यात असलेल्या वेळ, विश्वास अशा मौल्यवान गोष्टी नशेत गमावण्यापेक्षा स्वत: नशा न करण्याचे वचन रोज घेऊन ते पाळणे जास्त संयुक्तिक आहे. श्लोकची ह्या मिटींगला जाण्याची तयारी होती. तीन महिन्यांचे उपचार पूर्ण करुन श्लोक सध्या घरी व्यवस्थित राहतो. कॉलेज आणि मिटींग दोन्हीचं वेळापत्रक तो पाळतो. मध्ये मध्ये त्याला जुने मित्र दिसले किंवा भेटले तर तलफ लागते. पण स्वत:ची अधोगती आठवून तो शहारतो. आपल्या स्पोन्सरला लगेच फोन लावतो. मन शांत झाले आणि तलफ कमी झाली कि पुन्हा उत्साहाने कामाला लागतो.

इतक्या लहान वयात व्यसन लागलेली श्लोक सारखी अनेक मुले आहेत. त्यापैकी जितके उपचाराकरता येतात त्यांच्या सुधारणेची आशा तरी असते. पण ज्यांचे गप्प राहणे. उगाच चिडचिड करणे, पैसे चोरणे, बाथरुममध्ये तास–तास वाया घालवणे, शाळा–कॉलेज बुडवणे हे प्रकार ते नशेच्या आहारी गेल्यामुळे होत आहेत हे पालकांना कळत नाही. त्यांच्या भविष्याचे काय ?

व्यसन सोडणे हे प्रत्येक व्यसनाधीन व्यक्तिच्या इच्छाशक्ती वर अवलंबून असते. पालकांनी सातत्याने उपचार करण्याची तयारी ठेवणे महत्वाचे असते. व्यसनावर मात करण्याकरता माणसाला स्वत:चे विचार, भावना आणि वर्तणूक हे अशा प्रकारे बदलायला हवेत कि त्याला ताण, नातेसंबंध आणि स्वत:ला नीट सांभाळता यावे. या गोष्टी मेहनतीला शिकाव्या लागतात. समुपदेशनाचा याकरता खूप चांगला फायदा होतो. खासकरुन स्वत:हून घेणाऱ्या व्यक्तिंकरता.