मन मोकळे करा, नैराश्य घालवा

वांद्रेवाला फाउंडेशनतर्फे मुंबईपाठोपाठ पुण्यातही 'हेल्पलाइन'

पुणे, ता. १८ : परीक्षा आणि निकालांचा ताण असो की नोकरीचा प्रश्न, घरगुती अत्याचार असो की नातेसंबंधातील दुरावा... अशा समस्यांमुळे येणारे मानसिक नैराश्य अन् त्यातून निर्माण होणारी गुंतागुंत सोडविण्यासाठी आपले मन मोकळे करा... मदतीसाठी 'हेल्पलाइन' क्रमांक आहे, ०२२- २५७०६०००. वांद्रेवाला फाउंडेशनतर्फे मुंबईपाठोपाठ आता पुण्यातही ही सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

फाउंडेशनचे अनिरुद्ध जोशी, अरुण जॉन, संदीप पारखी, एच. परेरा यांनी या 'हेल्पलाइन'विषयी पत्रकार परिषदेत माहिती दिली. मुंबई महापालिकेने या हेल्पलाइनला अधिकृत हेल्पलाइन म्हणून मान्यता दिली आहे. मानसिक नैराश्य, आजार असलेल्या व्यक्तींनी या हेल्पलाइनवर संपर्क साधल्यानंतर मनोविकारतज्ज्ञ त्या व्यक्तीचे समुपदेशन करतात. या हेल्पलाइनवरून तीन पातळीवर मदत केली जाते. संपर्क साधणाऱ्या व्यक्तीची मानसिक अवस्था लक्षात घेऊन त्याला मानसोपचारतज्ज्ञांकडे जाण्याचा, औषधे घेण्याचा असे विविध सल्ले दिले जातात; तसेच एखादी व्यक्ती मानसिक नैराश्यातून कोणतेही वाईट कृत्य करण्याची शक्यता लक्षात घेऊन, अग्निशमन दल आणि पोलिस यंत्रणेशी हेल्पलाइनचा संपर्क असतो. व्यक्तीने संपर्क साधल्यानंतर संपूर्णपणे त्याच्या प्रश्नाचे निराकरण होईपर्यंत पाठपुरावा केला जातो. मराठी, इंग्रजी, हिंदी अशा तीनही भाषांत मानसोपचारतज्ज्ञ संपर्क साधू शकतात. पुण्यातील मानसोपचारतज्ज्ञांनी सहकार्य देण्याचे मान्य केले आहे. पुण्यानंतर देशातील इतर भागातही हेल्पलाइन सुरू केली जाणार आहे.

मुंबईत गेल्या वर्षभरात हेल्पलाइनवर सात हजार चारशे सदतीस जणांनी संपर्क साधला असून, त्यापैकी पुण्यातूनही अनेकांनी संपर्क साधला आहे. यात प्रामुख्याने साठ टक्के विद्यार्थी होते, तर नातेसंबंध, कौटुंबिक समस्यांमुळे चिंताग्रस्त झालेल्यांचे प्रमाण चाळीस टक्के होते. मनोरुग्णालय कसे असावे याचा प्रस्ताव फाउंडेशनने राज्य सरकारला सादर केला आहे. ठाणे येथील मनोरुग्णालयाची पाहणी करून हा प्रस्ताव देण्यात आला आहे. पुण्यातील मनोरुग्णालयासंबंधी प्रस्ताव मागितला तर देऊ, असे जोशी यांनी सांगितले.

देशात मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष

बंगळूर येथील नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ अँड न्यूरो सायन्स या संस्थेच्या अहवालानुसार देशातील दोन कोटी नागरिकांना गंभीर मानसिक आजार आहे. तर पन्नास दशलक्ष नागरिकांना नैराश्याने ग्रासले आहे. मानसिक आरोग्याच्या प्रश्नाकडे आपल्या देशात दुर्लक्ष झाले आहे. समाजाने अशा व्यक्तींकडे पाठ फिरविली आहे.