

# महाराष्ट्र टाइम्स

By THE TIMES OF INDIA

महाराष्ट्र लेख संपादकीय महाराष्ट्र न्यूज सिनेमा अर्थ लाइफस्टाइल ऑटो टेक भविष्य करिअर More

Marathi News / Editorial / Article / March 30 Is Observed As 'World Bipolar Day' To Remove The Stigma Of Mental Illness.

## दोन ध्रुवांवरची कसरत

Advertisement

Authored by म. टा. प्रतिनिधी | महाराष्ट्र टाइम्स | Updated: 30 Mar 2022, 6:10 am

कोणत्याही मनोविकारांकडे निकोप दृष्टीने पाहता यायला हवे. तसे पाहिले तर ज्यांना मदत किंवा उपचारांची गरज असते, त्यांना ते लवकर मिळतात. आजच्या 'बायपोलर डिसॉर्डर' दिवसाच्या निमित्ताने जनजागरण झाले तर रुग्ण किंवा त्यांचे नातलग पुढे...

© महाराष्ट्र टाइम्स



गोंगाट करणाऱ्या जुन्या फ्रिजचा कंटाळा आला आहे का? नवीन घ्या! Amazon वर सर्वाधिक विक्री होणाऱ्या फ्रिजवर...



शॉप नाऊ

स्मार्ट गुंतवणूकदार अंदाज लावत नाहीत - ते विश्लेषण करतात. आमच्या व्हॅल्यूएशन मास्टरक्लासमध्ये सामील होऊन कसे करायचे ते शिका, ₹१०००० रुपयांमध्ये नोंदणी करा



नोंदणी करा

Advertisement

### चिन्मय पाठक

कोणत्याही मनोविकारांकडे निकोप दृष्टीने पाहता यायला हवे. तसे पाहिले तर ज्यांना मदत किंवा उपचारांची गरज असते, त्यांना ते लवकर मिळतात. आजच्या 'बायपोलर डिसॉर्डर' दिवसाच्या निमित्ताने जनजागरण झाले तर रुग्ण किंवा त्यांचे नातलग पुढे येतील आणि त्यांना निरामय जीवनाची संधी मिळेल...

### हेही वाचा

आणखी वाचा >



पतीनं लावलं पत्नी अन् तिच्या प्रियकराचं लग्न; विवाहामागील खरी कहाणी समोर, अनेकांना...

Advertisement



Amazon Flipkart Raid: ऑनलाईन सामान मागवताय तर सावधान! BIS ची धाड, अॅमेझॉ...



'Uddhav Thackeray आधुनिक जगातले औरंगजेब', Naresh Mhaske यांची बोच...



Amazon, Flipkart वर फेक प्रोडक्ट? कंपन्यांचा ग्राहकांच्या जीवाशी खेळ?



○ LIVE SRH vs LSG Live Updates: हैदराबाद आणि लखनौच्या मॅचचे बॉल टू बॉल...



'शरीरातील प्रत्येक हाड २-३ वेळा मोडले', सलमान खानने 'सिकंदर' रीलिजआधी सांगितला...



हा चमत्कार आहे की विज्ञान? एका क्लिकवर जा अॅनिमेच्या जगात, ChatGPT चे Ghibli...

Advertisement

बायपोलर डिसऑर्डर या मनोविकाराविषयीचा कलंक दूर करण्यासाठी व जागरणासाठी ३० मार्च हा दिवस 'जागतिक बायपोलर दिन' म्हणून पाळला जातो. आंतराष्ट्रीय सोसायटी फॉर बायपोलर, आंतराष्ट्रीय बायपोलर फाँडेशन आणि आशियायी बायपोलर फाँडेशन हा दिवस पाळतात. योगायोगाने हा दिवस विन्सेन्ट वॅन गॉग या जागतिक कीर्तीच्या फ्रेंच चित्रकाराचा हा जन्मदिन आहे. वॅन गॉगला हा रोग असल्याचे त्याच्या निधनानंतर लक्षात आले. वॅन गॉगशिवाय यो यो हनी सिंग, शामा सिकंदर, विन्स्टन चर्चिल यांनी या रोगावर यशस्वी मात केली. जगातले २.८ टक्के नागरिक याने ग्रस्त असावेत. भारतात हे प्रमाण ६.७ टक्के असावे, असे 'लॅन्सेट'ला वाटते. बायपोलर डिसऑर्डर, हा भावनांचा विकार आहे. प्रसंगानुरूप दुःखी किंवा आनंदी होणे स्वाभाविक असते. मात्र, बायपोलर डिसऑर्डर म्हणजे या द्विध्रुवीय विकारा रुग्ण क्षणात अतिउत्साही तर अचानक निराश बनतो. या हेलकाव्याचा बाह्य वातावरणाशी अनेकदा संबंध नसतोही. इंग्लंडचे पंतप्रधान विन्स्टन चर्चिल रोगाच्या अतिउत्साही अवस्थेत दुसऱ्या महायुद्धात आक्रमक जर्मनीसमोर ठाम उभे राहिले. तेच चर्चिल निराश असताना स्वतःला खोलीत बंद करत आणि धूम्रपानाने निराशेवर मात करण्याचा प्रयत्न करत. या स्थितीला ते 'ब्लॅक डॉग' म्हणत.

## Related Stories

- 1 दुष्टचक्रात 'डॉक्टर-पेशंट' नाते
- 2 Happiness Tips: 'या तीन गोष्टी...'
- 3 Doctor Patient Relationship: विस्कटलेला 'सामाजिक करार'

या आजाराची दोन प्रमुख लक्षणे म्हणजे अतिउत्साह (मॅनिया) आणि नैराश्य (डिप्रेशन) दोन अवस्थांमध्ये रुग्ण हेलकावत असतो. एखादा रुग्ण अतिउत्साही असताना अनेकदा दीर्घकाळ म्हणजे एक आठवडाभरही अतिशय उत्साही असू शकतो. या काळात त्याचा विचारांवर ताबा राहात नाही. तो असंबद्ध बोलू लागतो. अशा मनोवस्थेत रुग्ण अनेकदा प्रसंगानुरूप कपडेही घालत नाही. उदाहरणार्थ, डॉक्टरकडे जाताना लग्न समारंभात घालण्याचे कपडे परिधान करणे. मॅनिया अवस्थेतील व्यक्ती गरज नसताना वायफळ खर्च करते. आपण महान आहोत, अशी त्याची ठाम समजूत होते. भिरभिरते विचार हेही मॅनियाचे एक लक्षण आहे. यातून बाहेर आल्यावर मात्र व्यक्ती अचानक नैराश्यग्रस्त होते.

Advertisement

या रोगाचे निदान होण्यासाठी किमान पाच लक्षणे दोन आठवडेतरी असणे आवश्यक आहे. त्यातील अती दुःख किंवा दैनंदिन कामातील रस जाणे हे प्रमुख. अन्य लक्षणांमध्ये रोज अतिझोप किंवा निद्रानाश, तसेच आहारात बदल न होता वजनवाढ किंवा वजनघट, अंगात त्राण नसणे, बेचैन होणे.. ही लक्षणे असतात. याचबरोबर, अनेकदा आत्महत्येचे विचार येतात. बायपोलर डिसऑर्डर प्रामुख्याने पौगंड ते वीस वर्षे किंवा यापुढील काळात दिसते.

Advertisement

ग्रीक साम्राज्यापासून या आजाराचा इतिहास सुरू होतो. या आजाराशी साम्य असणारा आजार हा अरेटियस ऑफ कॅपडोसिया यांनी पहिल्या शतकात नोंदवला. या आजारातील मॅनिया अवस्थेचे 'मॅनिया' हे नामांकन ग्रीकांनी केले. नंतर या आजाराशी साम्य असणाऱ्या आजाराचा उल्लेख रॉबर्ट बर्टन या शास्त्रज्ञाच्या 'अॅनाटॉमी ऑफ मेलॅकोली' या सतराव्या शतकातील पुस्तकात मिळतो. या आजाराचे पहिले नामकरण करण्याचे श्रेय मात्र फ्रेंच मनोविकारतज्ज्ञ जीन पेरी फॅलरेट हिला जाते. तिने या आजाराचे नाव 'गोलाकार वेड' (सर्क्युलर इन्सानिटी) असे ठेवले. विसाव्या शतकात एमिल क्रेपलीन याने हे नाव बदलले. अतिउत्साह व नैराश्य असे रोगाचे स्वरूप असल्याने 'बायपोलर डिसऑर्डर' असे नाव देण्यात आले.

Advertisement

अमेरिकेतील मनोविकारतज्ज्ञ संस्थेच्या वर्गीकरणाप्रमाणे बायपोलर विकाराचे दोन प्रकार असतात. बायपोलर-१ व बायपोलर-२. यातील बायपोलर-१ चे निदान नक्की करायला, त्या रुग्णास किमान एकदा मॅनियाचा पूर्ण झटका यावा. तसेच, मॅनिया आणि नैराश्य या दोन अवस्थांच्या मध्यंतरी किमान दोन महिने लक्षण विरहित काळ असावा, हे निकष लावले जातात. तर बायपोलर-२ चे निदान करायला एखादी अतिउत्साहाची (हायपोमॅनिक) घटना घडावी. इतर सर्व निकष जरी मॅनियाप्रमाणेच असले तरी हायपोमॅनियाचे निदान करायला किमान चार दिवस अतिउत्साही अवस्था टिकणे आवश्यक असते. मात्र, अतिउत्साही घटना आधी घडलेली नसावी आणि त्यानंतरचे नैराश्य हे स्किझोफ्रेनिया किंवा इतर तत्सम आजारांमुळे नसावे.

Advertisement

हा आजार एक गंभीर स्वरुपाचा मनोविकार असून तो आनुवंशिक आहे. तो टाळता येणे जरी तूर्तास आपल्या हाती नसले तरी वेळीच उपचार घेतल्यास या आजाराची लक्षणे आटोक्यात येऊ शकतात. मात्र, या आजारावरचे उपचार हे फक्त

मनोविकारतज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच घेतले जावेत. या उपचारांच्या दरम्यान मेंनियाचा आणि नैराश्य यांच्या लक्षणांवर उपचार औषधांद्वारे केला जातो. शिवाय, औषधांबरोबरच नैराश्यावरचा उपचार हा औषधांव्यतिरिक्त मानसोपचाराने केला जातो. या मानसोपचारांचा मूळ उद्देश त्या व्यक्तीचा मनातील उलट-सुलट आणि नकारात्मक विचारांना सामोरे जाण्यास मदत करणे, हाच आहे. औषधांचा उपयोग मुख्यतः भावनांमध्ये होणारे अनियंत्रित बदल नियंत्रणात आणणे, हा असतो. या सर्वच उपायांसाठी मनोविकारतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अवश्यक आहे.

Advertisement

भारतासह अनेक देशांमध्ये या आजारावर 'स्वमदत आधार गट' चालतात. हे स्वमदत गट चालविण्यात अमेरिकेतील 'नॅशनल अलायन्स फॉर मॅटली इल' (नामी) या संस्थेचा आणि 'रिकव्हरी इंटरनॅशनल' या संस्थांचा प्रामुख्याने समावेश आहे. भारतात हे स्वमदत आधारगट पुणे, मुंबई या महाराष्ट्रातील शहरांशिवाय चेन्नई, दिल्ली, चंदीगडलाही चालतात. या मदत गटांचा प्रमुख उद्देश रुग्णांना या आजाराच्या लक्षणांबरोबर कसे जगावे हे समजावे आणि आपण या आजारातून जाणारी एकमेव व्यक्ती नाही, हे पटवणे हा असतो. 'रिकव्हरी इंटरनॅशनल' सारख्या प्रणालींमध्ये निरनिराळ्या माध्यमांच्या (टूल्सच्या) आधारे या रुग्णांना स्वतःच्या लक्षणांची भीती न बाळगता जगायला शिकवले जाते. हे स्वमदत आधारगट उपचारांच्या संदर्भात प्रोत्साहन देतात. या सर्व गोष्टींबरोबर रुग्णांनी एक गोष्ट लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे. ती म्हणजे हा मधुमेह आणि रक्तदाबाच्या विकाराप्रमाणे एक गंभीर विकार आहे. याचे वेळेवर तसेच दीर्घकाळ उपचार घेणे हे तितकेच महत्त्वाचे आहे. वेळेवर उपचार घेतल्यास या आजारावर सहज मात करता येते. आजाराचा कलंक मनात बाळगणे आणि लोक काय म्हणतील हा विचार करून उपचारच न घेणे, हा यावरचा तोडगा नाही. शेवटी रिकव्हरी पद्धतीचे प्रणेते डॉ. अब्राहम लो यांचे एक वाक्य नमूद करावेसे वाटते. ते म्हणजे 'हे आपोआप घडले आहे, यात आपली काही चूक नाही, यावर खंबीर विश्वास ठेवणे.' यातील रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित 'एकलव्य स्वमदत आधार गट' सध्या पुण्यात सक्रिय आहे.

Advertisement

कोणत्याही मनोविकारांकडे समाजाला आणि प्रत्येक व्यक्तीला निकोप पद्धतीने पाहता यायला हवे. तसे पाहिले तर ज्यांना मदत किंवा उपचारांची गरज असते, त्यांना ते लवकर मिळतात. कोणत्याही विकाराचा एखादा दिवस पाळण्यामागेही हाच उद्देश असतो. या दिवसाच्या निमित्ताने जनजागरण झाले तर रुग्ण किंवा त्यांचे नातलग पुढे येतात. बायपोलर डिसऑर्डरवरही अशीच मात करता येते. तसा विश्वास जागविण्याचा हा दिवस आहे.

(लेखक टाटा समाजविज्ञान संस्थेत अध्ययन करतात.)



लेखकाबद्दलम. टा. प्रतिनिधी

... आणखी वाचा

## संबंधित लेख

आणखी वाचा &gt;



शिक्षणाची उपासमार

पानात पान बाय  
नागवेलीचं पान...

न्याय की निर्णय?

खरेदी आणि गुंतवणुकीचे  
समीकरणया जगण्यावर शतदा प्रेम  
करावे...'इम्परफेक्शन'च्या प्रेमात  
पडा!

marathi News App: तुम्हालाही तुमच्या अवतीभवती होत असलेल्या बदलांमध्ये सहभागी व्हायचं आहे? सिटिझन रिपोर्टर अॅप डाउनलोड करा आणि रिपोर्ट्स पाठवा.ताज्या बातम्यांसह अपडेट राहण्यासाठी लाइक करा Maharashtra Times फेसबुकपेज

## Top Trending News

Santosh Deshmukh Murder CaseAishwarya Rai On Physical RelationshipKunal Kamra Viral Memes Salman Khan On Lawrence BishnoiShare Market TodayGudi Padwa News In Marathi

## Trending Video

Bajrang SonwaneRohit Pawar Devendra FadnavisSP Shrikanth DhivareNilesh Rane

## Taxonomy Pages

Gudi Padwa 2025 Maharashtra Ladki Bahin YojanaIPL 2025Maharashtra HSC BoardMaharashtra SSC BoardRohit SharmaVirat KohliChhatrapati Shivaji Maharaj

4/26/25, 11:39 AM

दोन ध्रुवांवरची कसरत - march 30 is observed as 'world bipolar day' to remove the stigma of mental illness. - Maharashtra Times

Maharashtra Times Rashi Bhavishya

आजचे पंचांग 27 मार्च 2025आजचे राशिभविष्य 27 मार्च 2025आर्थिक राशिभविष्य 27 मार्च 2025आजचे अंकभविष्य, 27 मार्च 2025

Pregatips

PregatipsPregnancy TipsParenthoodBaby Care TipsOvulation CalculatorDue Date CalculatorContraction Calculator

IPL 2025

Ajinkya Rahane IPL Points Table

**महाराष्ट्र टाइम्स**

Powered by **TIMES INTERNET**

Languages Sites

Hindi News

Kannada News

Malayalam News

Bangla News

Telugu News

Tamil News

Gujarati News

Samayam News

English News

About

About UsColombia Ads and PublishingTerms and ConditionsPrivacy PolicyWork With Us

Follow Us On

This website follows theDNPA's code of ConductCopyright - 2024 Bennett, Coleman & Co. Ltd. All rights reserved. For reprint rights :Times Syndication ServiceCookie Settings