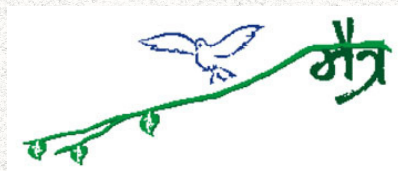


MANAS

"3 D 33"

33rd Anniversary Issue





सर्वांच्या भल्याचे काही साध्याचे होते,
थोडे जुळून ते आले, थोडे सुकले, विरले.
होते स्वप्नबीज मनी, तेही धूसर, अधुरे,
अनेक ओंजळी, त्यात निर्मिती अंकुरे.

एक स्वकष्टाचा जोश, दुर्जी अनवट वाट,
कधी लयीत पावले, कधी भेडसावे घाट.
स्वार्थ झाला ओझे, हलकेच उतरला,
ध्येयापायी नजरेला, नवा कोन गवसला.

हाती नव्हती मशाल, होता स्थिर शांत दिवा,
विझण्याची भीती नसे, किती कठोर हो हवा.
काळाची फुंकर, झाली दिव्यांची रांगोळी.
गुणाकार प्रकाशाचा, त्याची आगळी झळाळी.

डॉ. आनंद नाडकर्णी

Editorial



The year IPH began was a happening year for me. 1990 brought for me the completion of my Doctorate, the birth of my second child, our first car, and.....a new home called IPH.

I cannot imagine now that I had no idea where my life was going when I met Dr. Anand at the premises that were later to be the first address of IPH. It was Dr. Thatte who pulled me in, as she has into many aspects of life that have given me great joy. I was wrapping up a five year UGC Fellowship, eager to plunge into something new. The dream that had taken shape in Dr. Anand Nadkarni's mind was not known to me then, but the idea beckoned, and I plunged in without a second thought.

That is how I have taken most decisions in my life, in the blink of an eye. I decided to attempt a UGC Fellowship instead of going to NIMHANS, decided to do a NET exam and go into research and teaching, chose my college, chose the subject of my study of a lifetime, even chose my partner, now my husband for all of 39 years, without a second thought, and I have never regretted this habit of mine!

“Decisions made very quickly can be every bit as good as decisions made cautiously and deliberately” says Malcolm Gladwell in Blink. “Insight is not a lightbulb that goes off inside our heads. It is a flickering candle that can easily be snuffed out. In the act of tearing something apart, you lose its meaning.”

The minute Anand shared his idea with me, I was in! And I have never looked back. I have worked for and in multiple places, but I have always needed to go back home in order to “feel at home”. I do not think I ever “worked for” IPH. IPH worked for me, in a different sense of the word. IPH gave me the space to try out so many thought experiments that I would never be able to attempt on my own. Enjoy mindscapes sketched out here, and smile at the beauty of the plan, which I then could paint in colours of my choice. If I wanted to, of course, there was never any pressure. But any new ideas were always welcome. They still are.

I soon realized that here at IPH was a Yin that could be melded with the Yang of University life, an energy source that would light a spark in the bright young minds I taught there over the years. Both together represent a circle, the two parts blending seamlessly with one another forming a whole. The Yin is IPH, even numbers, a broken line, allowing one to fill in the empty spaces with what pleases the mind. Formal educational systems are the Yang, odd numbers, an unbroken line, rigid, defined, set in their ways. I have lived over 32 years on the border and loved it! IPH knew what I was doing and smiled. I doubt the same can be said for formal educational systems. (Here is where I would insert a big smiley if this were not a formal editorial!)

I loved this tightrope walk for over three decades, and what a journey it was! IPH taught me many things. I think it is best summarized in lines from Rudyard Kipling’s poem titled “IF”-

“If you can dream—and not make dreams your master;
If you can think and not make thoughts your aim;
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat those two impostors just the same.

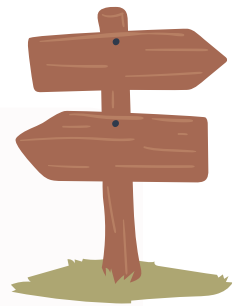
I have introduced this concept called IPH to many of my students and most of them have turned into stalwarts that help hold up the institution today. If someone leaves, someone else steps in. For IPH is a concept. It is not a building or a place. It is an idea, which can morph and change as times demand. Which can multiply across a number of locations if and when the need presents itself. Which can and should fold up plans that are no longer fruitful, and devise new ones without breaking the rhythm of everyday functioning.

But it also needs hard work to keep such a living, breathing concept alive. It needs ideation and execution. Dreaming, planning and then going patiently back to the drawing board time and again, never losing hope, or the joy of working. IPH has always welcomed what I could give it, and never pushed me to be a part of activities outside my comfort zone. I urge the young members of IPH who have become a part of our journey later than I have, to enjoy this blank canvas that allows, nay, urges you to paint it in your own colors. Do not wait too long to do this, friends, the time is now.



Dr. Anuradha Sovani
Clinical Psychologist and Trustee
IPH.

33 Years Of Togetherness



We joined IPH right at its inception. At the time, IPH was a very small family with a handful of motivated professionals working together. The small numbers naturally made us close knit. It feels amusing to reflect on the fact that I and Sharmila had not met each other for a long time after the inception. Our different work timings did not allow that. Eventually, an IPH meeting was responsible for putting a face to the name that we had known for so long. So began a journey, both personally and professionally enriching!

IPH began expanding in all directions—horizontally as well as vertically. There was a steady increase in the clientele, activities and projects. Simultaneously, more eager and like minded professionals started joining IPH, making the family bigger—it meant more ideas, different perspectives and creative visions. To align all this on a common platform was the competent ‘UMBRELLA’ of Dr. Anand Nadkarni. Under his leadership and guidance, IPH churned out need based activities and programmes for every age group.

Among these, we contributed together to multiple projects such as career guidance, ‘Gati’ for slow learners, ‘Bahar’ for women, workshops for learning disability, study skills, exam tension, motivation, procrastination, stress management, rational parents, Shikshak Prabodhini for teacher sensitization, etc.

From our perspective, USP of IPH is:

Freedom to choose, participate or initiate any activity or project.

Flexibility regarding work schedules.

A burning desire to learn.

Continuous flow of energy and motivation.

These specialties and crafted uniqueness is a fruit of encouragement, opportunity and direction given by Dr. Anand Nadkarni. Having such an effective role model has helped us both to keep growing, and developing into experienced, effective and mature professionals.

Thirty three years at IPH have been not only professionally helpful, but also a great personal boon. Due to our similar thought processes, working patterns and priorities; our wavelengths matched perfectly. That made working together full of pleasure. We never truly realized how we moved from being compatible colleagues to close companions in this journey.

Much gratitude to IPH and Dr. Anand Nadkarni for bringing out the best in us; for giving us the chance to find a friend in each other.

In a nutshell, thirty three years at IPH have been a journey through boulevard!



Dr. Pooja Thakkar
Clinical Psychologist



Ms. Sharmila Londhe
Counselling Psychologist.



Mighty oaks from acorns grow...

It was July 1994 , my first day in Iph. I knew would not be easy commuting 2hrs/day in a crowded local, more so with a 1&1/2 year old kid. Day 1 started with Dr. Nadkarni conducting a meeting with the staff and assigning me the task of editing the newsletter 'Manas'. Although I had a liking for writing , was not quite sure whether I would do justice as editing was new to me. 'Manas'then was essentially a news magazine communicating about the programs conducted, meetings and forthcoming events. This meant collating the data, making rough handwritten drafts, getting it typed , cyclostyled and then printed . Then came writing the addresses and sending a staff to hand deliver /post it.

Subsequently , the contents became more wider, informative and interesting too. Followed by "themes" for each magazine & fascinating articles by guest authors. Family mental health guide; a detailed informative work was an addition to the publications. And now you can see the electronic edition of Bilingual 'Manas' with not just what's happening at the Institute but also thought-provoking articles, anecdotes & poems with visual arts . For 'Manas' it's been a long way though....

Over the years my involvement in the Institute activities grew in size - coordinating student placements , library incharge, coordinating Exam Tension workshops, Little Beginnings, Maitra & Shikshak Prabodhini /Shikshak Mitra, taking sessions for palakshala, learning enhancement groups ... list is endless....Apart from group activities, the individual therapy sessions with all age groups kept me on my toes all these years. I have closely seen Iph grow and blossom from a small place in Apte Hospital to a huge 2 floored premise, from a single set up to multiple setups in Thane, from a single township to multiple branches all over Maharashtra , from a few verticals to innumerable ones, from a handful activities to uncountable ones, from a few staff to a large group of professionals, from a few speciality to varied specializations, from face to face to online & hybrid ones.

Mental health awareness has increased in manifolds than what it was 30 years ago, although still a long way to go. The kind of concerns that the client seeks help for has remarkably grown over the years, taking new forms post the pandemic. Different methods of therapeutic interventions has widened the scope of mental health.

Whatever changes there might have been, the wholehearted efforts of Iph to extend its services to the common man remains intact. The beauty lies in the fact that - commitment to the organisation- from the Director to the management to the mental health professional to the admin boy remains indistinguishable over the past 30 plus years. When there are unique and creative ways of facilitation day after day, there is bound to be heavy referrals from all corners of the globe.

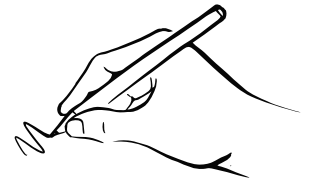
I have shifted my base to Chennai now and so from "in person therapy" have moved on to an online mode thereby learning & using new techniques for the therapy sessions. It's not just the growth of an Institution but it's also my own evolvment as a more efficacious counselor and an empathetic human being. This profession has taught me to respect & unconditionally accept each being as he is. The goal of every helping professional is to eventually become redundant by helping the client both to realise that he is the captain of his ship and act accordingly i.e. taking responsibility for his actions.

My conviction in the innate ability of each human to heal himself with a caring & supportive hand is getting more and more deep rooted . Thanks to IPH and thanks to the uncountable clients I have been blessed with !!!!



Pratima Naik(M.S.W.)(TISS),
M A. (Clinical)

Medicine and Literature



‘Medicine is my legal spouse and literature, my mistress. Whenever I get tired of one, I go to the other’ - Dr. Anton Chekov.

I had written this sentence, by the great Russian writer, playwright who also was a practicing doctor, on the first page of my diary, that was to collect quotes, poetry verses and motivational blurbs from famous people. I had just entered the historic premises of Seth G.S. Medical College and KEM Hospital, then.... Circa 1976.

Although this expression was the spearhead of my diary, I had hardly any exposure to English Literature. Literature in Marathi, my mother tongue had been a constant companion since I started recognizing the written word... this occurred a bit early in my developmental journey, my parents noticed. As I made myself cope with this new environment my deficiency in spoken English, glared at my own eyes and made me restless as well as reflective.

I had studied English as a language in the academic curriculum but not as a rich source of Literature. I decided to start with classics and gave up pretty fast as there was a vast disparity between ingestion (reading) and digestion (understanding). The book vendors on footpath near Flora Fountain (Hutatma chowk) happened to be my saviours. Cheap second hand books in English priced around ‘eight Annas’ (fifty paise) were both affordable and interesting. I started with Perry Mason, the lawyer and thrillers of James Hadley Chase. This increased my speed and familiarity with reading and the language became friendly. Soon I graduated to reading many doctors who made their mark as writers. The list had famous names such as Arthur Conan Doyle (Creative father of Sherlock Holmes) A.J. Cronin (Citadel, still remain one of my favourites) and Anton Chekov himself.

That was the time when I came across Evan Illich and his famous book ‘Medical Nemesis’ . This book changed the trajectory of my life both personal & professional.

This book was a inspiration and source of my first book in Marathi, covering the theme of Medicalization of Life in the context of Indian subcontinent .In the meantime my experiments in Marathi creative writing were bearing fruits.I ventured with different genres such as short stories, reportage, literary essays and personality sketches. I tried my pen at one -act plays with themes related to medicine. A one-act play written on psychosocial realities of people suffering from Hansen's disease (leprosy) won many awards at intercollegiate and state level competitions. I could address themes like Gender Dysphoria (Homosexuality) , rehabilitation of a person with Schizophrenia and even ill effects of wars, through these one- act plays. My musical script on alcoholism and recovery was staged by recovered alcoholics themselves.

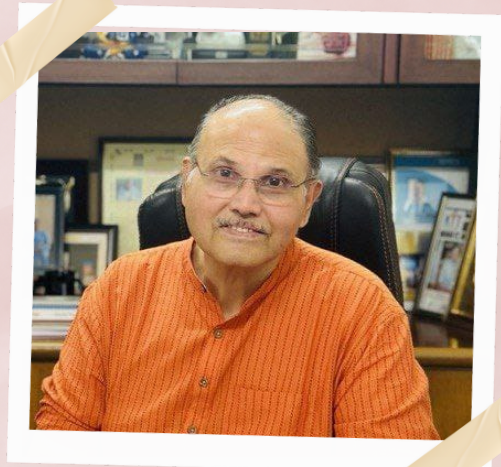
These experiences were telling me that literature was a medium where my creative expression and need for sensitizing society on health related issues can get integrated. As I entered the field of Mental Health, as a young postgraduate student more than four decades back, I started becoming more and more sensitive to scripts that all of us write and live at the same time. My patients became source & inspiration for many a ways, I experimented with different literary forms.

Stigma regarding Mental health has been a source of creative inspiration for me.When I studied Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) created by Dr.Albert Ellis, there was an innate urge to get this into Marathi literature. Thus started a series of books in Marathi. I did not know that five of them would go into double digit editions and would get translated in different languages.

A similar fate was awaiting for plays. Scripts on caregivers of schizophrenia, recovery from addictions, coping with Marital Disharmony were themes of my plays that were successfully staged on commercial Marathi stage with good audience response. And I could contribute creatively to national award winning films like 'Devrai' and 'Kasav'.

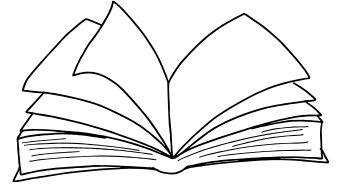
This journey took us all at our institute, IPH (Institute for Psychological Health) to have a complete audiovisual set up of our own including a You Tube channel (AVAHANIPH) with over 135thousand subscribers as of now.

For our career conference VEDH, I started writing, composing and singing songs as per the theme of the year. Now spread over ten cities of the state, this event prompted me to write & compose over fifty such songs having content of 'positive psychology' The covid epidemic stirred the poet within me to post poems on social media, to come up with two books of poetry. The third book of poetry was generated during study of Buddha's teaching & how it can be used in day to day life. A book emerged from study of Vedant Philosophy, Neurosciences and Cognitive philosophy along with a 21 part series on You tube on the same subject. A popular novel for children of developing age giving them Emotional Education emerged during one of my physical illnesses that forced me to stay at home. And here I am with not one but twenty five publications covering different forms of literature ranging from songs, poetry to plays, novels and serious psycho-edcuational writings. When I look back at this relationship between Medicine (Health sciences) and Literature, I feel very humble and excited at the same breath. Literature has been a glue to take my goals in Mental Health forward and study of human stories gave me deep insights into the literature that each one of us carries within. I have lost that distinction of 'spouse' and 'Mistress' on the way and I am in constant love & awe with this integrated Beloved, that I am graced with.... Lucky Fellow, I often call myself....



Dr. Anand Nadkarni
Managing Director and Trustee,
IPH.

List of books written by Dr.Nadkarni



1. वैद्यकसत्ता
2. आरोग्याचा अर्थ
3. किंचित
4. विषाद योग
5. स्वभाव- विभाव
6. एका सायकिअॅट्रिस्टची डायरी
7. मुक्तिपत्रे
8. मनोविकास
9. शहाण्यांचा सायकिअॅट्रिस्ट
10. मनोगती
11. जिज्ञासा
12. गद्धे पंचविशी
13. कर्मधर्मसंयोग : मर्म सात्विक जीवनविकासाचे
14. मितुले आणि रसाळ
15. हे ही दिवस जातील !
16. जन्मरहस्य
17. त्या तिघांची गोष्ट
18. करण्याचे दिवस, कळण्याचे दिवस
19. अव्यक्ताचा आरसा
20. आकाशभाषिते
21. मनमैत्रीच्या देशात
22. बुद्धांसोबत क्षणोक्षणी
23. तुझ्याचसाठी ऋतु हा
24. Nature 'n' Signature
25. Dialogue to Wellness



प्रेरणादायी सुरुवात!



मी साधारण आठवीत होते तेव्हापासूनच डॉ. आनंद नाडकर्णी आणि Institute for Psychological Health (IPH) चं नाव ऐकून होते. पण या संस्थेशी फारसा संबंध आला नव्हता. वेध बदल ऐकलं होतं पण प्रत्यक्षात उपस्थित राहण्याची संधी मिळाली नव्हती. १०वीत जेव्हा माझी कल चाचणी (Aptitude Test) झाली तेव्हा मानसशास्त्र या विषयात career घडवण्याची क्षमता माझ्यात आहे असं माझ्या counsellor ने मला सांगितलं. मानसशास्त्र या विषयाची तेव्हा फार माहिती नसली तरी माझ्या counsellor सारखं काम मला करता येईल हे त्यावेळी फार आकर्षक वाटलं. या विषयाबद्दल जाणून घेताना पुन्हा एकदा IPH चं नाव समोर आलं आणि तिथल्या प्रशिक्षणाची माहिती घेऊन मी त्यात सहभागी होऊ लागले. जेव्हा जेव्हा ठाण्याच्या IPH च्या इमारतीत यायचे, तेव्हा इथल्या केबिन्स, त्यावर असलेली समुपदेशकांची नावं, येणारे clients, इथलं वातावरण, इथली व्यवस्था हे सर्व मी पहात असायचे. या वास्तूत जर आपल्याला काम करायला मिळालं तर किती मजा येईल, असं सारखं वाटायचं आणि माझ्या सुदैवानं ही संधी चालून आली.

२०१८ मध्ये माझं मानसशास्त्रात B.A. पूर्ण झालं. त्यानंतर पदव्युत्तर शिक्षणासाठी 'Clinical Psychology' कि 'Counselling Psychology' निवडावं याबाबत द्विधा मनःस्थिती निर्माण झाली. मी S.N.D.T. विद्यापीठाचं नाव ऐकून होते. त्यावेळी डॉ. अनुराधा सोवनी madam मानसशास्त्र विभागाच्या प्रमुख होत्या. त्यांच्या हाताखाली शिकायला, काम करायला मिळावं ही इच्छा होती. त्यामुळे पुढील शिक्षणाबद्दल माहिती घ्यायला मी S.N.D.T. विद्यापीठात गेले. तिथे सोवनी madam भेटल्या. मी त्यांना माझ्या द्विधा मनःस्थितीबद्दल सांगितलं आणि त्यांनी मला योग्य दिशा दाखवली. मी 'Counselling Psychology' मध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेण्याचं निश्चित केलं. २०२० मध्ये S.N.D.T. विद्यापीठातुन माझं M.A. पूर्ण झालं. तेव्हा कोरोना काळामुळे सारी कामं online सुरु होती. मी एका helpline मध्ये Telephonic Counsellor म्हणून नोकरी करू लागले. तिथे मला खूप शिकायला मिळालं पण तरीही प्रत्यक्षात (offline) समुपदेशन करण्याचा अनुभव मला घ्यायचा होता, आणि त्यामध्ये कौशल्यही मिळवायचं होतं. त्याचवेळी IPH मध्ये समुपदेशक म्हणून काम करणाऱ्या केतकी जोशी हिने IPH मधल्या internship बद्दल सांगितलं. मी आणि केतकी M.A. च्या वर्गमैत्रिणी. Internship चं स्वरूप ऐकल्यावर त्यामध्ये मला योग्य पद्धतीचं प्रशिक्षण मिळेल याची खात्री पटली आणि मी ही internship करायचं ठरवलं.

‘आकलन’- The Learning Centre for IPH च्या प्रमुख डॉ. गीता जोशी madam यांच्या हाताखाली सप्टेंबर २०२३ मध्ये माझी internship सुरु झाली. त्या अंतर्गत समुपदेशक आणि मानसोपचारतज्ज्ञांच्या OPD ला उपस्थित राहणं, डॉ. शुभा थत्ते madam, डॉ. गीता जोशी madam, आणि इतर अनुभवी तज्ज्ञांची lectures ऐकणं, cases वर चर्चा करणं हे सगळे अनुभव मला घेता आले. डॉ. आनंद नाडकर्णी सरांची OPD पाहणं हा एक विलक्षण अनुभव होता. आपण ज्या व्यक्तीला गुरुस्थानी मानतो त्या व्यक्तीचं कार्य इतकं जवळून पाहता येणं ही माझ्यासाठी फार मोठी गोष्ट होती. सरांच्या कामाचा आवाका, न थकता तितक्याच जोमाने काम करण्याची तयारी, आणि नावाप्रमाणेच आनंदी-उत्साही व्यक्तिमत्व मला दररोज प्रोत्साहित करतं.

IPH मधलं मोकळं, पोषक, आणि आपलंसं करून घेणारं वातावरण, समुपदेशक आणि मानसोपचार तज्ज्ञांनी वेळोवेळी, मुक्तहस्ताने केलेलं मार्गदर्शन यामुळे आपण या संस्थेशी जोडले जात आहोत ही भावना खूप सुखावणारी होती.

Internship च्या काळात ग्रामीण भागात IQ Testing, Reconnect २-०, आणि SWINDIA यासारख्या प्रकल्पांमध्ये सहभागी होण्याची संधी डॉ. गीता madam मुळे मिळाली. त्यांचं मार्गदर्शन, प्रोत्साहन, आणि त्यांनी दाखवलेला विश्वास माझ्यासाठी खूप मोलाचा होता.

Internship संपत आल्यावर मी डॉ. गीता madam कडे माझी IPH मध्ये समुपदेशक म्हणून काम करण्याची इच्छा व्यक्त केली आणि त्यांनी या इच्छेला दुजोरा दिला. डॉ. आनंद नाडकर्णी सरांनी माझा interview घेतला आणि १६ नोव्हेंबर पासून मी ठाण्याच्या IPH मध्ये रुजू झाले.

IPH या संस्थेचा आपण भाग होणार आहोत हे माझ्यासाठी स्वप्नवतच होतं. नाडकर्णी सरांनी मला पहिला client सुपूर्त केला, तेव्हा आधी दडपण आलं; पण सर म्हणाले - "घे बिनधास्त session" आणि या शब्दांनी माझा आत्मविश्वास बळावला.

समुपदेशक म्हणून रुजू झाल्यावर जितका आनंद झाला तितकीच जबाबदारीची जाणीवही झाली. काम करायला लागल्यापासून अनेक प्रश्न पडले, समस्या आल्या, परंतु यामध्ये IPH च्या संपूर्ण team ची साथ मला मिळाली आणि यापुढेही मिळेल असा विश्वास वाटतो. या सगळ्यांच्या साथीमुळे आणि आधारामुळे माझं काम अधिकाधिक चांगलं करण्याची प्रेरणा मला मिळते. IPH च्या आत्तापर्यंतच्या प्रवासात आलेले अनुभव मला एक चांगली समुपदेशक होण्यासाठी निश्चित मदत करतात, पण त्याचबरोबर एक चांगली व्यक्ती म्हणून घडायलाही मदत करतात. या समृद्ध क्षणांबद्दल लिहिताना कृतज्ञतेची भावना आहेच, आणि त्याचबरोबर यापुढील अनुभवांसाठी उत्सुकताही आहे!



प्राजक्ता वैशंपायन,
समुपदेशक,
IPH, ठाणे

थोडं बोलायचं होतं!



मानवी मन व त्याचे व्यवहार हे एक अद्भुत विश्व आहे. मनातली अव्यक्त भावना कोणाला तरी सांगावी, जड झालेले मन मोकळे करता यावे, संभ्रम दूर करता यावा यासाठी आयुष्यात एखादे 'आपले माणूस' असावे लागते! मैत्र हेल्पलाईन' IPH चा उपक्रम, ही अशी बिनचेहऱ्याची सेवाभावी मदतनीस आहे. मैत्र कान सदैव सहृदयतेने ऐकण्यासाठी तयार असतो.

मैत्र या शब्दामधील 'मै' म्हणजे मी व 'त्र' म्हणजे दूर सारणे! काय दूर सारणे? राग' भीती, चिंता, नैराश्य, नकारात्मक भावना दूर सारणे! मैत्रचे घोषवाक्य आहे 'दुखऱ्या भावनांवर प्रथमोपचार!' विचार-भावना-वर्तन जेव्हा टोकाचे वेदनामय होतात; कुणाला, कसे, कधी सांगावे, त्यांना सांगितले तर समजेल का; कोणी मार्गदर्शन करेल का; या प्रश्नांना उत्तर म्हणजे मैत्र हेल्पलाईन!

निरपेक्ष, निरलस, निस्पृह, निर्वाज्य, निस्वार्थी सेवा! कॉलरला आहे तसे स्वीकारून, घटना, घटनेबद्दलचे विचार आत्मीयतेने ऐकले जातात. स्नेहपूर्ण, सहानुभूतीपूर्वक संवाद साधला जातो. नाव, प्रसिद्धी, पैसा मागे टाकून केवळ मनातली तगमग शोधून फुंकर घातली जाते. त्यावर सल्ला न देता पर्याय शोधले जातात. ज्यामुळे कॉलरचे निर्णयस्वातंत्र्य जपले जाते. संभ्रमाची उकल करताना आत्मविश्वास, आत्मसन्मान वाढवला जातो. उमेद-ऊर्जा मिळाल्याने कॉलर निवांतपणे विघातकाकडून विधायकाकडे वळतो. म्हणून कॉलच्या शेवटी आभार मानताना, 'पुन्हा फोन करेन' असे आश्वासक शब्द येतात.

या कॉल प्रवासातला महत्त्वाचा घटक आहे, प्रशिक्षित मैत्र संवादक! REBT, मानसिक सूत्रे, अनुभव या द्वारे आदरपूर्वक ऐकणारा व विश्लेषण करणारा सेवाभावी मैत्र संवादक! गेली पंचवीस वर्षे वेळोवेळी तज्ञांच्या कार्यशाळा आणि मंथली मीटिंग याद्वारे आपली कौशल्ये प्रगत ठेवणारा संवादक! चिडलेल्या, दुखावलेल्या, घाबरलेल्या कॉलरचे डोळे पुसणारा, पाठीवरून हात फिरवणारा संवादक! हा संवादक मैत्रचा ताठ कणा आहे. IPH ने त्याला जपले आहे.

आंतरजाळामुळे, IPH च्या प्रत्येक लिखित सामुग्रीवर, कार्यक्रमात मैत्रचा नंबर प्रकाशित असतो त्यामुळे अनेक राज्यातूनच नव्हे तर आता जगभरातून कॉल्स येत आहेत. आजवर मदतीच्या कॉल्सची संख्या १६,००० झाली आहे हे अभिमानास्पद आहे.

घराच्या, कार्यालयाच्या कॅफर्ट झोनमध्ये बसून कॉल करता येतात हे महत्त्वाचे आहे! असेही पाहण्यात आले आहे की रेल्वे प्लॅटफॉर्म, बाग सारख्या सार्वजनिक ठिकाणांवरून कॉलर कॉल करतात! कारण मनातल्या संभ्रमाला त्वरित मोकळे करता येते हा विशेष आहे! येण्याचा-जाण्याचा वेळ, प्रवास वाचतो! दिवसभरात नऊ ते सहा वाजेपर्यंत भरपूर वेळ असतो. कॉलच्या वेळेस बंधन असले तरी ते योग्य वेळेस बाजूसही ठेवले जाते! उदा. आत्महत्या संबंधित कॉल! गोपनीयता राखल्याने कॉलर निवांत बोलू शकतो. विनामोबदला सेवा अनेकांना सोयीची वाटते. कॉलर तज्ञ डॉक्टर, समुपदेशकाची तज्ञ मदत घेण्यास राजी होतात. तरीही समाजात मानसिक तज्ञांकडे जाणे याबद्दलचा टॅबू कमी झालेला असला तरी, संपलेला नाही, हे खेदाने म्हणावेसे वाटते! 'सुदृढ मन सर्वांसाठी' हे IPH चे घोषवाक्य समाजमनात उतरवण्याचे काम मैत्र करते! या कॉल्समध्ये अनेक विषय हाताळले जातात. उदा. नातेसंबंध, कार्यालयीन, आर्थिक-शैक्षणिक, व्यसन-लैंगिक, भावनिक, शारीरिक अत्याचार, आत्महत्या, मानसिक आजार इत्यादी.

मैत्र संवादकांनी कोविडकाळात काही कॉर्पोरेट कंपन्यांसाठी कोविड बाधित व्यक्तींना विनामोबदला सेवा दिली! इंटरनेटशिप करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना, अभ्यासकांना योग्य मदत प्रदान केली आहे! प्रत्यक्ष समाजात जाऊन मैत्रची झुळूक सारखे जनजागृतीसाठी कार्यक्रम केले आहेत! वर्तमानपत्रात लेख लिहून जाणीवजागृती केली आहे! या सर्व कॉल्सचे वर्गीकरण व सांख्यिक माहितीची नोंद केल्याने, त्या काळातील समाज मनाचे काही अंशी प्रतिबिंब अभ्यासकांना मिळते. मदत करणाऱ्या इतर संस्थांची नावे, फोन नंबरची डायरी ग्रेटच!

मैत्र संवादकांमध्ये लेखन, फोटोग्राफर, गायक, चित्रकार आहेत व त्यांचे कलागुण मैत्र मेळाव्यात उत्कृष्टपणे सादर होतात हे मुद्दाम नमूद करावेसे वाटते! तसेच अनेक संवादक IPH च्या इतर उपक्रमात भाग घेऊन आपली निरंतर सेवा देतात, हे अभिनंदनीय!

आजच्या या लेखातून मैत्रसाठी सदैव बळ बनून राहणाऱ्या अनेक तज्ञांचे कृतज्ञतापूर्वक आभार मानावेसे वाटतात! मैत्रच्या उल्लेखनीय प्रवासासाठी डॉ. आनंद नाडकर्णी, डॉ. शुभा थत्ते, डॉ. अनुराधा सोवनी, डॉ. सविता आपटे, प्रतिमा नाईक, सुलभा सुब्रमण्यम यांचे विशेष आभार! 'आपण आमची ताकद आहात!'

मैत्रचा प्रवास पुढे होतच रहाणार, हा आशादायक विचार करून लेखणी खाली ठेवते!



माधवी कुलकर्णी
(मैत्र संवादक)

माझा 'मनोविकास'



मनोविकास टीमची नवी बांधणी होत असताना त्यातल्या काही जणी म्हणाल्या मनोविकासची स्क्रिप्ट बदलायला हवी. आता कोविडनंतर निर्माण होणाऱ्या / झालेल्या काही समस्यांवर आपण बोलायला हवं. (हं... खरच, कोविड समस्यांचे काही रोलप्ले पण असावेत)

सायली म्हणाली " त्यात पुरुष पात्र एखादंच आहे. आपण मुलांच्या समस्या पण करतो आणि पुरुष पात्र घेऊन नवीन लिहूया का? (बरोबर आहे.) मॉलमधल्या, सेलमधल्या खरेदीवर अलकनंदानी नवीन रोल प्ले लिहिला सूद्धा. मनोविकास कार्यक्रम करायला लागलं की काही दिवसातच ते स्क्रिप्ट आपल्या सवयीचं होतं आणि ते बदलायला हवं, एवढं तर लोकांना माहिती असतंच असे विचार घोळायला लागतात. जसजशी कार्यक्रमांची संख्या आणि आपला अनुभव संपन्न व्हायला लागतो तसतसं हे स्क्रिप्ट किती apt आहे याची जाणीव व्हायला लागते. मनोविकास मध्ये आपण जे सांगतो त्यातलं बरंचसं काही लोकांना तरी माहिती असतंच पण ते ज्या प्रकारे मांडलं जातं त्याच्याशी लोकं relate करू शकतात आणि ते त्यांना भावतं. मनोविकास कार्यक्रमांमधून मिळणाऱ्या tips त्यांना त्यांच्या आयुष्यात उपयोगी पडतील याची जाणीव होते.

मला आठवलं काही वर्षांपूर्वी ठाण्याच्या वोल्टास कंपनीमध्ये मनोविकास कार्यक्रम करण्यासाठी मी आणि वैदेही गेलो होतो. तो पर्यंत कळवा, दिवा इथल्या वस्त्यांमध्ये कार्यक्रम केले होते. , कॉर्पोरेट मध्ये माझा पहिलाच कार्यक्रम होता. जाताना रिक्शापेक्षा वेगानी माझे विचार धावत होते. (सेल्फ टॉक) 'आज कंपनीत मनोविकास करायचा आहे. आपण करतो ते रोल प्ले बालीशच वाटतात जरा. शी! हसतील ते लोक आपल्याला. काय मामुली विषय घेऊन सांगतायत या बायका अस वाटून ले कार्यक्रम नीट ऐकतील तरी का?'

पण प्रत्यक्षात त्या मंडळींना कार्यक्रम खूपच आवडला. नंतरच्या झालेल्या प्रश्नोत्तरांनी तर माझ्या मनातल्या शंकेला निघावंच लागलं. शैक्षणिक पात्रता आणि 'मनोविकास' यांचा संबंध तसा कमीच असावा. या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत हे लक्षात आलं.

वेगवेगळ्या ठिकाणी कार्यक्रम करताना वेगवेगळे अनेक अनुभव आले माझ्या सामान्यज्ञानामध्ये तर वाढ झालीच, पण माझ्या 'मनोविकासा' साठी मला चार 'स', सुदृढ मनाचे निकष यांचा खूप फायदा झाला. माझ्यातल्या सकारात्मकतेला खोली मिळाली. (depth)

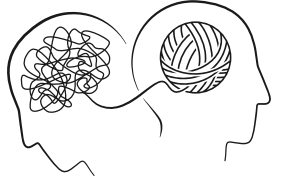
पहिल्यांदा रेस्क्यू होम मध्ये 'मनोविकास' करण्यासाठी गेले. तेंव्हा तर एका दिवसात मी अनेक गोष्टी शिकले. दोन दिवसांच्या प्रवासाला जाताना सुध्दा कितीतरी वस्तू 'लागल्या तर... , ..म्हणून घेऊन निघणारी मी, आणि तिथे तर आपल्या आयुष्याचं उद्या काय होणार हेच अनिश्चित. प्रत्येकीची वेगळी, कहाणी न विचारता सुद्धा समजत होती. अगदी जवळची माणसं स्वार्थासाठी आपल्याच माणसाचा बळी देतात हे पचवण अंमळ जडच गेल. काही जणी. आपल्या लहान मुलांना मागे ठेऊन इथे पोचलेल्या तर इथेच जन्म झालेली व इथेच आईबरोबर वाढणारी ही मुलं बघताना किती आवंढे गिळले मी. बालमानसशास्त्राचा अभ्यास केला आणि ६ वर्ष त्याच प्रॅक्टिकल मी मुक्त, स्वच्छंद पणे वाढणाऱ्या आदिवासी मुलांसोबत अनुभवले. रेस्क्यू होम मधल्या किंवा जेल मध्ये वाढणाम्या या मुलांभोवतीचं वातावरण १८० डिग्री बदललेले. अध्यात्मिक वाचन करताना साक्षीभाव, तटस्थ, स्थितप्रज्ञ हे वाचून मला छान समजलय अस समजणारी मी इथे किती धडे शिकले ते अनुभव घेणाराच कदाचित जाणू शकेल.

बरं! या पुढचं आव्हान तर आणखीनच कठीण. कारण यांच्या समोर आपला मनोविकास जसाच्या तसा करून चालणार नाही हे जाणवल. मग त्यांना पटेल, पचेल अशी उदाहरणं देऊन हे सांगायच. त्यासाठी तिथून निघाल्यानंतरही डोक्यात हे सुरूच राहिलं. वैदेही आणि मी वेगवेगळ्या गोष्टी आठवून, वाचून त्यांना कशा सांगता येतील हे करत रहातो. प्रत्येक वेळी 'मनोविकास'च्या गाभ्याच महत्व अधोरेखित होतं, उदाहरणं असंख्य देता येतील येतील. गोष्टी सांगता येतील. मनोविकासची मुळं कशी, किती घट्ट, खोल आहे हा अनुभव दरवेळी घेतो आम्ही. मनोविकासचे पहिले काही कार्यक्रम करताना 'शहाणे करून सोडावे सकल जन' हा आविर्भाव होता, तो हळूहळू बदलत गेला. जेल मध्येच जन्म झालेली, 2 चार उंच भिंतींच्या आत आता ६ वर्षाची झालेली माया " कार्यक्रम संपल्यावर 'आँटी वापस आना है म्हणते तेंव्हा काय वाटतं त्या भावनेला नावच देता येत नाही. स्वतःच्या अपुरेपणाची जाणीव करून दिली मला 'मनोविकास' नी. आणि ती स्वीकारून दुसऱ्यासमोर मान्य करायलाही शिकवलं मनोविकासनी. ते अपुरेपण बरोबर घेऊनच माझं हे काम निष्ठेनी करायलाही शिकवल मनोविकास नी आणि खूप महत्वाचं म्हणजे प्रत्येक कार्यक्रमानंतर आपल्या घड्यांचा सराव होतोय, आपल्या जाणीवेचा स्तर वाढूनही आपण अलिप्त होऊ शकतो हे समाधान खूप मोठं आहे.



स्मिता शेंडे
मनोविकास संवादक

मनोविकारांपासून मनोविकासाकडे



१९६९ साली, वैद्यकीय शिक्षणासाठी मी मेडिकल कॉलेजला प्रवेश घेतला, तेव्हा माझी आई खूप खुश झाली होती. पण १९७४ साली जेव्हा मी पदव्युत्तर शिक्षणासाठी प्रवेश घेतला, तेव्हा मात्र ती नाराज झाली होती. कारण मी डॉक्टर झाल्यानंतर हृद्यविकारासारख्या प्रसिद्ध आणि प्रतिष्ठित विषयात पदवी घेण्याऐवजी 'मनोविका'र या विषयाची निवड केली होती.

त्याकाळी, मनोविकार, मनाचे आजार म्हणजे काय, त्याचे महत्व काय याबाबद्दल फारच गैरसमज होते. एखादा माणूस ठार वेडा झाला, कामातून गेला, की त्याला ठाण्याला पाठवायचे एवढंच लोकांना माहित होतं. सर्वसामान्य व्यक्तीसुद्धा चिंता, काळजी, निराशा, भय, संशय यामुळे त्रस्त होती आणि या सर्व भावना आणि मनात येणारे अविवेकी विचार हे मन अनारोग्याचे लक्षण आहे हे माहीतच नव्हते. यावरही उपचार करून निरोगी आणि आनंदी आयुष्य जगता येते, हेदेखील माहित नव्हते. मला आठवते, १९७० ते ७५ च्या दरम्यान, आजच्या नायर इस्पितळात इतर विषयांसाठी मोठ्या OPD होत्या पण मनोविकाराची OPD मात्र एका कोपऱ्यात, दोन छोट्या खोल्यात होती.

१९७५ साली मी जेव्हा बंगलोर च्या National Institute for Mental Health मध्ये प्रवेश मिळवला, तेव्हा तिथल्या मोठ्या OPD, मोकळं आवार, येणारे माध्यम वर्गातले रुग्ण यांच्याकडे पाहून कळले कि अरे, हे पण शक्य आहे. परत मुंबईला परतलो तेव्हा लक्षात आले कि महाराष्ट्रातली परिस्थिती अजूनही मनोविकारांच्या उपचारांसाठी अनुकूल नव्हती. मी मोठ्या धीरानी ठाणे, डोंबिवली, कल्याण या दूर समजल्या जाणाऱ्या नगरांमध्ये मनोविकारतज्ज्ञ अशी पाटी लावून कमला सुरुवात केली. मनोविकार म्हणजे काय, मनाचे आरोग्य म्हणजे काय, मनोविकारतज्ज्ञांकडे कुणी, कधी यावे याबद्दल प्रचाराला सुरुवात केली. मी जेव्हा दवाखान्यांमध्ये फॅमिली डॉक्टरला जाऊन भेटी, तेव्हा ते मला प्रश्न विचारात, "डॉ. जोशी, तुमच्याकडे आम्ही कुणाला पाठवायचं?" हळू हळू डॉक्टरांना समजायला लागलं की अनेक आजारांसाठी मेंटल हॉस्पिटलला न जात छोट्या क्लिनिक मध्ये पण उपचार होऊ शकतात. आता केवळ डॉक्टर नव्हे तर बरे झालेले रुग्ण व त्यांचे नातेवाईकसुद्धा लोकांना विश्वासाने मनोविकारतज्ज्ञांकडे आणू लागले. पण हे काम धीम्या गतीने चालू होते.

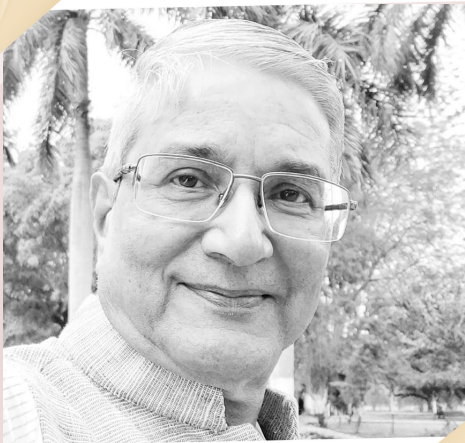
याच सुमारास, डॉ आनंद नाडकर्णी आणि डॉ राजेंद्र बर्वे यांचा या क्षेत्रात प्रवेश झाला. डॉ बर्वे यांनी लोकप्रभा , महाराष्ट्र टाइम्स यासारख्या वर्तमानपत्रात लिहायला सुरुवात केली. डॉ आनंद यांनी KEM मधल्या गर्द सारख्या नशील्या पदार्थाचे व्यसन असलेल्या रुग्णांच्या समस्यांवर कामाला सुरुवात केली. त्यांना न हिणवता ; प्रेमाने त्यांचे पुनर्वसन करता येते हे दाखवून दिले. मुंबई, ठाण्यात आता मनोविकारांकडे पाहायचा दृष्टिकोन बदलू लागला होता. मनाचे विकार हे शरीराच्या आजारांसारखेच आहेत याबद्दलची जाणीव समाजात पसरायला लागली होती.

डॉ आनंद यांनी ठाण्यामध्ये IPH या संस्थेची स्थापना केली, हा मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील खूप महत्त्वचा टप्पा होता. आता केवळ आजाराबद्दल नाही तर आरोग्याबद्दल लोक विचार करू लागले होते. आपलं मानसिक आरोग्य आपण जपू शकतो आणि वृद्धिंगत करू शकतो याची जाणीव IPH च्या माध्यमातून व्हायला लागली. IPH नि अनेक स्वमदत गट स्थापन केले. संस्थेने त्रिदल सारखा स्वमदत गट स्थापन केला जो schizophrenia या आजारांनी त्रस्त व्यक्तींसाठी आहे. रुग्णांना आजाराचे लेबल देण्याऐवजी शुभार्थी असे स्फूर्तिदायक नाव दिले. आपल्या विकारांवर आपण स्व प्रयत्नाने मात करू शकतो याची जाणीव करून देणारा हा खूप महत्त्वचा टप्पा होता. आता मनोविकार आणि मनाचे आरोग्य आपल्या हातात आहे याची जाणीव संस्थेनी सामान्य व्यक्तीला करून दिली.

IPH अजून एक महत्वाचे कार्य म्हणजे, विध्यर्थ वर्गाला मार्गदर्शन करणारा, वेध हा प्रकल्प. शिक्षणानंतर पुढे काय हा तरुण वर्गाला भेडसावणारा महत्वाचा प्रश्न. शिक्षणापलीकडे, नोकरीच्या नेहमीच्या वाट सोडून बरेच काही करता येते याची कल्पना पालकांना आणि विद्यार्थ्यांना असावी या कल्पनेतून सुरु झाला वेध प्रकल्प. गेल्या अनेक वर्षांपासून वेध ला मिळालेला प्रचंड प्रतिसाद हे दाखवतो कि, या वेगळ्या वाट चोखाळण्यासाठी विद्यार्थी उत्सुक आहेत; फक्त त्यांना मार्गदर्शन हवे होते.

मनोविकार, मनोविकास, स्वमदत गट, मनोविकासाचे शिक्षण , विद्यार्थी - पालकांचे मार्गदर्शन , मनतरंग सारखे कला आस्वाद घेणारे कार्यक्रम आणि अशा अनेक प्रकल्पातून IPH संपूर्ण समाजाचे मानसिक स्वास्थ्य आणि बळ वाढवणारी संस्था आहे. कुठल्याही समाजामध्ये समविचारी, एकमेकांना पूरक व्यक्ती एकत्र येतात, तेव्हा त्या समाजाच्या आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक समृद्धीचा पाय घातला जातो. या समविचारी व्यक्तींना एकत्र आणण्यासाठी दूरदृष्टी, कुशल नेतृत्व, चिकाटी आणि परिश्रम आवश्यक असतात. डॉ आनंद नाडकर्णी यांच्याकडे हे नेतृत्व गुण आहेत. IPH मध्ये मनोविकास आणि मनोविकारांमधील विषयांवर काम करण्यासाठी कौशल्य गुण असलेली तज्ञ मंडळी आहेत. परस्परातील सहकार्य आणि शिकत राहायची वृत्ती यामुळे त्यांनी ज्ञानशाखा रुंदावल्या आहेत. यामध्ये डॉ शुभ थत्ते, डॉ अनुराधा सोवनी , डॉ गीता जोशी यांचे मौल्यवान मार्गदर्शन आहे.

IPH मुळे समाजाच्या मनोविकासाला एक ऊर्जा आणि बळ प्राप्त झाले, आणि याचे श्रेय प्रत्येकाला जाते. INSTITUTE FOR PSYCHOLOGICAL HEALTH ही मनोविकास क्षेत्रातील मोठी संघशक्ती आहे. प्रचंड ऊर्जा, उत्साह आणि स्फूर्ती देणारे शक्तीपीठ म्हणजे, IPH !



डॉ श्रीकांत जोशी
जेष्ठ मनोविकारतज्ञ
IPH चे शुभचिंतक व स्नेही

Upcoming Workshops

IPH Thane

Aakalan- The Learning Centre for IPH presents:

Physical Intimacy and the Marital Relationship 23rd and 30th April 2023

Community Workshops:

Discovering Oneself with REBT (Ages 13-16) 1st and 2nd April

Basics of REBT 6th and 7th May

IPH Pune

- ABCD of REBT 15th and 16th April 2023
- Counselling Skills 31st May to 3rd June 2023
- Junior ABCD of REBT 20th and 21st April 2023
- May Know your Emotions 6th and 7th May 2023



IPH Mindlab Nashik

Rediscovering the rhythm of Learning April/May

(Dates to be announced soon)

Tridal Hangout Cafe, Thane.

- 25th March- Workshop on 'I want to be more mindful of my behavior and decisions'. (Resolution workshop series)
- 27th March- Cafe Katta: Manovikas
- 29th April- Workshop on 'I want to build happiness'.
- Cafe Katta (April Month) (date & topic to be declared)
- 27th May- Workshop on 'I want to try before giving up'
- Cafe Katta (May Month) (date & topic to be decided)
- 24th June- Workshop on 'I want to manage my anxiety better'.
- Cafe Katta (June Month) (date & topic to be decided)

IPH Thane

Launched on 23rd March 1990 with humble beginnings, IPH today is a colossal unique NGO with its premises in Thane and Pune. It operates a number of Support groups & Developmental groups along with services ranging from a full fledged Audio Visual Unit to a Telephonic helpline and its independent Learning Centre. IPH believes in an 'Umbrella approach piloting varied services & being holistic in mental health. IPH functions at all three levels namely in-house work with individuals with problems & their care givers, Community outreach programs on awareness building and Industrial Training workshops. In pursuit of its goal, IPH would like to consider itself as a laboratory of community mental health, a place where competent service, community participation and creative education go hand in hand. IPH has been conducting innovative programs and projects in the field of mental health over the last 33 years. Our Mission : Mental Health For All.

Volunteers
150+

Clinical
Staff
70+

Non Clinical
Staff
50+

Charity OPD
4340+

Maitra calls
attended
successfully
16860+

Clients
treated till
date
82671+

IPH Pune

23rd March 2018 was an eventful day in the history of IPH with the launch of its Pune Centre. Pune is now a growing educational hub with Cultural diversity & its own challenges. Its a blend of increasing population of young students, professionals and senior citizens along with psychiatrists in clinical practice. It was essential to have a team approach and participation of volunteers too. There was felt a need for a laboratory that will promote mental health and help in alleviating symptoms of mental disorders. IPH has developed a rich network in Pune city within two year of its functioning.

Volunteers
30+

Clinical Staff
18+

Non Clinical Staff
10+

Charity OPD
560+

Clients treated till date
6022+

IPH MindLab Nashik

IPH Mindlab is a collaboration between IPH Thane and Kulkarni Nursing Home, Nashik. Since October 2020, Mindlab has been working with the community on different levels. Initially, we started with psychometric assessments, but now different programs related to mental health are being conducted. Eg: support groups, sensitisation programs, film clubs. Along with this, we have also started counseling. We have been receiving extremely warm responses from citizens for all community programs that took place throughout the last two years.

Staff working
5+

Clients treated till date
380+

AVAHAN , Youtube Channel of IPH

AVAHAN is a Audio Visual Department of an NGO - Institute for Psychological Health, Thane. Which basically does the Audio/video documentation including In house Film making documentary making, events and programs held in or by IPH, Thane.

Subscribers
138275+

Views so far
22,157,139

Photo Gallery



Dr. Thatte conducting a workshop at THC



I need consistency workshop



Tridal Group Trip



Team IPH



BTS at AVAHAN Studio





**Muktangan Pune
Follow up**



Workshop at THC



"Bahar" workshop



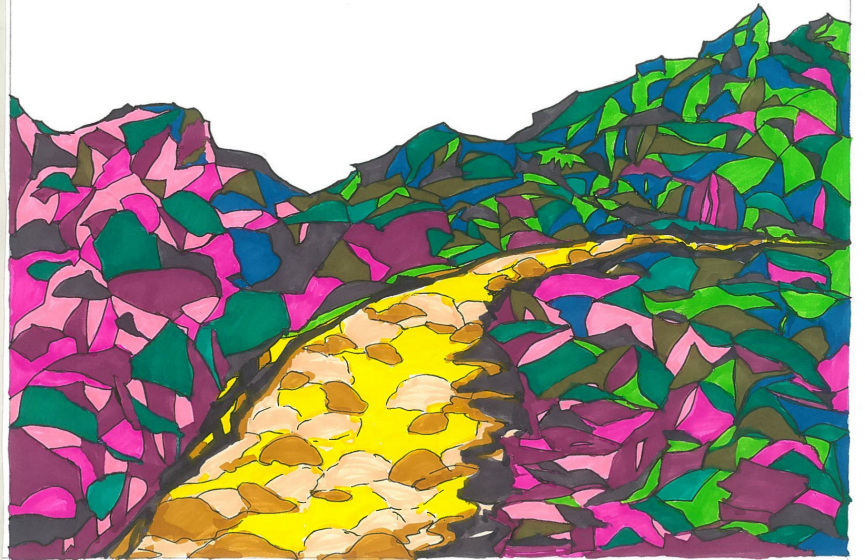
**REBT learner's
reunion**



**Basics of REBT
workshop**



Thane Vedh



And the Journey Continues....

Credits :

Editorial Team- Pratima Naik, Vaidehi Bhide, Mrunmayee Agnihotri, Ketaki Joshi

Photo Credits: Atul Kasturey, Aisha Khan, Shailesh Medge,

Illustrations credits: Eashwarya Natekar

Designed and developed by: Team IPH.

EManas is supported by Lupin Ltd

www.healthymind.org/Maitra Helpline : 02225385447