



Institute for
Psychological
Health

Mental health for all!

MANAS

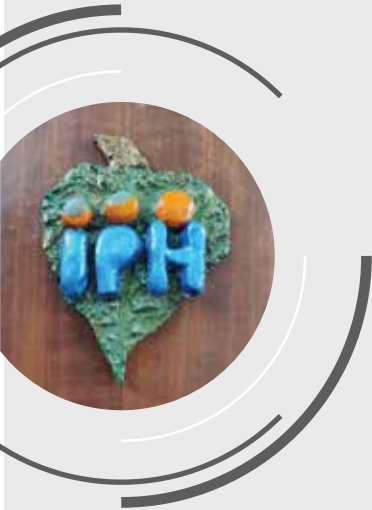
ISSUE 3 - APRIL 2019



OUT-OF-THE-BOX

Manas - IPH'S Mental Health Newsletter

www.healthymind.org



Editor's desk

IPH Anniversary Issue Three Decades of eventful journey.....

Dear Fellow Traveller,

Hi! The usual way to address you would be, Dear Reader, Dear Well-wisher or Dear Colleague . . . This 'Out-of-the-box' address comes from my fascination with reading the editorial pages of all inflight magazines, whenever I travel. The chairperson writes about the addition of new planes, innovative routes and comforting plans for travellers. Let me take you aboard a flight that took off almost three decades ago, and is still in midair, negotiating bumpy weather and untimely bird hits.

On March 23, 2019, IPH entered in its 30th year of eventful existence, and therefore, the next two years are going to be very special for all of us. Plans are already afoot for

launching many novel projects in the domain of Mental Health. The very concept of Mental Health, as perceived by IPH, was indeed out of the box, and ahead of the times, in a pre-globalised world. To go beyond the presently apparent reality, is an essential feature of this kind of thinking. Along with this, what is required is a shrewd and intelligent reality-check, an astute perception of what the future holds, a pragmatic and effective approach and a plan to convert the theoretical model into an actionable working system.

This has worked well till now and we are hopeful and positive, will continue to do so. The point is that out of the box thinking (OOB), also requires sound knowledge about the existing box, that is, the knowledge framework of the prevalent system. That's why OOB is not an accidental aberration but a learnt quantum leap of thinking. The famed Spanish painter, Pablo Ruiz Picasso had mastered the realistic style of painting in his teens, when he started developing his OOB theme of cubism.

So, OOB thinking should have an assumed creative developmental goal. Many are the criminals who do OOB thinking and create ways to thwart the authorities. In fact, a constructive goal creates an emotional atmosphere of empathy within the mind of a thinker to see the unseen, shape the abstract, and explore the unexplored.

So can OOB thinking become a habit of thinking? The answer is: Yes. All you require is a team of like-minded people who can inflame each other's tendencies of OOB thinking. That's how creative organisations are born and thrive. OOB thinking is not an accident; it emerges from an insightful manner of perceiving reality. It can then kindle a similar way of thinking in different minds and create a chain of innovative thoughts.

In my recent learning batch of REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) students*, a participant had submitted a written assignment. It was aptly titled, 'From - I am a failure - to - I failed.' The writer narrated how being educated from prestigious institutions had been a driving force for him.

I take the liberty to quote from the assignment:

'Reading books has been an integral part of my life since adolescence. The literature that I read at that point always had the protagonist going to the best universities. No less than Ivy league if it were a story set in America or nothing short of Oxford if set in England. As the characters were being shaped in the pages, I was being shaped to think that education is a fundamental component in deciding who we grow to become. I decided - decided would be an understatement - I resolved to secure a place in only the best of educational institutions

on my merit.'

The writer further writes about the dream getting fulfilled first and then getting shattered as the student fails to clear the entrance examination of a numero uno institution in the field. It also then depicts the struggle of how the rational mind had to strive hard to find 'The Best' choice in the presenting reality then.

What touched me the most while reading this assignment was not only the lucidity and sincerity of expression, but how the presence of a prestigious institution was getting linked to the very human-worth of this individual. It brought out a spontaneous response from my pen.

Dear . . .

Excellent stuff. So introspective. The Harvard and Oxford finally lies within us, the cognitive and emotive campus where wisdom blossoms.

All the Best.

Sir.

And here is the student's response received within an hour.

"Thank you for your feedback, Sir!

About the 'universities inside', the phrase carries so much meaning that it astounds me. It is just one line! Thank you very much, this made more sense to me than any therapeutic experience ever has. I understand the depths of it, and shall try my best to

cultivate an Oxford within."

Do you recognise, my fellow travellers, that OOB thinking actually expands the dimensions of the previous box and makes it Bigger, Brighter and Wiser?

Have a safe and enjoyable flight.

(Dr. Nadkarni regularly conducts learning programmes at IPH for the last three decades.)

www.tridaliph.com



DR. ANAND NADKARNI
FOR TEAM IPH

“ **By believing passionately in something that still does not exist, we create it. The non-existent is whatever we have not sufficiently desired.**

~Nikos Kazantzakis ”

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' of piloting varied services & being holistic in mental health. It is a unique blend of individual and family intervention alongwith integration of curative and developmental models.

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 29 years. Our Mission : Mental Health For All.



150+

Volunteers associated with IPH,Thane



50+

Non Clinical Staff working in IPH,Thane



65+

Clinical Staff working in IPH,Thane



14977+

Maitra Telephonic Helpline Calls successfully attended till date



69248+

Clients treated by IPH, Thane in the past 10 years



3321+

Charity OPD

IPH Pune

23 rd 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 one year of its functioning.



1160+

Clients treated by IPH, Pune



30+

Volunteers associated with IPH, Pune.



10

Non Clinical Staff working in IPH, Pune



18

Clinical Staff working in IPH, Pune.



OUT OF THE BOX:

Aeydenisms

Kids do say the darnedest things sometimes!

I've always been so struck by how my son comes up with the funniest statements with a straight face, so I finally decided to note these incidents down.

When Aeyden was four years old, I would peep into the kids' room to check on them sleeping. On one such occasion, I saw them pretending to be asleep; so I quickly said, 'Hey guys, I hope you both are fast asleep?'

Pat comes Aeyden's reply, 'No mumma, we are Fast Awake!'

Another time when we were chatting with one of my friends, Aeyden found a stray cat wandering about and immediately picked her up. After wriggling a bit in his arms, she settled down and started meowing. Aeyden promptly dropped her and watching her twist in midair and land perfectly poised on her four feet, he looked up at me and said, 'Wow Mumma! Look how good she is at Gymnastics!'

After a few days, it so happened that Aeyden was being a brat and I was trying to teach him to speak nicely and express his anger without sounding rude.

Me: Aeydu, when someone keeps



annoying you, you must not hit them. You must say, 'Stop It'. Can you try that?

Aeyden: (loudly) STOP IT!

Me: Ok, Now try saying that nicely.

Aeydu: (Softly)... Stop it

Me: No... that's not it... say it nicely

Aeydu: Stop it!

Me: Okay now try saying it with the magic word.

Aeydu: (crying) Abracadabra... Stop it

Me: 😊

Mornings are quite chaotic in the Annunciation house, what with five of us to get ready and one proper bathroom. It's always quite crazy in the morning and one such day, when I was running into the bathroom for a quick bath,

Me: Chalo now, I need to get ready and go to.....

Aeyden: (loudly interrupting me) Buy cheese for my darling Babu!



The kids often sit around me listening to my travel stories because very often, I go wandering about the world without them. One afternoon, Aeyden and Allyssah were listening to me talking about my visit to the Pinnawela Elephant Orphanage in Sri Lanka. Suddenly, Ally turns to me and asks, 'Mumma, what's an orphanage?'

While I'm thinking of how best to frame my reply, my little wisecrack Aeydu (all of five years) responds, 'Ally, an orphanage is a Space installation where rockets can dock and launch.'

Me: 😊 😊

One of our favourite pastimes is to watch videos of funny animals, especially dogs. When a new kind of dog appears on the screen, I try to teach the kids the names of various breeds.

Me: Aeydu, see, this is a sausage dog. Can you see the long body and the tiny legs?

Aeyden: (full of wonder) Ooooooh. Sausage dog. Does that mean we get sausages from its bum?

😘 😘 😘 😘

Disclaimers:

All the above statements are absolutely and completely true.

All references to Aeyden are completely intentional and I hope to be able to see his face when he grows up and reads this article.



Dr. Wilona Annunciation
Psychiatrist



15 YEARS TRUST

In Major Depressive Disorder

STALOPAM

Escitalopram 5 / 10 / 20 mg Tablets

...Say **yes** to life



DAYO OD

Divalproex sodium extended release tablets

First Line **Moodstabiliser**

250
500
750
1000 mg

ARZU

Aripiprazole tablets

Desire to take control

10
15
30 mg

In Schizophrenia & Bipolar Depression*



Lurafic 40 80 mg

Lurasidone Tablets

Begin Again...

*Substituted in Schizophrenia and approved by CDSCO, India, approved for the treatment of Schizophrenia. Please refer to PIF for complete details.

LUPIN MINDVISION

BE (A LITTLE) CRAZY, think a lot Different!

“थोडे वेडे व्हा, व्हा थोडे वेडे अगदिच नुसते शहाणे राहण्यात काय शहाणपणा आहे?”

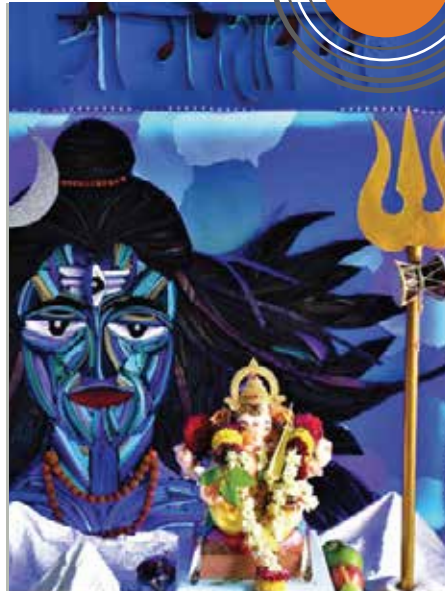
“Be a little crazy, just a little crazy. What is the wisdom of being wise?”

This sentence from a lesson 'फूल वेड्या माई' in my 10th standard textbook, has somehow changed the way I think about things and live my life. There is no fun in doing if you aren't a little crazy about it! Such an unlike thought. May it be my personal hobby or my profession, I take it as fun, act crazy and make it worth the effort.

Way back in 1940's, at the age of 45, there was a social activist named Kamala V.Nimbkar (nee Elizabeth Lundy) came across an article by Helen Willard on a field of rehabilitation science named occupational therapy. That one thought of hers led to the emergence of the novel and noble profession of Occupational Therapy in India. She went back to school, got trained and established the first Department in K. E. M. Hospital, Mumbai in 1950. An absolutely out of the box thought then is now an allied health profession in India. The ideology of using 'occupation' (purposeful and meaningful activities) as a therapeutic tool to cure physical, emotional and intellectual difficulties due to a disease or a disorder, is totally innovative. I am a proud successor and use every bit of my creativity to change the way my clients and others look at inabilities.



Anti-Spastic Splint designed



Paper folding Art and Photography

I use my passion for arts and my knowledge of medicine to get the best of outcomes for my clients, by devising, designing, innovating and making something different every time which is meaningful and consensual. The Occupational Therapy process involves a unique way of engaging clients with difficulties in activities of self-help, work and leisure. Sometimes the client needs some device or equipment which is not available off the shelf, and occu-

pational therapists ought to design and fabricate it. For a child with Hemiplegia (weakness of one side of the body), I had to design a splint which would allow him to position his hand rightly and use it for play, improving his strength and participation in daily routine tasks. It was easy to wear, simple to make but just a little different from the conventionally available designs.

For a child with autism, sometimes I have to literally get something very stimulating out of the box (of toys). Sometimes they become treasures or missiles, and the array of possibility is endless. Swings become boats, spaceships, fighter planes; the child becomes a soldier, Spiderman, Superman, or Krish. This just drives the child from his own world to a beautiful imaginary world and engages him with me in the real sense. This develops the child's abstract thinking which is considered to be the ultimate stage of cognitive development, called 'Formal Operational Stage' by Scientist Jean Piaget.

The real encounter of out of the box thinking happened when a mother came to me with her son with symptoms of Autism. Her major concern was to send him to some facility which could take care of him and that she revealed that was incapable of caring for the child. I, the self-acclaimed child advocate, raised my antenna, and gave her a piece of my mind. But later this left me uncomfortable and I started ruminating about the session. I started wondering if the mother had some problem. What if

she was really not able to care for her child and had been upfront about it? I then started looking at my clients as a unit for intervention, I observe the parents as much as the child and make referrals to pertinent professionals if I find something strikingly different. This lady, whom I thank and apologise to, is the founder thought for my PhD. research on Adults with Autism.

I consider myself as a hobbyist and an amateur artist. The quest to learn and project new art forms every year

during Ganesh Chaturthi, has been therapeutic and enriching and recharges my 'battery' for the whole year. I enjoy my art pursuits as much as my professional dealings and it in turn gives me more press to think out of the box.



Dr. Shriharsh Jahagirdar
Occupational Therapist

Testimonials



Do not spend your Energy in changing others, try to change your own attitude instead!" REBT workshop preached me. It taught me the effective ways to practice this philosophy. IPH workshops give us the correct direction to think... think wisely. We all have right to live happily and we can execute that right by training our own mind. REBT of IPH can shape our thought process and behavior. I do enjoy Vedh of IPH every year, which gives us insight and energy. And most importantly, I am a part of WAYAM- IPH Bahurangi Bahar Programme that identifies and grooms multi-faceted teen-agers from all over Maharashtra. Grooming sessions by IPH can definitely help these children to reach such a height that can make us proud!



Shubhada Chaukar
Chief Editor, WAYAM magazine



जॉब इंटरव्यू

एक अनुभव

माझ्या पहिल्या नोकरीला साधारण सव्वा पाच वर्षे झाल्यावर मी नवीन नोकरीचा शोध घ्यायला सुरवात केली. घरी times सुरु केला व हातानी अर्ज लिहून पाठवण्याचे काम सुरु झाले. एक दोन ठिकाणी प्रत्यक्ष जाऊन आलो. एके ठिकाणी माझ्यात काही खोट काढण्यात आली तर दुसरा मी नकार दिला.

इ.स. १९७७ चा ऑक्टोबर महिना होता. मला एका प्रिटींग प्रेस कंपनीने जुहूला हॉटेल होरायझन मध्ये सकाळी १० वाजता इंटरव्यूला बोलावले. ड्रेसकोड वगैरेही सांगितला. एका 5 star हॉटेल मध्ये जाण्याचा माझ्यासाठी हा पहिलाच प्रसंग होता. सकाळी डेबिवली – दादर – सांताक्रुज असा प्रवास केल्यावर पुढे टॅक्सीने जायचे ठरवले. कारण हॉटेल जुहू बीच जवळ आहे एवढीच ऐकीव माहिती होती. तेंहा काही Google Maps वगैरे अस्तित्वात नसल्यामुळे केवढी गैरसोय होत असे हे आता समजते. पण त्या काळी असा विचारही मनात येणे शक्यच नव्हते.

तर अशी मजल-दरमजल करित माझी स्वारी एकदाची हॉटेलला पोहोचली. स्वागत कक्षातच कंपनीच्या माणसाने स्वागत केले व ५ व्या मजल्यावर खोली क्रमांक ५०२ मध्ये जाऊन बसण्याची विनंती केली. त्या प्रमाणे मी त्या खोलीत जाऊन बसलो. तेथे माझ्या आधीच ४-५ मुले येऊन पोहोचली होती. मी गेल्यावर देखील साधारणतः १०॥ पर्यंत आणखीन ४-५ मुले आली. आम्ही एकंदर ९-१० मुले होतो. वयोगट साधारण २५ ते ३५ च्या आसपासचा. साधारणतः पावणे अकरा – अकरा झाले असावेत पण इंटरव्यूचा काही पत्ता दिसेना. कंपनी कडून काहीच हालचाल होत नव्हती. अर्थातच तो पर्यंत आमच्या गप्पा सुरु झाल्या होत्या. वैयक्तिक माहितीची देवाण घेवाण, प्रत्येकाचा सध्याचा जॉब प्रोफाईल, ह्या नोकरी बदल अंदाज व अपेक्षा, आवडी निवडी, सद्य परिस्थितीवर चर्चा वगैरे त्या नंतर चुळबुळ



साहजिकच वाढायला सुरवात झाली. कंपनीच्या management ला दूषणे द्यायलाही काहीनी सुरवात केलेली. एवढ्यात कंपनीचा माणूस परत वर आला व त्याने होत असलेल्या उशीरा बदल काहीतरी थातुर-मातुर कारणे सांगून दिलगिरी व्यक्त केली. तसेच सर्वासाठी चहा – कॉफी, बिस्कीटे वगैरेची ऑर्डर दिली. ज्या मुळे सगळ्यांच्या जीवात जीव आला. साधारण अर्ध्या पाऊण तासातच कंपनीचे M.D. येतील असे सांगून तो परत त्यांची वाट बघायला खाली निघून गेला.

आता मात्र हद्द होत होती. त्यांनी दिलेला पाऊण तास पण होऊन गेला, तेंहा आमच्यातलाच एक चुणचुणीत मुलगा, आता मीच खाली जातो व काय हाल-हवाल आहे ते बघून येतो असे म्हणून खाली गेला व ५-१० मिनीटातच तो व कंपनीचा माणूस वर आले.



आत आल्यावर हा मुलगाच बोलू लागला. तो म्हणाला, " I am pleased to introduce myself as Ratan Bhatnagar (नाव बदलले आहे. सुरवातीला त्याने काही वेगळेच नाव सांगितले होते), the M.D. of this company. Your interviews are over. However, I would like to meet each one of you for 5 minutes". एवढे सांगून तो व कंपनीचा माणूस दोघे आतल्या खोलीत निघून गेले.

सगळ्यांनाच तो एक जबरदस्त झटका होता. प्रत्येकाची काय स्थिती झाली असेल ती त्याची त्यालाच ठाऊक! कोणी आपल्या उतावीळपणाला दोष देत होते तर कोणी आपल्या अबोल स्वभावाला. कोणी 'बडे बापके बेटे' स्वतःच्या घरातच वावरत आहेत असे वागले होते. मला माझे वागणे संयमित होते हे जाणवले. मला सोडून सर्वांना आत बोलावून झाले त्यामुळे माझी जवळजवळ खात्रीच पटू लागली की आपली नोकरी पक्की. मी आत शिरल्या शिरल्याच श्री. रतन भटनागर यांनी माझे अभिनंदन करून मला बसण्यास सांगितले. त्यानंतर देण्याघेण्यासंबंधी बोलणी होऊन मी माझ्या नेमणूकीचे पत्र घेऊनच बाहेर पडलो. इंटरव्यूचा हा एक आगळाच अनुभव मला खूप काही शिकवून गेला.



Chintamani Vartak
Maitra Communicator



TRAIN STOPPING

at No Station

सकाळी अकरा साडेअकराच्या सुमारास ट्रेन ठाणे स्टेशनवर थांबली आणि प्लॅटफॉर्मवरून जिन्याच्या दिशेने गर्दी सोबत मी सावकाश चालायला सुरुवात केली. अर्धा प्लॅटफॉर्म चालत्यावर अचानक मी गर्दीच्या उलट दिशेने धाव घेतली. गर्दी कापत त्या डब्यात शिरले, पुन्हा बाहेर येण्यासाठी वळले आणि लक्षात आलं की गाडी सुरु झाली आहे. वेगात दाराशी पोहोचपर्यंत गाडीने वेग घेतला होता. मी खाली उतरणे शक्यच नव्हते म्हणून पुन्हा त्याच डब्यातल्या मागच्या बाकावर येऊन बसले. मी भानावर आले तेव्हा लक्षात आलं की आता ही ट्रेन कोणत्याच स्टेशनवर थांबणार नाही.

2005 साली घडलेली ही गोष्ट. माझा मुलगा उच्च शिक्षणासाठी ऑस्ट्रेलियाला जाणार होता. ज्या संस्थेमार्फत प्रवेश घेतला होता त्यांना मूळ सर्टिफिकेटस दाखवून त्यांच्या सत्यप्रती देण्यासाठी त्यांच्या दादर इथल्या ऑफिसमध्ये मला सकाळीच पोहोचायचं होतं. सर्व कागदपत्र व्यवस्थित घेतली. नीट पोहोचवली.

काळजीपूर्वक मूळ सर्टिफिकेटस सोबत घेतली, आणि पुन्हा दादर स्टेशनवर आले. समोरच ठाणा गाडी उभी होती. गर्दी नव्हती गाडी पण फास्ट आणि नवाकोरा डबा. मी खुश होऊन खिडकीत बसले. प्रवास छान एन्जॉय केला. आरामात ठाण्याला उतरून गर्दीत सामील झाले आणि... अरेच्या मूळ सर्टिफिकेट ची पिशवी गाडीतच विसरले. त्याच क्षणी परत फिरले गर्दी कापत अक्षरशः धावत स्त्रियांच्या त्या डब्यात शिरून पिशवी घेऊन वळते तोच गाडी हलली होती. दरवाजात पोहोचपर्यंत गाडीने बराच वेग घेतला होता. पुन्हा पुन्हा सूचना दिल्या जात होत्या, प्लॅटफॉर्म क्रमांक 3 वरील गाडीत कृपया कोणीही बसू नका ही गाडी कळवा कारशेडला जाणार आहे. तरीही थोडावेळ मी निवांत होते. मनासमोर चित्र आलं, आता मी पाच दहा मिनिटात कळवा कारशेड मध्ये जाईन, समोर ठाण्याला येणारी एखादी ट्रेन उभी असेल त्यात बसून मी परत ठाण्याला येईन.



पण तसं व्हायचं नव्हतं, गाडी मध्येच थांबली. डब्याच्या दोन्ही बाजूला उंच वाढलेलं गवत झाडं झुडपं आणि त्यातून फिरणारी दोन गुंड सदृश्य माणसं. भीतीने अंगावर सर्कन काटा आला, आणि मी त्वरित बाकाखाली लपले. गाडी कळव्यापर्यंतच्या प्रवासादरम्यान दोन-तीन वेळा थांबली. दोन्ही बाजूला दाट उंच गवत होतं. प्रत्येक वेळी मी खाली वाकून लपत राहिले, न जाणो एकट्या मला पाहून डब्यात कोणी शिरलं तर?

शेवटी एकदा कळवा कार शेड आली पण तिथे मला हवा तसा प्लॅटफॉर्म नव्हता. जवळ जवळ बारा ते चौदा फूट उंचीवर मी डब्यात उभी होते. निळ्या युनिफॉर्ममध्ये तीन-चारच कर्मचारी आणि साफसफाई करणारी एक स्त्री भल्यामोठ्या लांबलचक आवारात उभी होती. गाडी थांबण्यापूर्वी मी दारात उभे राहून त्यांना ओरडून मी गाडीत असल्याचं सांगत राहिले. काही वेळाने एक कर्मचारी मला उतरवण्यासाठी भलीमोठी उंच शिडी घेऊन आला. त्या उभ्या शिडीवरून खाली बघताच मी गाडी कडे तोंड करून जमिनीकडे न बघता उतरायचं ठरवलं. हातातलं सामान खाली त्या माणसाच्या हातात येईल असं सोडून दिलं आणि सावकाश जमिनीवर आले.

अगदी सहज त्यांना म्हटलं आता मी रिक्षाने घरी जाते गेट कुठे आहे? त्यांनी विचारलं इथे तुम्ही का आणि कशासाठी आलात? इथे

रिक्षासाठी गेट नाही.. मी म्हणाले का? मला रेल्वेनेच कळव्याहून ठाण्याला जावं लागेल का? मग मला रेल्वे स्टेशनला कसं जायचं ते सांगा. पण हे सर्व इतकं सोपं नव्हतं हे त्यांच्याशी बोलताना समजलं. कारशेड मध्ये फक्त कर्मचार्यांनाच प्रवेश असतो त्यांच्या येण्या-जाण्याची नोंद केली जाते. कळवा स्टेशन जवळ अगदी लहान गेट आहे, तिथे जाणं इतरांना शक्य नाही. कोणी दिसल्यास त्यांची चौकशी, त्यांच्यावर कारवाई इत्यादी सर्व केलं जातं. आता परिस्थितीचं गांभीर्य लक्षात यायला लागलं. तसं बऱ्याच अंतरावर स्टेशनचं गेट होतं. त्याही पलीकडून दूरवरून, रुळातून एक व्यक्ती चालत माझ्या दिशेने येताना दिसली. त्यांना गाठून आणखी माहिती विचारायचं ठरवलं. कारण ते ऑफिसर ग्रेडचे असावेत असं दिसत होतं. त्यांना परिस्थिती सांगितल्यावर त्यांनी माझ्याकडची सर्टिफिकेट्स दाखवून मी कुठे राहते याची खात्री करून घेतली. ते म्हणाले, मी पण ठाण्याला पाच पाखडीत राहतो. माझं नाव.... आहे. आपण एकमेकांना ओळखतो, असं सांगू म्हणजे तुम्हाला बाहेर येणे सोपे होईल. माझ्यासमोर साक्षात देवत्व असलेला माणूस उभा होता. त्यांनी रिपोर्ट करून येईपर्यंत मी तिथेच थांबले. त्यांची काम करून माझ्याबद्दल गेटवर सांगेपर्यंत आणि मला तिथे जाईपर्यंत अर्धा तास गेला. गेटवर पुन्हा माझी सत्यता पडताळली गेली, कागदपत्रे चेक झाली. त्यानंतर मला बाहेर सोडलं. मी कळवा ते ठाणे तिकीट



काढणार इतक्यात त्यांनी सांगितलं मी झायव्ह. रच्या डब्यात आहे, तुम्ही शेजारच्या स्त्रियांच्या डब्यातून टाण्याला उतरा मी तुम्हाला स्टेशन बाहेर नेण्याची व्यवस्था करतो. आणि मी सुखरूप स्टेशनच्या बाहेर आले.

घरी पोहोचल्यावर नवऱ्याला, मुलाला उशीर का झाला ते सांगितलं, दोघांनी हे पुन्हा न करण्याबद्दल चांगलाच दम भरला. मला घरी ओरडा का बसला असेल याचा विचार करायला लागले. आणि रात्री झोपण्यापूर्वी माझं मन परिस्थितीचं भयंकरीकरण करायला लागलं. ही रात्रीची वेळ असती तर? मला

झाडीत माणसं दिसली नसती आणि ती डब्यात शिरली असती तर? माझ्यावर अॅक्शन घेतली असती आणि बराच वेळ मी तिथे अडकून पडलेले असते तर? त्या ठिकाणची माणसं जेवायला किंवा कुठे गेली असल्याने कोणीच दिसलं नसतं तर? तो देवत्व असलेला माणूस भेटला नसता तर? आणि त्या कल्पनेनेच मला प्रचंड भीती वाटायला लागली. महिनाभर अधून मधून हे विचार भोवती फेर धरायचे आणि मला घाबरवायचे.

कितीही विश्वास नसला तरी कुठेतरी देवत्व असलेली माणसं माझ्या पाठीशी आहेत एवढं

नक्की कारण देव मी बघितलेला नाही. त्या चांगल्या व्यक्तीचे नाव आठवत नाही पण त्या व्यक्तीचे मी नेहमी आभार मानते.



Sadhana Kale
Maitra Communicator

नवा दिवस

रोज नवा दिवस
काहीतरी देऊन जातो
रोज नवा अनुभव
उद्यासाठी आठवण होऊन राहतो

किती जपतो आपण
अशा असंख्य आठवणी
स्पर्श, गंध, दृश्य आणि नादाची
रोज नवी अनुभूती

अजून तरी काय हवं
आनंदाने जगायला
फक्त हवं मोकळं मन
छोटे छोटे आनंद जपायला

कशाला हवी मोठी मोठी
स्वप्नं अन् ध्यास तरी
आपल्याच अवकाशात मारावी
रोज स्वछंद भरारी



Shubhangi Datar
Sports psychologist

पेंगलो होतो झिंगलो नाही!!!

२६ डिसेंबर २०१८ ची रात्र. रूटीनप्रमाणे मी व्हाट्सअप वर मुक्तांगण ग्रूपचे मेसेजेस चेक करत होते. संध्याकाळच्या एका चॅटने माझे लक्ष वेधून घेतले. त्यामध्ये खालील मेसेजेस होते ...

—अरे ३१ ला रात्री काय करताय?

—काही ठरवलं नाही.

—भेटूया?

—नको रे बाबा मागल्या वर्षी शेवटी नको तेव झालं.

—पण भेटावसं वाटतय, मुक्तांगण ला जाऊया?

—३१ ला सोमवार १ ला मंगळवार म्हणजे दोन दिवसांचा खाडा, नकोच ते.

मला मित्रांचा प्रश्न, त्यातली वेदना समजली. त्यांची व्यसनापासून दूर राहण्याची कळकळ जाणवली. समवयस्क मित्रांबरोबर, कुटुंबा बरोबर मजेत वेळ घालवण्याची इच्छा ही मला मान्यच होती. आर्थिक नुकसान करून घेणे त्यांना परवडणारे नव्हते. मित्र मुक्तांगण पर्यंत जाऊ शकत नव्हते, मग मुक्तांगणलाच इथे आणलं तर! हा विचार भन्नाट होता. मनात नकळत विचारचक्र सुरू झालं. मुक्तांगण म्हणजे काय? मुक्तांगण म्हणजे सुरक्षितता, प्रशिक्षण, नवा दृष्टिकोण, नवी ऊर्जा! लपून राहिलेल्या, चकवणाऱ्या बेफाम आजाराला वेसण घालायला शिकविणारा सतरावा संस्कार!

कसं करायचं? कुंमणाच बंधन नाही, प्रशिक्षित तज्ञ नाहीत, पण स्वतःला सांभाळायची तीव्र इच्छा आहे, कुटुंबाचा वत्सल आधार आहे, दोस्तांचा धाक आहेच तर मग या एवढ्या शिंदेरीवर एक प्रयोग करून पाहू या. मित्रांच्या मनातली भीती, चिंता, संशय यांच्याबरोबर स्वसामर्थ्याच्या बळावर दोन हात करण्याची त्यांना मिळालेली ही संधी आहे असे का



समजू नये? त्यांना विचारांचे भान आहे, आता जबाबदार कृती झाली तर सगळ्यांचाच आत्मविश्वास वाढेल.

काय करायचं, कसं करायचं याचा एक आराखडा मनात तयार झाला. त्यानुसार मित्रांशी बोलणे सुरू केले. त्यांच्या व माझ्या मनातल्या अपेक्षा जुळवून ठरवलं, ठाण्यामध्ये तलावपाळीला ३१ डिसेंबरला रात्री दहा वाजता भेटायचं आणि नववर्षाचे स्वागत करून रात्री एक वाजता परतायचं सर्वाना हा प्लॅन आवडला. त्यावर चॅटिंग सुरू झालं. त्याच वेळेस एका पत्रकार मैत्रीणीचा फोन आला. तिने विचारले, "काय नवीन?" मग तिला या प्लॅन बदल सांगितलं. तिला ही कल्पना आवडली पण तिच्यातलं समाजमान जागं झालं. "याचा फायदा फक्त मुक्तांगणलाच का?



समाजाला का नाही?" तिच्या या प्रश्नाने मन थरारल. बोलता— बोलता एक छोटा लेख तयार झाला. तो वर्तमानपत्रात प्रसिद्धीला देण्याची व सोशल मीडियावर टाकण्याची जबाबदारी त्या पत्रकार मैत्रीणीने घेतली. नववर्षा स्वागताच स्वरूपच बदलण्याच्या आमच्या या प्रयोगा विषयी मी ताबडतोब डॉक्टर आनंद नाडकर्णी व मुक्ता ताई या दोघांना सांगितलं. दोघांनीही आमच्या कल्पनेच स्वागत केलं, आम्हाला प्रोत्साहन आणि शुभेच्छा. ही दिल्या. सगळे उत्साहाने झडझडून कामाला लागले.

या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी अनोळखी पण गरजू लोकांचेही फोन आले. काही थेट तलावपाळीलाच भेटले. काहींनी दुरुन पाहणे परत केले. आम्ही ठरविल्याप्रमाणे सगळे मित्र, सहचरी, मुले सगळे जमलो. सगळ्यांना खूप उत्सुकता वाटत होती, आनंदही झाला होता. फॉलोअपला येताना नेहमी साधे कपडे घालणारी मंडळी आज छान सजून, नटपट्टा करून आली होती. एकमेकांना प्रेमाने मिठ्या मारणे, पाठीवर धपके, न पोहोचलेल्यांना फोनाफोनी, एकमेकांची व्यसना वरूनही चेष्टामस्करी सुद्धा चालू होती. विलक्षण भारलेला माहोल होता. मी पलो बरोबर जायचे ठरवले होते.



मग तलावपाळीला चक्कर मारण्याची शककल निघाली. मित्रांचे गळ्यात हात, तर सहचरींचे हातात हात, हसत, बडबडत वरात निघाली. रस्त्यात एका राजकीय पक्षाचा व्यसन मुक्तीचा संदेश देणारा प्लोट उभा होता. आनंद काका, मुक्ताताई, फेसबुक, इंस्टाग्राम साठी फोटोसेशन झाले आणि नंतर एक अवचित घडले. मित्रांनी त्या कार्यकर्त्यांना सांगितले आम्ही मुक्तांगण मित्र आहोत. त्यांचा ॲसपटन्स आणि सार्थ अभिमानाने मी चकित!!

रात्रीच्या त्या अंधुक प्रकाशात एका मित्राने वाकून-वाकून संदेश वहीत संदेशही लिहिला. त्याचे जाहीर वाचनही केले. फुगे, पिपाण्या, डोक्यावर लावायचे सशाचे कान, सांताक्लॉज टोप्या यांची खरेदी झाली. वातावरण रंगीबेरंगी आणि हलके- फुलके झाले. बरोबर बाराला चर्चचे टोले पडू लागले. फटाके फुटले. आजूबाजूच्या लोकांनी एकच जल्लोष केला. मित्र, सहचरींनी एकमेकांना शुभेच्छा दिल्या. आज नाच-गाणी, बेछूट, बेधुंद असं काही नव्हतं. एक मोठं कुटुंब असावं, त्यातील वत्सल स्नेहभाव असावा अस काहीस वाटलं. बोलत बोलत मित्र पुढे जाऊन दिसेनासे झाल्यावर माझ्या मनात शंका यायची खरी, पण जेव्हा ते तसेच गप्पात रंगलेले दिसत तेव्हा घेतलेल्या



शंकेबद्दल थोडे अपराधीही वाटे! तोच परिसर, तेच मित्र, तसेच वातावरण, तेही मोकळे – अगदी कुंभणाविना, तरीही मित्रांनी स्वतःवरचा व माझ्यावरचा विश्वास सिद्ध केला!!

आता मात्र सर्वांना भुकेची जाणीव झाली. प्रत्येकाची आवडती डिश आली. शेअरिंग सुरु झाले. कोणत्या डिशचे कोणी पैसे दिले याचा अजूनही मला पत्ता लागलेला नाही. रात्रीचे दोन वाजले, पोटे भरली, तरी मने भरेनात. सकाळी नोकरीवर जाणे भाग होतेच. कोण कसे, कोणाबरोबर जाणार याची मायेपोटी काळजीने आखणी झाली. पोहचल्यावर 'पोचलो' पोस्ट टाका रे.. अशा धमकीवजा पण प्रेमळ सूचनाही केली गेली. पुन्हा भेटायचे असे ठरवून सगळे मार्गस्थ झाले.

मी पोचले ही पोस्ट टाकण्यासाठी व्हॉट्सप ग्रुप उघडला. तर सर्वजण व्यवस्थित घरी पोचून, चॅट करत फोटो शेअर करत होते. आपण आज भीतीवर, चिंतेवर, संशयावर मात करू शकलो यासाठी सारेच विशेष आनंदात होते! मी समाधानाने फोन बंद केला.

दुसऱ्या दिवशी सगळा वृत्तान्त डॉक्टरांना सांगितला. ते म्हणाले 'हा प्रयोग आता उपक्रमात बदलूया'. मुक्ता ताईंनी व्हाट्सअप वर सगळ्यांचे अभिनंदन करत प्रत्येकाला फूल पाठवले. त्यामुळे सगळ्यांचा हुरूप वाढला आहे. तो टिकवण्याचा प्रयत्न ते नक्कीच करणार आहेत .

प्रयोगाचे ध्येय साध्य झाले व तात्पर्य निघाले, पेंगलो होतो पण झिंगलो नाही



Madhavi kulkarni
Maitra Communicator

“

CREATIVITY IS NOT THE FINDING OF A THING, BUT THE MAKING SOMETHING OUT OF IT AFTER IT IS FOUND.

~James Russell Lowell ”



Gallery



Student Visit- Sweden



Workshop on Imparting Sex Education



Workshop for Adolescents on Self Development, Badlapur



Behavior Therapy workshop



Workshop for caregivers of Schizophrenia



Workshop on REBT

Our Unique Initiatives

Maitra



Maitra an emotional first aid telephonic helpline functioning for the past 20 year. Its attended by scrupulously selected and trained volunteers who are also regularly monitored and guided. They do the job of a nonjudgmental, empathic good listener; a faceless friend who will not reject, ridicule or tell on you-

whatever your problem. Working from 9 AM to 9 PM on all working days , it has received about 15000 help calls till now.

IPH Learning centre –Aakalan



Aakalan with a slogan 'Revealing Insights' reaches out to not only mental health professionals but also to individuals & groups that are working 'with people'. Aakalan offers short term courses on mental health themes & also student observers posts for budding mental

health professionals.

Recognized as agency for post-graduate training & field-work by Universities, Aakalan evolved as a nodal center to provide educational and training inputs.

Tridal



Tridal is a rehabilitation workshop for people recovering from schizophrenia (shubharthis). It's run by the caregivers and non caregiver volunteers under the guidance of professionals from IPH.

Tridal gives a platform to shubharthis to express themselves in a safe and secure environment. This

effort helps them to develop a sense of belongingness.

The work done by them is monitored by trained volunteers and the profit is distributed amongst the shubharthis themselves.

Acceptance by society has gone a long way in rehabilitating them.

IPH Pune

THINK-IT-WITTY First Anniversary program

The game show on mental health held on 24 March had various rounds with participation of 16 celebrities and hosted by Dr. Anand Nadkarni & Dr. Sukhada Chimote. The innovative show focused on understanding the intricacies of thoughts, emotions and behavior in a creative manner.



Other programs



Psychosocial training for Social workers with NGOs .



Mental Health awareness program for teachers of PEN Educational Institute.

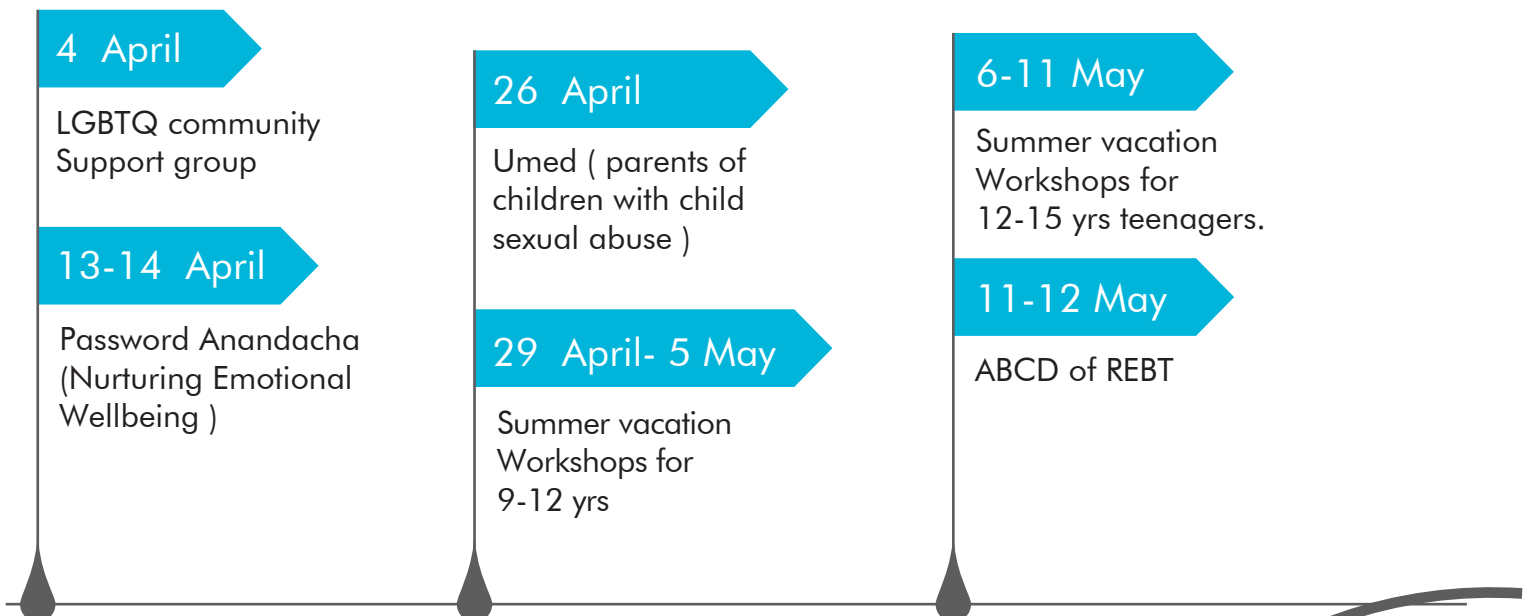


Community outreach program by Saraswati International Vishwavidyalay, Nigdi .



Forthcoming Events

IPH Thane



Credits

Editorial Team: Pratima Naik, Vaidehi Bhide.

Editorial Expert Inputs :-Archana Pai Kulkarni and Pratibha Gopujkar.

Designed and Developed: Saurabha Joglekar, Krutika Sawant

Images: Pooja Deshmukh, Sanjay Khande, Sadhana Kale, Shriharsh Jahagirdar

EManas is supported by Lupin Limited