

एकच प्याला / झुरका / चिमुट / फक्की (.... आणि जन्मसुध्दा)

व्यसनाधीनता व पुष्पोषधी उपचारपध्दती

"आमच्या ह्यांचं काय करावं मला तर समजेनासंच झालं आहे. मुलांकडे, घराकडे गेल्या काही वर्षात मुळीच लक्ष देत नाहीत. गेल्या १० वर्षात संपूर्ण पगार सुध्दा घरी आलेला नाही. बाहेर मित्रांबरोबर खूप घेतो म्हणून आईनी सुचवलं की घरातच घेत जा म्हणजे प्रमाण कमी होईल, पण कसचं काय !! आता तर बाहेरही घेतात अन् घरातही. मी नवस बोलले, सोळा सोमवार केले पण कशशाचा काही परिणाम नाही. मी फेकून देते म्हणून बाटली घरात ठिकठिकाणी लपवून ठेवतात; परवा तर हद्दच झाली, मला संशय येणार नाही म्हणून मुलांच्या अभ्यासाच्या कपाटात ठेवली होती बाटली, मुलांवर अशाने काय संस्कार होणार ? माझ्या मैत्रिणीच्या नवऱ्याची सिगारेट सोडवलीत, आता काही करून यांची दारू सोडवा. डॉक्टर, पिपं अनुवांशिक असतं का हो ? सासूबाई सांगतात माझे सासरेसुध्दा नशेत असताना असंच करायचे."

व्यसनाधीनता अनुवांशिक असते की नाही हा संशोधनाचा विषय झाला, पण सर्व व्यसनी लोकांचा स्वतःचा असा एक वंश नक्कीच असतो, अन् कमी अधिक फरकाने हा वंश एकच भाषा बोलतो, सबबीची.

"मी फक्त पार्टीत किंवा कधीतरी मित्रांबरोबर बसलो तरच घेतो, एरवी छे !!! " (पण हे आठवड्यातून कितीवेळा होतं मित्रा ?)

" डॉक्टर, तुम्हाला माहीत नाही ? वाईन हार्टसाठी बेस्ट !! म्हणून रोज घेतो, अन् कधी वाईन नसेल तर व्हिस्की " (गड्या हार्टची इतकीच काळजी आहे तर व्यायाम कर की त्यापेक्षा)

"मार्केटींगचा जॉब आहे माझा, 'कंपनी ' नाही दिली तर ऑर्डर कशी मिळणार, नाईलाज होतो माझा. " (सोडता येईना...)

"सिगारेट तर आजकाल सगळेच ओढतात; अन् सात्विक साजूक तुपातलं आयुष्य जगण्यापेक्षा कमी दिवस पण आनंदी आयुष्य जगलेलं बरं. " (जणू आनंदाचा हा एकच मार्ग)

"मी माझ्या स्वतःच्या पैशाने व्यसने करतो, ---- सारखा बापाच्या पैशावर मजा मारत नाही. " (मर्दुमकी ?)

"मी फक्त इम्पोर्टेड सिगारेटस् ओढतो, त्या लाईट असतात. "

"सोडायचा खूप प्रयत्न केला, पण न प्यायल्यामुळे जो त्रास होतो ना, त्यापेक्षा वाटतं पिऊन मरु."

" डॉक्टर, तुम्ही मला इतकं शिकवताय पण तुमच्या कॉन्फरन्सेस तरी कॉकटेल शिवाय कुठे संपतात ? "

थोडक्यात काय तर हातगाडी ओढणाऱ्या मजुरापासून ते उच्चभू उद्योगपतीपर्यंत सर्व थरांमध्ये समान दिसून येणारी गोष्ट म्हणजे व्यसनाधीनता; अन् याला स्वास्थ्याचा वसा घेतलेले डॉक्टरही अपवाद नाहीत. पहिल्या उदाहरणाप्रमाणे पूर्णपणे व्यसनाधीन झालेल्यांपेक्षा त्या दिशेने चाललेले जास्त प्रमाणात आढळतात; अन् याची खुद्द त्यांनासुध्दा कल्पना असेलच असे नाही, कारण "मी करतो ते संयमित सेवन अन् दुसरा करतो ते व्यसन " या बाण्याने प्रत्येक जण वागत असतो.

खाली दिलेल्यापैकी एक जरी विधान तुमच्या दारू अथवा सिगरेट सेवनाला लागू होत असेल तर आपण हळूहळू व्यसनाधीन बनत चाललेलो आहोत याची खात्री बाळगा :

- पूर्वी फक्त मित्रांबरोबर व्हायचे, आता मित्र नसले तरी चालते.
- दिवसातून किमान एकदा तरी त्याबद्दल विचार होतो.
- पूर्वी फक्त विकएंडस्लाच व्हायचे, पण आता इतर दिवशी सुध्दा होते.
- घेतल्यावर काम जास्त चांगल्या प्रकारे होते.
- घेतले नाही तर कोणत्या ना कोणत्या प्रकारचा त्रास जाणवतो.
- पूर्वीचे प्रमाण आता तितका आनंद (?) देत नाही.
- पूर्वी काही कारणाने व्हायचे, पण आता कारणाशिवायही घेणे होते.

पुष्पौषधी

या उपचारपध्दतीचा शोध डॉ एडवर्ड बारन यांनी १९३० साली लावला. ही एकूण ३८ औषधे फुलांपासून तयार केली जातात व त्यांची निवड रुग्णाच्या मानसिक अवस्थेप्रमाणे केली जाते. या पैकी हरेक औषध मनाच्या ३८ नकारात्मक भावनांपैकी एका भावनेसाठी देण्यात येते. आजार कोणताही असला तरी त्याबरोबर दिसून येणारी मानसिक लक्षणे व आजाराबद्दलच्या भावना यांचा अभ्यास करून औषध ठरविले जाते. एका वेळी एकापेक्षा जास्त औषधेही गरजेप्रमाणे एकत्र करून देता येतात; परंतु जितके कमी औषधांचे मिश्रण तितके ते जास्त परिणामकारक ठरते असे आढळून आले आहे.

पुष्पौषधी उपचारपध्दतीची वैशिष्ट्ये

- खाण्या-पिण्यावर बंधने नाहीत.
- इतर कोणत्याही उपचारपध्दतीसोबत घेता येतात.
- प्रकृती-निदान : सर्व प्रकृती दोषांवर एकत्रीत औषध.
- मनोकायिक आजारांवर गुणकारी.
- कमीत कमी औषध -- जलद, सौम्य पण कायमचा उतार.
- सर्व वयोगट व गर्भवती महिलांसाठी संपूर्णपणे सुरक्षित.
- समुपदेशन / मानसोपचारांना पूरक.

व्यसनाधीनतेसाठी पुष्पौषधींचा उपयोग

एखादी व्यक्ति कोणत्याही व्यसनाच्या ताब्यात जाण्याचे मूळ कारण म्हणजे त्या व्यक्तीचा ढासळलेला आत्मविश्वास. असे नेहमीच बोलले जाते की जर इच्छाशक्ति दांडगी असेल तर यातून सहज बाहेर पडता येते; पण व्यसने पहिला हल्ला करतात ते माणसाच्या इच्छाशक्तिवरच. ती एकदा पराजित झाली की भली भली माणसे व्यसनाधीन होतात. याचाच परिणाम म्हणजे व्यसनातून बाहेर पडण्याची आंतरिक इच्छा कितीही तीव्र असली तरी ते पुनःपुन्हा व्यसनांकडे ओढले जातात.

पुष्पौषधी काम करतात माणसाच्या इच्छाशक्तिवरच; ती एकदा बळकट बनवली की उरलेलं काम अधिकच सोपं होत जातं. थोडक्यात, पुष्पौषधी व्यसनांवर हल्ला न करता, व्यसनांकडे नेणाऱ्या नकारात्मक भावनांना आवर घालतात जेणेकरून ताण-तणाव आले तरी त्याकडे सकारात्मक दृष्टीने बघण्याची वृत्ती जोपासली जाते. यामुळे स्वाभाविक व नैसर्गिक इच्छाशक्तिला चालना मिळते व या बळावर माणूस आपसूकच व्यसनांतून बाहेर पडतो.

यासाठी प्रत्येक रुग्णाची स्वाभाविक प्रकृती व लक्षण साधर्म्य अभ्यासून औषधयोजना केली जाते. काही केसेस मधे असेही आढळून आले आहे की पेशंट काही वेगळ्याच त्रासासाठी पुष्पौषधी उपचार घेण्यासाठी आला होता; प्रकृतीनिदानानंतर केलेल्या पुष्पौषधी योजनेनंतर प्रस्तुत त्रासांमध्ये उतार आढळून आलाच पण न सांगता त्या पेशंटला दारू पहिल्यासारखी रुचेनाशी झाली. या परिणामानंतर मुख्यत्वेकरून व्यसनाधीनतेसाठी औषध दिल्यावर ती पूर्णपणे सुटली.

व्यसनाधीनतेसाठी पुष्पौषधी औषधयोजना करताना साधारणतः खालील कारणांचा विचार केला जातो...

१. स्वतःवर नियंत्रण न राहणे.

मार्क ट्वेनचे एक प्रसिद्ध वाक्य आहे, "सिगारेट सोडणे अत्यंत सोपे आहे, मी आजवर बरेचदा ते केले आहे."

----ने सिगारेट सोडण्याचा खूप प्रयत्न केला पण काही दिवसांनंतर सिगारेटच्या नुसत्या विचारांनी पण तो अस्वस्थ होई व मनावरचा ताबा सुटून पुन्हा सिगारेट ओढणे सुरु होई. पुष्पौषधीपैकी चेरि-प्लम व इम्पेशन्स दिल्यावर याचे प्रमाण कमी झाले व त्याची सिगारेट पूर्ण सुटली.

२. व्यसन सोडण्यास चालढकल करणे.

----- दरवेळी मनाशी निश्चय करी की आजनंतर कधीही दारूला स्पर्श करावयाचा नाही. पण आज व्यसन उद्या उपाय या हिशोबाने त्याचा उद्या कधीच उगवत नव्हता. पुष्पौषधीपैकी स्केरॅन्थस व क्रॅब ॲपल या औषधांच्या उपायांनंतर ३ ते ४ महिन्यात त्याची दारू कमी झाली.

३. व्यसन सोडताना येणारी मानसिक व शारीरिक लक्षणे सहन न होणे.

दारु सोडण्यासाठी उपलब्ध उपायांपैकी बऱ्याचश्या औषधोपचारांमध्ये दारु घेतल्यावर पेशंटला शारीरिक त्रास होण्याची योजना केलेली असते. असे एक आजार बरा करण्यासाठी दुसरी कोणताही त्रास मागे लावून देणे पुष्पौषधी उपचारपध्दतीला मान्य नाही. नवीन कोणताही त्रास न होता, सध्याच्या आजारातून मुक्तता हाच खरा उपचार.

दारु सोडताना बऱ्याचश्या पेशंटसना तीव्र स्वरुपाची डोकेदुखी, मळमळ - उलट्या , पोटदुखी अशी शारीरिक तसेच दृक - श्राव्य स्वरुपाचे भास , प्रचंड चिडचिड, नैराश्य अशा प्रकारची मानसिक लक्षणे त्रस्त करतात. पुष्पौषधी व त्या जोडीला वरील लक्षणांवर आधारित होमिओपॅथिक औषधाने त्यावर उपाय करता येतो.

४. दैनंदिन ताण तणावाच्या प्रसंगी व्यसनांकडे ओढले जाणे.

माणूस व त्याचे वातावरण यात कायम संवाद घडत असतो. त्यातून निर्माण होतात ताण-तणाव. या ताणांना जर नकारात्मक रीतीने सामोरे गेलो तर अस्वस्थता निश्चित. आपले वातावरण आपण बदलू शकत नाही पण आपली वृत्ती पुष्पौषधीच्या मदतीने आपण नक्कीच सकारात्मक करू शकतो. टाळी दोन हातांनी वाजते, त्यातील आपला हात काढून घेणे जास्त सोपे व रास्त असते.

आनंद, भक्तिभाव, प्रेम, मांगल्य अशा अनेक गोष्टींचे प्रतिक म्हणून फुलांचा वापर आपण जीवनामध्ये करीत असतो. व्यसनाधीनतेमुळे स्वास्थ्य हरपलेल्या जीवनाला नवचैतन्य मिळवून देण्याचे कामही फुलेच करू शकतात हेच पुष्पौषधीनी सिध्द केले आहे.

डॉ. अमित करकरे

<mailto:swaroopclinic@gmail.com>

Mob : 98222 52533