

डॉ. चंद्रशेखर आ. हळींगळे.

MBBS. DPM. (Sion & KEM Hospital, Mumbai)

मनोविकार, लैंगिक समस्या व व्यसनमुक्ती तज्ञ.

निर्मल हॉस्पिटल व व्यसनमुक्ती केंद्र,
मिरज.

शिवाजी स्टेडियम जवळ, स्टेशन रोड, मिरज.

Phone: (0233)2226050, 2225060, 9922646566
www.nirmalvyasanmuktikendra.com



महाराष्ट्र शासन राज्यस्तरीय राष्ट्रपिता महात्मा गांधी
व्यसनमुक्ती सेवा पुरस्कार हस्ते सामाजिक न्यायमंत्री
शिवाजीराव मोघे, अभिनेते सिद्धार्थ जाधव, राज्यमंत्री संजय
सावकारे.....



ताण तणाव

तणाव म्हणजे एखाद्या क्रियेवर शरीराने दिलेली प्रतिक्रिया होय.

- भूतकाळाचा विचार - निराशा.
- भविष्यकाळ विचार - चिंता / ताण.
- चिंता :- मेलेल्या माणसाला जाळते.
- चिंता :- जिवंत माणसाला जळते.

संकल्पना-

- **Desmond Morris** तणावाविषयी संकल्पना.
- मनुष्य 10 लाख वर्षांपासून पृथ्वीवर आहे.
- ताण म्हणजे काय?
- एखाद्या क्रियेवर प्रतिक्रिया. उदा. सिंह

जेंव्हा अचानक एक सिंह तुमच्या समोर येतो.....





FLIGHT



FIGHT



FRIGHT

शरीरात बदल

- शरिरात आतून बदल : (ACTH, Steroid) धडधडणे, घाबरणे, सारखे तोंड कोरडे होणे, मानदुखी, डोकेदुखी, स्नायू, लघवी किंवा संडासला जायची इच्छा.
- बाहेरून : नखे करतडणे, बोटे हलवणे, बैचेन असणे, उसासे टाकणे, आठ्या पडणे, भूक कमी, जांभया देणे.
- केमिकलमुळे : रक्तदाब, शुगर, दमा, पचनाचे विकार, पाठदुखी, डोकेदुखी, लैंगिक समस्या निर्माण होतात.

आर्थिक समस्या.

अनुवंशिकता.

सामाजिक कौटुंबिक
समस्या

ताण
तणाव

अपेक्षाभंग झाल्यावर

याशिवाय छोट्या
छोट्या गोष्टी-

व्यसन, वेळेचे
व्यवस्थापण नसणे

मन हे रबरासारखे असते ताणाचे प्रकार

सकारात्मक

नकारात्मक

हवाहवासा
आनंद होणारा ताण

नकोसा
अस्वस्थ करणारा ताण

योग्य प्रमाणात ताण असणे गरजेचे

- ठराविक प्रमाणापर्यंत ताण असणे हे चांगल्या **Performance** साठी योग्य आहे.
- योग्य प्रमाणात ताण असल्यास अभ्यास व्यवस्थित होणार.
- अतिशय जास्त ताण असल्यास **Performance** होणार नाही.

Thought (विचार)

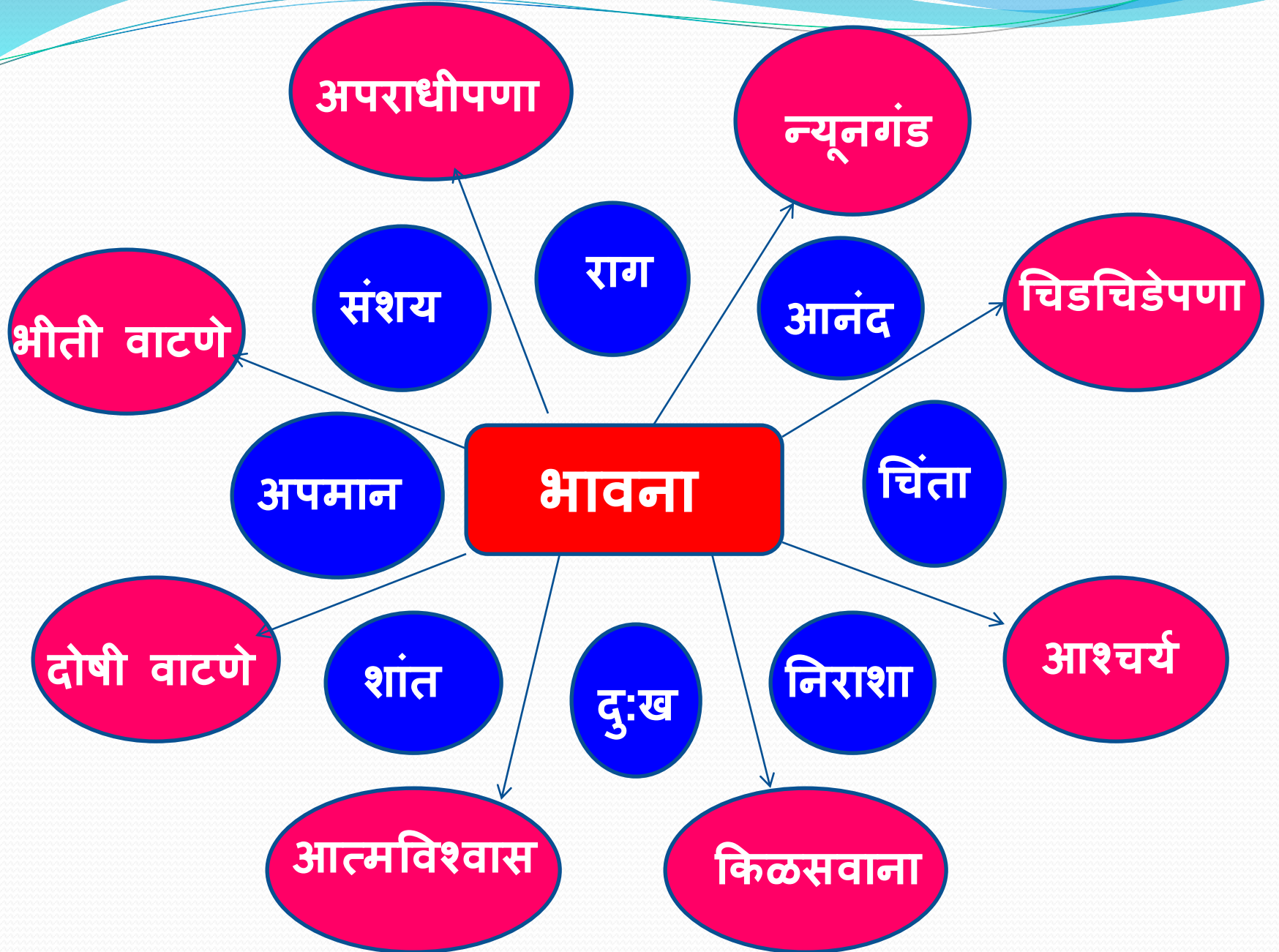


Emotion (भावना)

Behavior (कृती)

- आनंदी वाटणे.
- आनंदी होणे.
- आनंदी राहणे.

भावांक (EQ) > बुध्यांक(IQ)





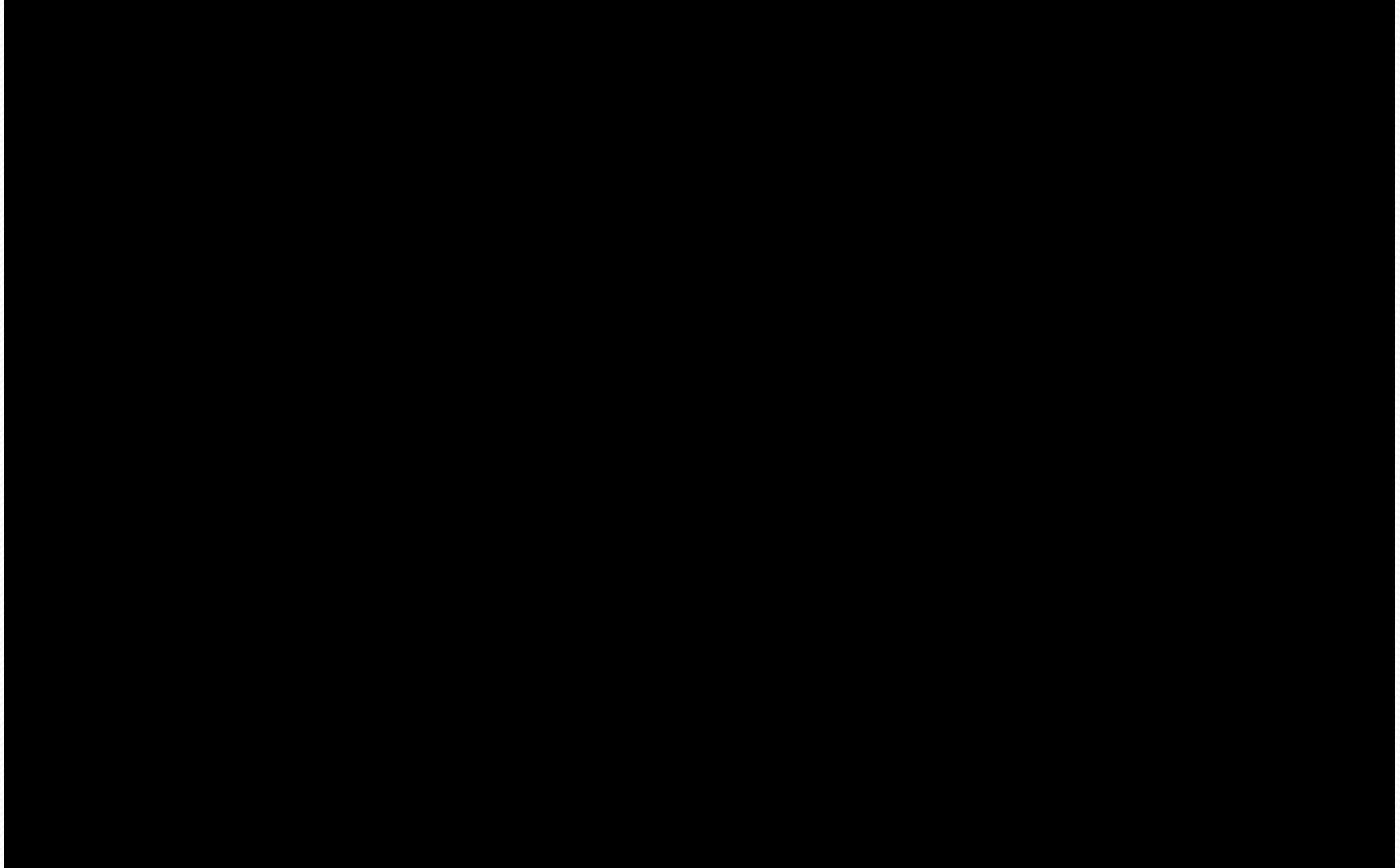
मन



मन

मन

Bull Fighting



Bull Fighting

- ❖ Exaggeration
- ❖ Lie
- ❖ Nonsense self talk – बेकार / गरज नसलेले.

ताण तणाव नियोजन

- उद्देश-**
1. कोणत्याही परिस्थितीत मी खंबीर राहणार.
 2. मी नेहमी प्रसन्न / आनंदी राहणार.
 3. मी नेहमी योग्य विचार / सुसंगत विचार करणार.
 4. वाईट / नाराजी प्रसंगावर मी मात करणार.

कठीण प्रसंगी कसे राहिले पाहिजे....

1. Enthusiastic -
2. Self Confidence -
3. Cheerful, Happy
4. Sense of humour

B-1

- एवढी वर्षे शिक्षणाला झाली आता Practice सेट करायला पुन्हा किती वेळ लागणार? अगोदर Practice करत असलेल्यांपुढे आपण टिकणार का?
- आता गावात नवीन डॉक्टर आला आता आपली Practice कमी होईल का? का चालणारच नाही.
- Season नाही. पेशंट कमी आहेत. कसे चालायचे.
- आर्थिक ताणतणाव वाढतोय. स्वतः ची डॉक्टर म्हणून समाजात किंमत टिकवून ठेवणे कठीण होत आहे.
- Practice साठी वेळ काळ निश्चित नाही. पेशंट कधीही येतात. इतरांना वेळेत जेवा म्हणायचे पण आपण मात्र तसे करायचे नाही कारण जमत नाही.

- इतर डॉक्टर फी कमी घेत असल्यामुळे आम्हाला सुद्धा फी कमी करावी लागते.
- काही जणांना वाटते की इतरांनी फी वाढविल्यामुळे आम्हाला सुद्धा वाढवावे लागते.
- मित्राच्या मुलाला Admission मिळाले माझ्या मुलाला पण MBBS/ MD/MS ला Admission मिळेल का ?
- पेशंट असतील तरी नेहमीच असे राहिल का ? कमी जास्त झाले तरी Manage होईल का ?

B - 2

- Practice मुळे उत्पन्न कमी. कारण आमची फी कमी. लोकांची अपेक्षा डॉक्टरांनी फी कमी ठेवावी. त्यामुळे लोकांनी तसे करू नये.
- रात्री - अपरात्री पेशंट येतात. तपासायला सक्ती करतात. पेशंटची व नातेवाईकांची अरेरावी वाढली आहे. फी नंतर देतो म्हणून सांगून निघून जातात त्यामुळे चिडचिड होते. त्यांनी तसे वागू नये.
- रक्त तपासणी सांगितले तर तसे का सांगितले? सांगितले नाही तर का नाही सांगितले असे पेशंट बोलतात. त्यांनी दोन्ही बाजूनी बोलू नये.

- पेशंटशी व नातेवाईकांशी कसे वागावे कळत नाही. कधीकधी त्यांचे वागणे चिडचिड करण्यासारखे असते त्यावेळी आम्ही कसे रहायला पाहिजे कळत नाही.
- डॉक्टर बाहेर गावाला जात नाहीत कारण त्यांना वाटत की पेशंट दुसऱ्या डॉक्टरकडे जातील. मी गेलो तर दुसरे डॉक्टर खुश होतील असे वाटून महत्वाचे बाहेरील काम टाळतात.
- दवाखाना किंवा हॉस्पिटलचा स्टाफ हा विषय चिंतेचा आहे. स्टाफ वेळेवर येत नाहीत. नीट वागत नाहीत.
- आता OPD आहे IPD करायचा विचार येतो मग प्रश्न पडतो पेशंट येतील का ? फायदा होईल का ?
- जरी पेशंटला उपचार चालू असताना धोका झाल्यास नातेवाईकां-कडून धमकीच्या प्रतिक्रिया येतात, तेव्हा नातेवाईकांनी आम्हाला सांभाळून घ्यायला पाहिजे.

B - 3

- ँलुडुथी, हुडुडुडुथी वलद असतु, सरकलरके नलडड डदलत असतलत, वुडवसलड सुथलर वलटत नलही.
- सरुव BAMS, BHMS डुकरलनुनल सरकलरी नुकररी दलली डलहलके.
- NRHM डधून नलडुकुत डुललेलुडल डुकरलनुनल डूरुण डगलर दुडलवल.
- सरकलर, डुक, डलहलगलई, डुरुषुटलकलर, लुकसंखुडल, गदुी,शलकुषण, इ.....

तुमच्या मुलाने तुमच्या हातात मार्कलिस्ट दिले
त्यात त्याला कमी मार्क मिळाले तेंव्हा तुम्हाला
काय वाटेल ?



मी दिवसभर पेशंट, हॉस्पिटलमध्ये मग्न असतो बायको नेहमी
किटकित करते, आम्हाला कुटुंबाला वेळ देत नाही नेहमी पेशंट पेशंट
करतात, बाहेर फिरायला घेऊन जात नाही आम्हाला समजून घेत
नाही, उलट त्यांनीच मला समजून घ्यायला पाहिजे.

डॉक्टर मला
पित्ताचा त्रास
होतोय कोणती
गोळी घेऊ....



“तुम्ही दिवसभर 70 – 80 पेशंट बघून घरी आला. झोपल्यानंतर रात्री 2 वाजता पेशंट आले म्हणून तपासून औषधोपचार केले. तुम्ही फी मागणार तेवढ्यात म्हणतात.....”



गडबडीत पैसे
विसरून आलो आहे,
पुढच्या वेळी देतो...

तुम्ही होम व्हिजीट देऊन आल्यानंतर पेशंटला Admit होण्याचा सल्ला दिला. फी नंतर घेऊ म्हणून परत आला. नंतर कळते कि पेशंट दुसऱ्या डॉक्टरकडे Admit झाला तुम्हांला कसे वाटेल ?



आमच्या हॉस्पिटल मधील स्टाफला सांगितले की पेशंटला मॅकिन्टॉस करा, तर त्या स्टाफने असा प्रकार केला



भारत पाकिस्तान मॅच म्हणून घरी लवकर गेला, बघता
तर काय घराला कुलूप, तर तुम्हाला काय वाटेल.....



Shopping



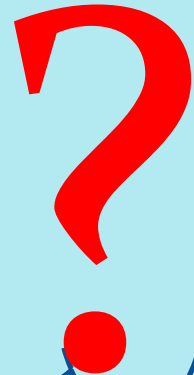
Affair



Temple



Friends



“ एका डॉक्टरांची तक्रार होती की, मला माझ्या सासूचा राग येतो, कारण

माझ्या सासूने माझ्या माहेरच्या लोकांचा लग्नाच्या वेळी अपमान केला,

तेव्हापासून मी सासूवर चिडन आहे, कधीकधी नवऱ्यावर सुद्धा राग निघतो ”.



आईच्या मुंडावळ्या

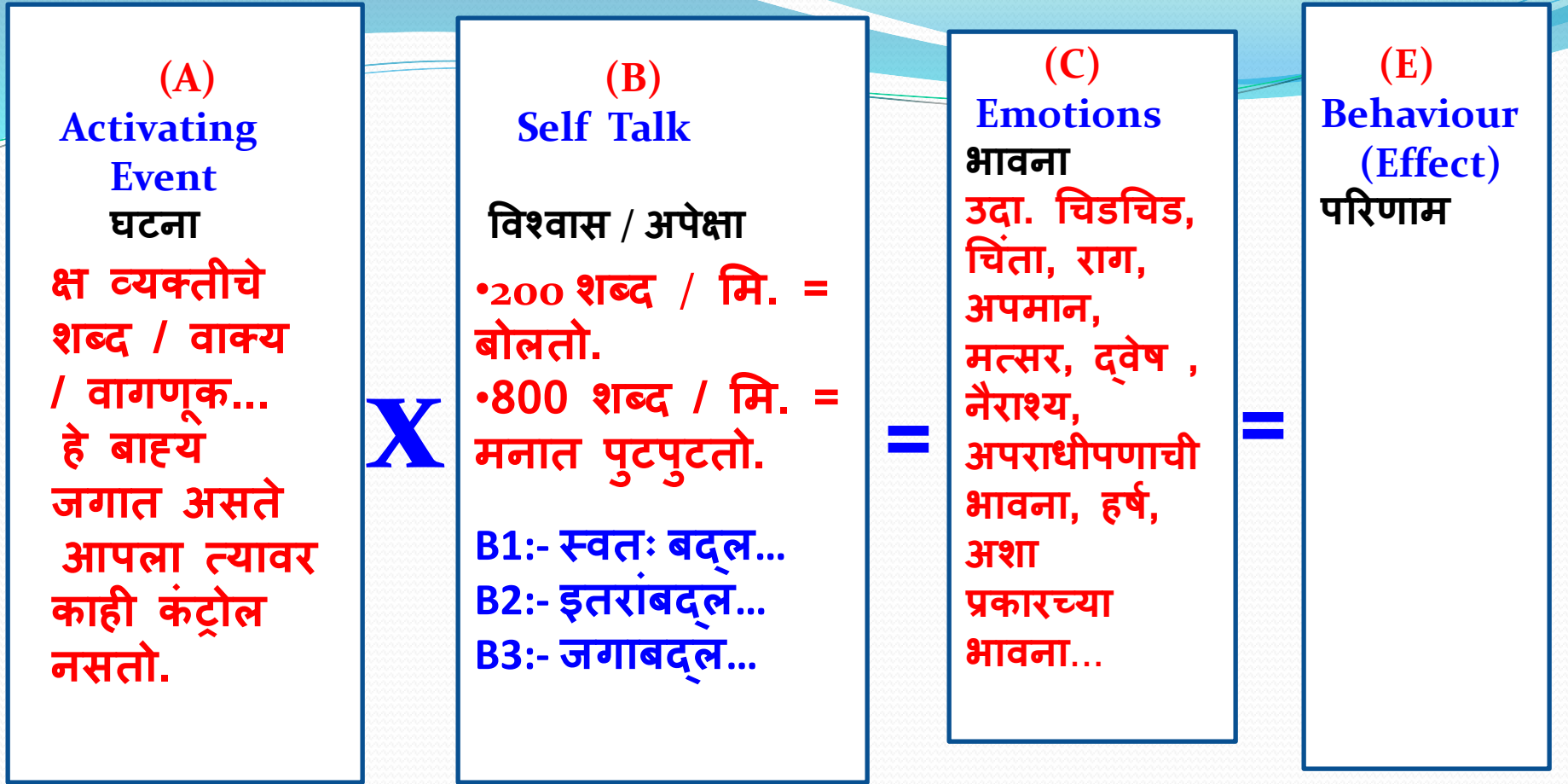


मन



सासूने मुंडावळ्या
बदलायला नको
होत्या.....





Who Creates Emotions ?

- Conditions / Situations / External Things / People Do Not Create Emotions..
- We Create Our Emotions By Self Talk .

- **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

- **Thinking – Rational – Mind**

- **Feeling – Emotions – Heart**

- **Doing – Behaviorur - Body**

- **REBT starts from challenging the Brain**

- **- It calls upon your Heart**

- **- Trains your Muscles**

आपलं मत रॅशनल आहे किंवा इरॅशनल आहे हे कसं ओळखावं

- ❖ तो विचार वस्तुस्थितीवर आधारीत असावा आणि त्याला पुरावा देता यायला हवा.
- ❖ तो विचार आपल्या आरोग्याकरीता किंवा आपल्या जीवनाकरीता योग्य आहे का ?
- ❖ त्या विचारांमुळे मी माझ्या ध्येयाकडे वाटचाल करतो आहे का ?
- ❖ त्या विचारांमुळे माझ्या मनातील द्वंद कमी होत आहे का?
- ❖ त्या विचारांमुळे इतरांशी असलेलं वैचारीक द्वंद कमी होईल का ?



-Beliefs based on facts & proved by evidence are rational.

-Self talk based on facts & proved by evidence is rational.

-Beliefs lacking evidence are irrational, they are not correct.

-Irrational talk does not produce solutions

- Irrational talk stop us from being productive.

❖ Belief No 1 (माझ्याबद्दल अपेक्षा , झालेच पाहिजे / केलेच पाहिजे)

- मी सर्व गोष्टी नीट केलेच पाहिजे, माझे सर्वांनी कौतुक केलेच पाहिजे, मान राखला पाहिजे, मी चांगला वक्ता पाहिजे, मी चांगली आई - वडील झालेच पाहिजे, नाही तर माझा कधीही उपयोग नाही.

❖ Belief No 2 (दुसऱ्यांबद्दल / इतरांबद्दल अपेक्षा, झालेच पाहिजे / केलेच पाहिजे)

- पती-पत्नी, आई-वडील, सासू-सासरे, मुले, नातेवाईक, शेजारी यांच्याबद्दल, त्यांनी केलेच पाहिजे किंवा त्यांच्याकडून झालेच पाहिजे ही अपेक्षा.
- कामाच्या ठिकाणी ऑफिसचा स्टाफ, बॉस, वरिष्ठ / कनिष्ठ.

❖ Belief No 3 (जगाबद्दल अपेक्षा, झालेच पाहिजे / केलेच पाहिजे)

- लोकसंख्या, गर्दी, थंडी, पाऊस, ऊन, बाजार, महागाई, भ्रष्टाचार, असलेच पाहिजे / नसलेच पाहिजे.

Habits

We make habits, Habits make us

1. Hygienic habits

5. Unhygienic habits

2. Friendly habits

6. Quarrelsome habits

3. Efficient habits

7. Inefficient habits

4. Self fulfilling habits

8. Self destroying

Activating Event (A)

X

Belief (B) (Self Talk)



Emotions (C)



Dispute (Detect, Debate, Descriminate)



Effect (E, Behaviour)

D = Dispute

- A) **Detect** - Ask yourself, Question your self belief when that activating event occurred what did you tell yourself(Self talk).
- B) **Debate** -Challenge the mental conflict
- C) **Discriminate** -Seperate the irrational talk from the rational talk.

What is Rational ?

What is Irrational ?

काय वास्तव / अवास्तव आहे ?

काय योग्य / अयोग्य आहे ?

काय चूक / बरोबर आहे ?

ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग

- 1. Relaxation : Relax / संमोहन / योग / Meditation.**
- 2. नियमित व्यायाम करा Action – Adrenalin कमी होते .**
- 3. व्यसनापासून दूर राहा. तंबाखू / गुटखा / दारू Tension तात्पुरते दूर करतात नंतर ताण कमी होत नाही पण व्यसनाचे प्रमाण वाढते.**
- 4. चांगले मित्र नातेवाईकांच्या संपर्कात राहा, मन मोकळे करा, उदास वाटत असल्यास, अत्महत्तेचे विचार आल्यास घरच्यांची मानसोपचार तज्ञांची मदत घ्या.**
- 5. मनोरंजन टि व्ही, गाणी, खेळ, Sex इ.**

6. **Catharsis** भावनांचा निचरा करा, व्यक्त करा ,मन हलके होईल किंवा लिखाण करून भावना व्यक्त करा.
7. छंद जोपासा.
8. दुसऱ्यांशी तुलना करू नका.
9. अपेक्षा अवास्तव नको. अपेक्षा करा पण पूर्णत्वाचा हट्ट करू नका.
10. इतर लोक काय म्हणतील याचा विचार करू नका.
11. स्वीकाराची भावना जुळवून घ्या.



Diet

**Professional
Helps**

CBT/REBT

Catharsis



Yoga/Relaxation

STRESS



Sex

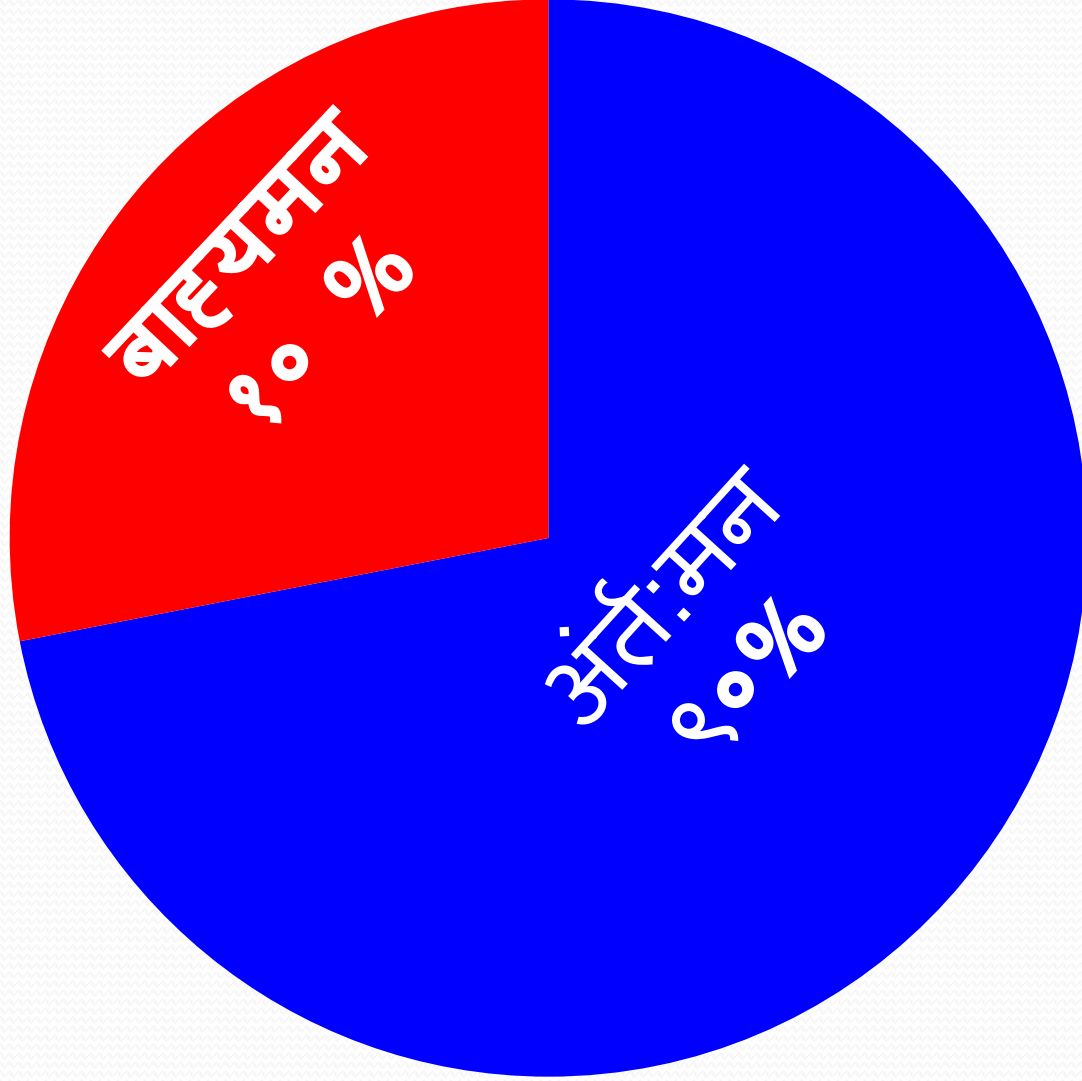


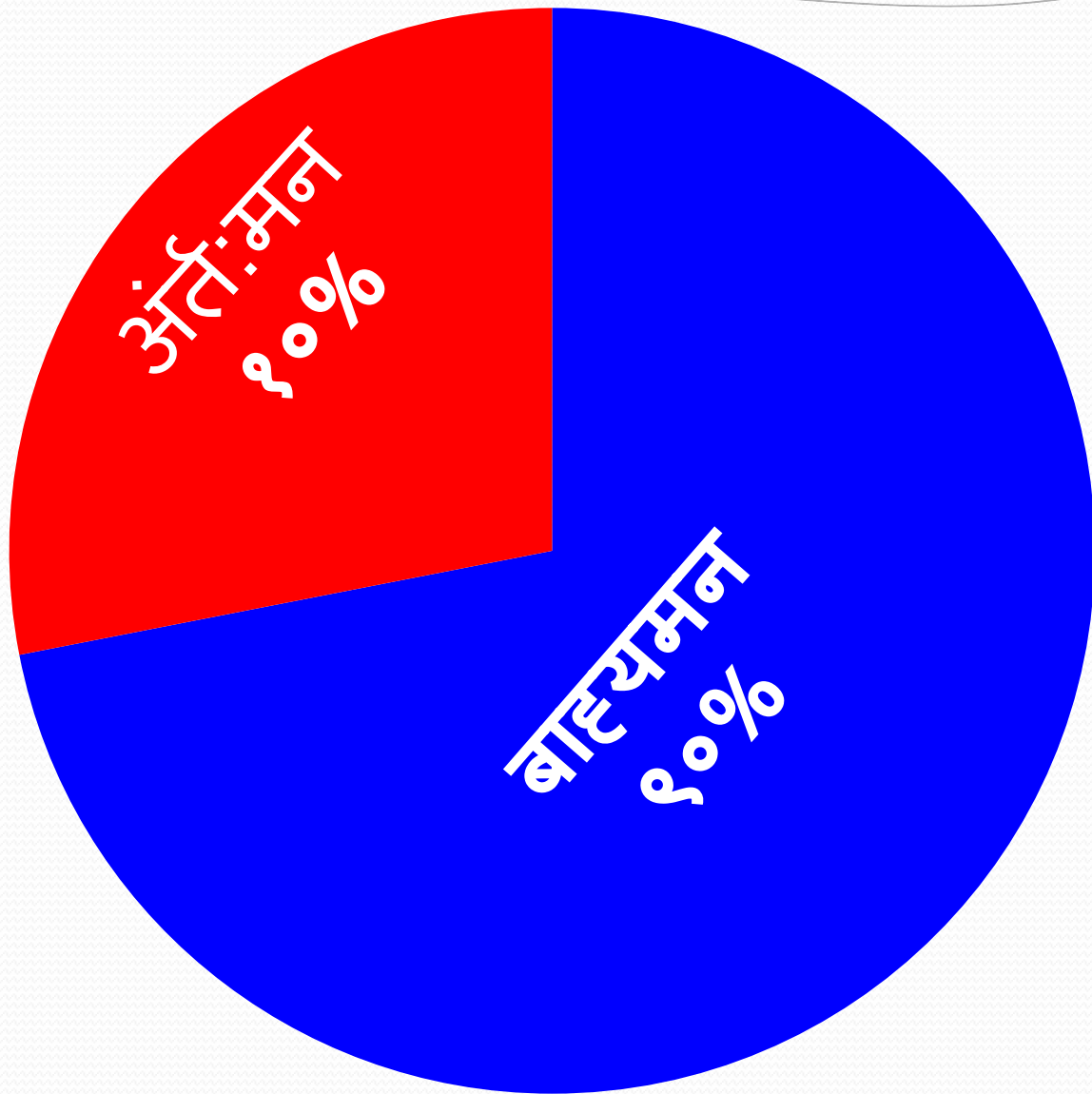
Exercise



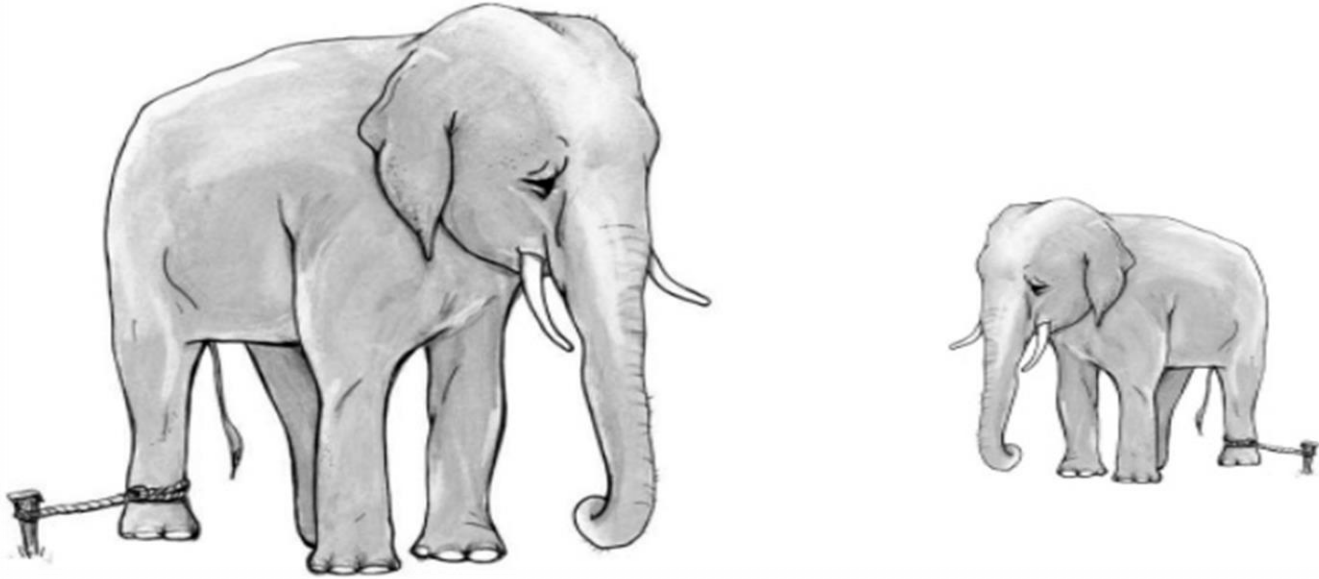
**Hobbies-
Travelling,
reading,singing
etc**

ताणतणाव दूर करण्याचे मार्ग





लहानपणीत हत्तीला ज्या साखळदंडाने बांधले जाते, मोठेपणी देखील त्याच साखळदंडाने बांधले जाते, तो हत्ती ते सहज तोडू शकतो पण त्याची मानसिकता होते कि मी हे तोडूच शकत नाही



येथे ताजे मासे विकत मिळतील



जाता जाता एवढेच सांगायचे आहे की, जग बदलायचे ठरवले



जग बदलू शकलो नाही



आपला देश बदलावा



देश बदलू शकलो नाही



आपलं महाराष्ट्र राज्य बदलावं



महाराष्ट्र राज्य बदलू शकलो नाही



सांगली शहर बदलावं



सांगलीतील लोक बदलू शकले नाही



राहतो त्या भागातील लोक बदलले पाहिजेत



आपल्या भागातील लोक बदलवू शकत नाही



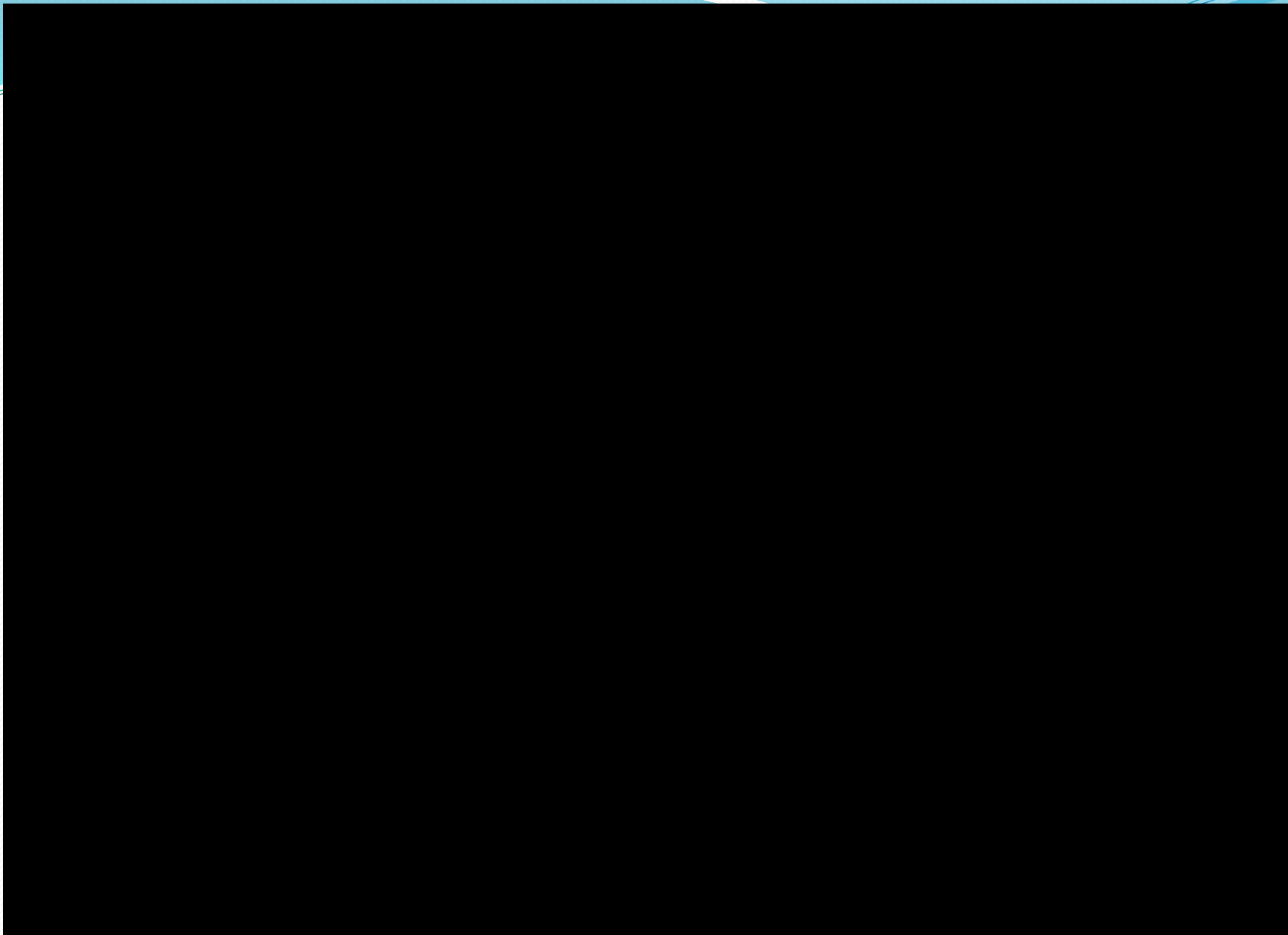
कुटुंबातील लोक बदलावेत



पण मी करू शकलो नाही



- मला ABCDE कळाले? आता
- मग मी कधीच नाराज होणार नाही का ?
- या जगात काहीही घडू दे, आपण हे स्वीकारायला हवे की, प्रत्येकजण आपापल्या विचारांनी वागत असतो.
- या जगात कुणीही व्यक्ती परफेक्ट नाही. मी हि परफेक्ट नाही. जग सुद्धा परफेक्ट नाही.
- So there is no use in expecting from an imperfect human being living in an imperfect uncertain world.
- उदा. – ड्रायव्हींग – 1st day / after 5 yrs.



To Summarize

- **A × B ----- C ----- D ----- E**
- **A – Activating Event – घटना बदलू शकत नाही**
- **Self talk- Rational पाहिजे . Enthusiastic , cheerful, self confident with good sense of humor असेल.**
- **Always challenge bull - Exaggeration lies and nonsense talk**



मनाचा
त्रिकोण

B – 1 अपेक्षा माझ्याकडून

B - 2अपेक्षा दुसऱ्याकडून पती / पत्नी

B – 3 अपेक्षा जगाकडून / सरकारकडून / निसर्गाकडून /परिस्थितीकडून

धन्यवाद !

