

वैद्यकक्षेत्रातल्या तज्ज्ञांची संमोहन उपचार व मानसिक - शारीरिक आजारांविषयीची मतं

डॉ. विवेक शास्त्री आपल्या 'मानसिक ताण - इलाज रामबाण' या पुस्तकात लिहितात - मानसिक ताणामुळे मनोकायिक (सायकोसोमॅटिक) आजार निर्माण होतात.

(अ) मनोकायिक विकार (Psychosomatic Ailments) : संमोहन उपचारपद्धतीमुळे १) हृदयविकार, २) दमा, ३) डोकेदुखी, ४) अर्धशिशी, ५) स्तदाबवृद्धी, ६) मधुमेह, ७) जठरव्रण, ८) स्त्रियांच्या अंतःस्रावाच्या समस्या, ९) असात्म्य, १०) लड्डपणा, ११) स्नायूंचं दुखणं, १२) पक्षाघात, १३) आम्लपित्त, १४) मलबद्धता इत्यादी मनोकायिक आजार बरे होऊ शकतात. वेदनारहित प्रसूतीही संमोहनाद्वारे शक्य होते.

आ) मानसिक समस्या व अनिष्ट सवयी : १) तोतरं बोलणं, २) निद्रानाश, ३) निद्रिष्ट चेतन, ४) हस्तकंप, ५) व्यसनाधीनता (दारू, धूम्रपान, अमली पदार्थ), ६) दुःस्वप्न, ७) सवयीनं होणारा गर्भपात यांसारख्या मानसिक समस्या व अनिष्ट सवयी संमोहनामुळे सुटतात.

इ) मनोविकार - मनोरज्जाविकृती (Psychoneurosis) : या अंतर्गत येणाऱ्या १) दुश्चिंता, २) उन्माद, ३) रोगभ्रम, ४) मनोग्रस्तता बाह्यता, ५) दुर्भीती इत्यादी, तर मनोविकृतीत (झीलहीळी) समाविष्ट होणाऱ्या - १) उन्माद-अवसाद मनोविकृती, २) भ्रम-विभ्रम, ३) खिन्नमनस्कता, ४) फेफरे इत्यादी विकृतींवर उपचार शक्य होतात.

ई) लहान मुलांतील विकृती : संमोहनामुळे लहान मुलांत आढळून येणाऱ्या खालील विकृती नाहीशा होऊ शकतात. १) नखं कुरतडणं, २) लैंगिक चाळा, ३) अंथरुणात लघवी करणं, ४) अंगठा चोखणं, ५) व्यंगात्मक न्यूनगंड, ६) लक्ष वेधून घेण्याची सवय, ७) शामळूपणा, ८) खाण्यापिण्याच्या लहरी व सवयी, ९) हट्टी स्वभाव, १०) भावंडांचा (लहान) द्वेष करणं, ११) घरातून पळून जाण्याची सवय, १२) दिवास्वप्न बघणं, १३) बोबडं किंवा घाईनं बोलणं, १४) खोटं बोलणं, १५) चोरी करणं.

अ) शैक्षणिक क्षेत्र : संमोहनाद्वारे - १) मनाची एकाग्रता, २) स्मरणशक्ती, ३) बुद्धिमत्ताविकास, ४) परीक्षेची भीती घालविणं शक्य होतं.

आ) व्यक्तिमत्त्व विकास : संमोहनामुळे न्यूनगंड नाहीसा होतो. सभाधीटपणा येतो, क्रीडाकौशल्य प्राप्त होतं. भिडस्त व लाजरा स्वभाव घालविता येतो. लड्डपणा नाहीसा होऊ शकतो.

मनोविकारतज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी आपल्या 'आरोग्याचा अर्थ' या पुस्तकात लिहितात...

आपल्या प्रत्येकाच्या मानसिक अवस्थेचा आणि शारीरिक आरोग्याचा अगदी घनिष्ठ संबंध आहे, ही गोष्ट सूर्यप्रकाशाइतकी सत्य आहे; पण रोगजंतूशी लढण्याच्या ज्या प्रतिकारपद्धती शरीर अमलात आणते (इम्युनिटी), त्यावरही मानसिक प्रभाव असतो. या इम्युनिटीचे दोन उपप्रकार असतात. सेल्युलर इम्युनिटी व ह्युमोरल इम्युनिटी. क्षयरोगासाठी तपासण्या करताना कातडीवर जी 'मांटू' टेस्ट करतात, त्यामध्ये सेल्युलर इम्युनिटीचा प्रभाव मोठ्या प्रमाणावर असतो. या इम्युनिटीच्या कार्यक्षमतेवर या टेस्टची कातडीवर दिसणारी रिअॅक्शन अवलंबून असते. संमोहनशास्त्राचा वापर करून ही संपूर्ण रिअॅक्शन हवी तशी वळवता येते, हे सिद्ध झालं आहे. म्हणजेच कोणत्याही

रोगाचा सामना करताना शरीर व मन एकात्मतेनं कार्य करू शकतं. त्यातून शरीरामध्ये योग्य ते बदल (अॅडॉप्टेशन्स) घडवून आणता येतात.

**मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. श्रीकांत जोशी आपल्या
'मनोविकारांचा मागोवा' या पुस्तकात लिहितात...**

जो ताण माणसाला निमूटपणे सहन करावा लागतो, त्या ताणाचं रूपांतर चिंता व मनोकायिक (सायकोसोमॅटिक) आजारात होऊ शकतं. विकृत चिंतेची लक्षणं मानसिक तशी शारीरिकही असतात. या शारीरिक लक्षणांमुळे हा एक शारीरिक आजार असावा, अशी रुग्णांची समजूत होते. डोकं दुखणं, आवळल्यासारखं होणे, मान-कानशील-कपाळ दुखणं, टाळू दुखरी होणं, डोक्याची आग होणं, जड वा सुन्न वाटणं, चक्कर येणं यांबरोबर काहींची पाठ, कंबर व छाती दुखते. या दुखण्याचं कारण स्नायू आकसणं हे असतं; पण छाती दुखली म्हणजे 'हार्ट अॅटॅक' आला, अशीच समजूत माणसं करून घेतात. अनेक रुग्ण वारंवार कार्डिओग्राम काढून घेतात, श्रम करत नाहीत, वजन उचलत नाहीत, जिने चढत नाहीत. हृदयविकार नसला, तरी हृदयविकाराच्या रोम्यापेक्षा ते अधिक रोगी होतात. छातीत धडधडणं, धडकी भरणं, धस्स होणं या चिंतेच्या लक्षणांमुळे फारच भय वाटतं. काही रुग्णांचं पोट बिघडतं. पोटामध्ये गॅस होणं, कालवाकालव होणं असे त्रास होतात. काही जणांना मनस्ताप झाला की, उलट्या होतात. भीतीमुळे लघवी व शौचाला होते. पोटारच्या गोळ्यांचा फारसा फायदा होत नाही. चिंतेमुळे तोंड कोरडं पडतं, गळ्यात काही टोचल्यासारखं वाटतं. घशात अडकणं हे चिंतेचं एक महत्त्वाचं; पण दुर्लक्षित लक्षण आहे. महत्त्वाचं काम करत असताना हातापायांची थरथर होणं हा अनुभव अनेक रुग्णांना येतो. विशेषतः चारचौघं आपल्याकडे बघताहेत, असं वाटलं की, थरथर अधिकच वाढते. याखेरीज हातापायांना मुंग्या येणं, घाम सुटणं, हातपाय गार पडणं ही लक्षणं दिसतात.

अंतर्मनात अनेक वेळा परस्परविरोधी भावना, विचार, इच्छा, ऊर्मी यांचा संघर्ष होत असतो. अनेक वेळा अशा विचारांनी मनात खळबळ माजते. निरोगी मन असा संघर्ष एका मर्यादेपर्यंतच सीमित ठेवतं. अंतर्मनातील विचारांमध्ये विचार, उक्ती आणि वृत्ती यात एक सुसंगती, सुसंवाद असायला हवा, तरच मन लावून आनंदानं व समाधानानं काम करणं शक्य होतं.

**मनोविकारतज्ज्ञ डॉ. राजेंद्र बर्वेआपल्या 'मानसिक ताणतणाव
कसा रोखाल ?' या पुस्तकात लिहितात...**

मानसिक ताणतणावामुळे मानसिक व मनोकायिक आजार निर्माण होतात. अशा वेळी मनातील आणि शरीरावरील तणाव दूर करण्यासाठी रिलॅक्सेशन तंत्र अतिशय उपयुक्त ठरतं. प्रयोगशाळेत विविध प्रकाराचं संशोधन करून मेंदूच्या विद्युतआलेखाच्या मदतीनं सुस्पष्ट केलेलं सुविहित तंत्र म्हणजे रिलॅक्सेशन. (मी डॉ. धनसिंग चौधरी आपल्याला हे सांगू इच्छितो की, अधिक जाणकारांच्या मते संमोहन अवस्था ही रिलॅक्सेशन तंत्राची पुढील पायरी आहे.)

**मनोवैद्य डॉ. प्रकाश साठ्ये आपल्या
'मनाचिये गुंफी' या पुस्तकात लिहितात...**

मानसिक तणावांचा परिणाम शारीरिक आजार उद्भवण्यात होतो. म्हणजे आजार शारीरिक; पण त्यांचा उगम मानसिक अवस्थेत ! (अशा आजारांना त्यांनी 'रूपांतर विभक्तन प्रतिक्रिया' म्हटलं आहे.) संमोहन तंत्राच्या उपयोगानं रोग्यात निर्माण होणाऱ्या सूचनाक्षम अवस्थांचा वापर रूपांतर विभक्तन आजारांसाठी चांगला होतो. (मी डॉ. धनसिंग चौधरी आपणास सांगू इच्छितो की, डॉ. विवेक शास्त्री लिहितात की, 'मनाच्या ताणामुळे

प्रजननक्षमता कमी होते व वीर्यातील शुक्राणूंची संख्यासुद्धा कमी होते.' म्हणजेच हा मनोकायिक आजार झाला, तर अशा प्रकारच्या व्यक्तींचे शुक्राणू संमोहन उपचारांनी वाढविता येऊ शकतात, असा निष्कर्ष डॉ.साठ्ये यांच्या लिखाणातून आपण काढू शकतो; कारण डॉ. साठ्ये म्हणतात की, जे आजार मनातून उगम पावतात व शारीरिक असतात, त्यांना संमोहन तंत्राचा चांगला फायदा होतो.)