



मानसोपचार म्हणजे काय?

जीवन सोषे नाही. कामातील आणि वैयिकिक जीवनातील तणाव, समस्या ह्या सावर्वत्रिक्रिक आहे. आयुषातल्या या तणावामुळे आपण बर्याचिदा अति विचार करणे किंवा विचार करू न शकणे, अति भावानावश होणे किंवा भावनाहीन होणे, खूप वाटून घेणे किंवा काहीच न वाटणे अशा द्रंद्वात अडकतो. या तणावातून आणि वेदनेतून मुक्त होण्याचे सर्वत्र प्रयत्न जेव्हा विफळ होतात, आपल्या कुटुंब आणि मित्रांकडून जेव्हा पुरेशी मदत मिळत नाही, अशावेळी मानसोपचार (Psychotherapy) प्रभावी आणि मुल्यवान ठरू शकतो.

मानसोपचार, किंवा "talk therapy" ही एक प्रक्रिया आहे जीच्यात एखादी व्यक्ती, दांपत्य किंवा एखादे कुटुंब, मानसिक आणि भावनिक वेदनेतून, ताणातून मुक्त होण्याच्या हेतूने एखाद्या प्रशिक्षित मानसोपचारतज्ज्ञ (Psychotherapist) कडे मदतीसाठी जातात (साधारणता आणठवड्यातून एकदा). मानसोपचारतज्ज्ञ यांना कादेशीर पद्धतीने शिकवण्याच्या व्यवसायांमध्ये मनोदोषचिकित्सा (Psychiatry), मानसशास्त्र (Psychology), समाज कार्यवर्त, मानसिक आरोग्य समुपदेशन, लग्न आणि कुटुंब therapy, psychoanalysis, आणि pastoral counseling यांचा समावेश आहे.

साधारणता पहिल्या भेटीत संभाव्य मानसोपचारतज्ज्ञ (therapist) आणि मनोरुग्ण (patient) हे एकत्र येउन भावनिक ताण, वेदना होते म्हणजे नक्की काय होतं, नेमक्या कुठल्या कारणांमुळे होते आणि कुठल्या कारणांमुळे वाढते हे समजण्याचा प्रयत्न करता त. सद्य मा नसिक अवस्थेची सुरुवात केव्यापासून झाली, त्रास जास्तं झाल्यावर मनोरुग्ण नक्की काय करतो, इत्यादींचा तपशील मानसोपचारतज्ज्ञ सखोलपणे विचारतो. मनोरुग्णाला व्यवस्थित समजून घेण्याकर्ता, मानसोपचारतज्ज्ञ मनोरुग्णाची सावसाधारण आणि वैद्यकीय पार्श्वभूमी, शिक्षण, व्यवसाय, नातेसंबंधाचा इतिहास, जीवनातील क्लेशकारक घटना, इत्यादी सुद्धा विचारू शकतो. त्याच्यानंतर मानसोपचारतज्ज्ञ योग्य उपचार सुचवून त्यामागील तर्कदेखील सांगतो. उपचारामध्ये मनोरुग्णाच्या मानसिक अडचणी सखोल समजाऊन घेण्याचा प्रयत्न आणि त्या अडचणी निर्माण करणाऱ्या आणि त्याचं संवर्धन करणाऱ्या वृतींचा शोध सर्वसाधारणपणे असतो. नकारात्मक भावना, विचार आणि स्वभाव या ऐवजी सकारात्मक भाव निर्माण करण्याच्या विशिष्ट पद्धतींचा समावेश देखील असतो.

काही मानसोपचारतज्ज्ञ स्वप्नांबद्दल विचारतात, काही तुम्हाला गृहपाठ देतात तर काही विशिष्ट लक्षण दूर होण्याकरता औषधे देतात. मानसोपचारामध्ये सहसा मनोरुग्ण प्रामाणिक आणि मुक्तपणे आपल्या भावना व्यक्त करतो आणि मानसोपचारतज्ज्ञ त्या शांतपणे आणि शास्त्रीय पद्धतीने ऐकून त्यामागील सुसं तणाव आणि वारंवार येणाऱ्या घटकांचा शोध घेत असतो. मानसोपचारामध्ये वैज्ञानिक आधाराच्या बर्याच सैद्धांतिक पद्धती आहे (psychodynamic, cognitive-behavioral (CBT), humanistic, and emotion focused) आणि मानसोपचारतज्ज्ञ योग्य पद्धती एकत्र करून उपाय करू शकतो.

मानसोपचारतज्ज्ञ आणि मनोरुग्ण यांचा संबंध व्यावसायिक आणि तितकाच अत्यंत व्यक्तीगत असतो आणि म्हणूनच मानासोप्चारातज्ज्ञावर विश्वास असणे फार महत्वाचे असते. ज्या गोष्टी आपण कोणालाही सांगू शकत नाही त्या देखील सांगण हे अत्यंत महत्वाचे आहे. मनोरुग्ण आपल्या अडचणी जितक्या उघडपणे व्यक्त करतो तितका मानसोपचार प्रभावी ठरतो. वैज्ञानिक संशोधन आणि व्यावसायिक अतनुभव यातून सिद्ध झाले आहे कि उपचारात्मक संभाषणातून (therapeutic conversations) मेंदूत सकारात्मक बदल होतो, खास करून मेंदूतील मज्जासंस्थेसंबंधीचा मुख्य भाग (prefrontal cortex) बळकट होतो म्हणजेच प्रभावी मानासोपचारामुळे मनोरुग्णाची लक्षणे कमी होतात, तो स्वतःवर चांगले स्वनियंत्रण ठेऊ शकतो, मानसिक समस्या सोडविण्याची क्षमता अधिक वाढते आणि जीवनात सकारात्मक वृत्ती विकसित होते.

मानसोपचार आणि जवळच्या मित्राशी किंवा नातेवाईकाशी बोलणे यात फरक काय ?

जवळच्या मित्राकडे प्रशिक्षणाचा अभाव आणि किचकट मानसिक आरोग्य समस्या समजून घेण्याची क्षमता नसल्यामुळे त्यांचा सल्ला हा साधारणपणे सहान्भूतीमय आणि व्यावहारिक असण्याची शक्यता जास्त असते. त्यांचा सल्ला हा जर प्रभावी ठरला तर मानसोपचार तज्ज्ञाची गरज पडत नाही. महत्वाची बाब म्हणजे जवळचा मित्र आपल्या चर्चेची गुप्तता राखेल याची हमी नसते. नात्यात आणि मित्रांमध्ये गोपनियतेच बंधन नसतं. या उलट मानसोपचार तज्ज्ञाला गोपनीयता, एक पवित्र आणि कायदेशीर बंधन आहे. साहजिकपणे मित्र किंवा जवळची माणसं केलेल्या मदतीची कधीतरी परतफेड होईल अशी अपेक्षा ठेवतात. या उलट मानसोपचारतज्ज्ञ कुठल्याही परतफेडीची अपेक्षा करत नाही. ज्या प्रमाणे आपण आणपल्या डॉक्टरला उपचाराची वेळोवेळी फी देतो त्याचप्रमाणे मानसोपचारतज्ज्ञालादेखील उपचाराची वेळोवेळी फी देणे आणवशक असते.

मानसोपचारतज्ज्ञ शोधायचा कसा ?

मानसोपचारतज्ज्ञ आपल्याच वयाचा, आपल्याच देशा-प्रांतातला असायला हवा हे गरजेच नसतं. आपल्यापेक्षा लहान असलातरी, दुसऱ्या देश-प्रांतातला असलातरी एक प्रशिक्षित थेरिपस्ट नक्कीच प्रभावी ठरू शकतो त्यामुळे आपल्यात कुठल्याही थेरिपस्ट कडे जाण्याची तयारी असायला हवी. थेरिपस्ट आणि मनोरुग्ण यांच्यातील संबंध हा विश्वासाचा असणे फार महत्वाचे आहे. त्याच्या बरोबर मुक्तपणे काहीही बोलता येणे याला सुद्धा महत्व आहे. जर एखाद्या थेरिपस्ट बरीबर आपलं कुठल्याही कारणास्तव जर जुळत नसेल तर अशा थेरिपस्ट कडे पुन्हा पुन्हा जाणे योग्य नाही. अशावेळी दुसऱ्या थेरिपस्टकडे जाणेच योग्य ठरेल. मानसोपचार प्रभावी होण्यासाठी थेरिपस्ट आणि पेशंट यांच्यातील नातं जिव्हाव्याचं आणि संपूर्ण विश्वासाचं असणं गरजेचं आहे हे संशोधनातून निष्पन्न झालेलं आहे.

- By Nancy McWilliams, PhD

This text is a contribution by Nancy McWilliams, PhD. Dr. McWilliams teaches at Rutgers University's Graduate School of Applied Professional Psychology and practices in Flemington, New Jersey. Author of Psychoanalytic Diagnosis (1994, rev. ed. 2011), Psychoanalytic Case Formulation (1999), and Psychoanalytic Psychotherapy (2004), and associate editor of the Psychodynamic Diagnostic Manual (2006), she is a former president of Division 39 (Psychoanalysis) of the American Psychological Association. She is one of three psychotherapists chosen by APA Press (2011) to be videotaped for purposes of training in a comparison and contrast of major psychotherapeutic approaches.



SOUTH ASIAN
MENTAL HEALTH INITIATIVE AND
NETWORK

www.samhin.org