

## 'प्रथमोपचार शरीराचे आणि मनाचे'

प्रथमोपचार म्हणजे एखाद्या व्याधीग्रस्त व्यक्तीला योग्य आणि पुरेशी वैद्यकीय सेवा उपलब्ध होईपर्यंत, तातडीने आणि काळजीपूर्वक केलेले उपचार. त्या व्याधीग्रस्त माणसाचे प्राण वाचवणे आणि स्थिती वाईट होण्यापासून रोखणे अथवा परिस्थिती पूर्वपदावर आणण्याचा प्रयत्न करणे हीच प्रथमोपचाराची गरज आहे.

अपघातात अचानक होणारा रक्तस्त्राव काबूत ठेवणे, एखाद्या व्यक्तीला हृदयविकाराचा धक्का पोहोचला असेल किंवा दम्याचा त्रास जाणवला तर श्वास घेण्यासाठी श्वसनमार्ग मोकळा करणे, कृत्रिम श्वासोश्वास देणे, मूर्च्छा आलेल्या व्यक्तीस बेशुद्ध होण्यापासून रोखणे, तसेच भाजणे, अस्थिभंग, पाण्यात बुडणे अश्या अपघाती प्रसंगात तातडीची वैद्यकीय सेवा उपलब्ध होईपर्यंत जे प्राथमिक उपाय केले जातात त्यालाच प्रथमोपचार म्हणतात. प्रथमोपचार देणाऱ्या व्यक्तीस वैद्यकीय क्षेत्राचे मूलभूत ज्ञान असणे आवश्यक आहे, जेणेकरून वैद्यकीय सेवा उपलब्ध होईपर्यंत, प्राप्त परिस्थिती आटोक्यात ठेऊन, रुग्ण व नातेवाईकांना मानसिक धीर देता येतो.

शारीरिक प्रथमोपचाराचे महत्त्व खूप आहे जसे एखाद्या अपघातात रक्तस्त्राव सुरु आहे, अश्यावेळी तातडीने रक्तस्राव थांबवणे, सर्पदंश झाल्यास शरीरात विष पसरणार नाही ह्याची काळजी घेणे, पाण्यात बुडालेल्या व्यक्तीच्या फुफूसात पाणी जमा होणार नाही ह्याची काळजी घेणे इ. बाबींमुळे प्रथमोपचाराचे महत्त्व अधोरिखित होते. प्रथमोपचार देणारी व्यक्ती वैद्यकीय शास्त्राशी निगडित असते अथवा अनुभवाने ह्या गोष्टीत पारंगत होते.

शारीरिक आजारात लक्षण बाह्य रूपात दिसून येतात जसे रक्त येणे, सूज येणे, हाड मोडणे, बेशुद्ध पडणे, अस्वस्थ वाटणे इ. लक्षणामुळे प्रथमोपचार करता येतात.

जसे शारीरिक आजार तसे काही मानसिक आजार असतात, मात्र त्याची लक्षणे सहजपणे दिसून येत नाहीत. मात्र कालानुरूप त्याची व्याप्ती एवढी वाढते की ते आजार सहज नियंत्रणात येत नाही. त्यामुळे अश्या मानसिक आजारांवर सुद्धा प्रथमोपचाराची अत्यंत गरज आहे.

मानसिक प्रथमोपचार म्हणजे काय? शरीराला इजा झाली तर त्याची लक्षणे दृश्य स्वरूपात दिसतात तशीच मनाला इजा होते जी अदृश्य स्वरूपात असते. ह्या मानसिक इजेमुळे नकारात्मक भावना वाढीस लागतात आणि चिडचिडेपणा, राग, संताप, भिती, चिंता, काळजी इ. मार्गांनी व्यक्त होतात. ह्याच नकारात्मक भावनांचा कडेलोट झाला की नैराश्य, depression ह्या व्याधींनी माणूस ग्रासला

जातो. ह्या गोष्टी टाळण्यासाठी मानसिक प्रथमोपचारात समुपदेश हा महत्वाचा भाग आहे पण समुपदेशात फक्त सल्ला किंवा उपदेश अंतर्भूत नसावा.

जसे एखादी जखम झाली की जखम साफ करून त्यातला पु, घाण काढून नंतरच मलमपट्टी करणे उचित आहे तसेच मानसिक प्रथमोपचारात प्रथम नकारात्मक भावना, नकारात्मक विचार हळूहळू बाहेर काढणे गरजेचे आहे. त्यासाठी भावनिक सजगता म्हणजेच emotional alertness खूप महत्वाची आहे.

भावनिक सजगता म्हणजे काय मनात येणाऱ्या सकारात्मक अथवा नकारात्मक विचार आणि भावनांवर लक्ष ठेवणे. सर्वसाधारणपणे मनातील भावना भावनिक प्रतिक्रियांमार्फत दिसून येतात ज्याला moods म्हणतात. निवांतपणा, उत्साह, काळजी, उदासी, कंटाळा अश्या moods मार्फत व्यक्त होतात. भावनिक सजगतेत, दिवसभरातील बदलणाऱ्या moods च्या नोंदी स्वतःशी करायच्या. ह्या बदलणाऱ्या moods ला बाह्य घटनांची जोड मिळाली की चित्र बदलू शकते. त्यासाठी मानसिक प्रथमोपचार देणाऱ्या व्यक्तीस भावनिक सजगतेचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

एखाद्या वेळी परिस्थितीनुसार mood बदलला तर तो नकारात्मक भावनेमार्फत व्यक्त होत असतो. अश्यावेळी सजगतेने तो mood वेळोवेळी पूर्वपदावर आणण्यासाठी तातडीचे उपचार करणे अपेक्षित आहे. त्यावेळी भावनिक सजगतेने परिस्थिती पूर्वपदावर आणण्यासाठी त्या व्यक्तीस सहाय्य करणे जेणेकरून परिस्थिती आटोक्यात राहिल हीच गोष्ट मानसिक प्रथमोपचारात अपेक्षित आहे.

'A person may look strong from outside but may need another's emotional support.'

मानसिक प्रथमोपचार देणारी व्यक्ती ही शक्यतो आप्त, जिव्हाळ्याची आणि त्या व्यक्तीबद्दल भावनिक नाते जपणारी असावी मग ते पालक, मित्र, मैत्रीण, शिक्षक, गुरुजन, वरिष्ठ अथवा सहचारी असू शकतात. त्या मानसिक प्रथमोपचार देणाऱ्या व्यक्तीस त्या पीडित व्यक्तीबाबत फक्त सहानभूती असून उपयोग नाही तर त्या व्यक्तीबाबत अनुभूती, Empathy असणे गरजेचे आहे. Empathy म्हणजे भावनारोपण, कल्पनेने दुसऱ्याच्या अंतरंगात प्रवेश करून त्या व्यक्तीच्या भावना जाणून घेण्याची कुवत.

'Empathy is seeing with eyes eyes if the others, listening with ears of the others and feeling with heart of the others'

त्यामुळे मानसिक प्रथमोपचार करणाऱ्या व्यक्तीने पीडित व्यक्तीची व्यथा अनुभवणे गरजेचे आहे. Empathetic person is a good listener, having patience and an understanding nature.

अश्या वेळी त्या व्यक्तीने पीडित व्यक्तीच्या भावनेशी समरस होऊन त्या व्यक्तीस भावनिक सजगतेची सवय लावायला हवी. स्वतःच्या बदलणाऱ्या moods चा अंदाज बांधता बांधता त्यावर सजगतेने नियंत्रण करायला शिकवले पाहिजे. त्यासाठी पीडित व्यक्तीस एकटे न सोडता त्याच्या सोबत राहत त्याला वर्तमानात राहण्यासाठी उद्दीपित केले पाहिजे. कदाचित पीडित व्यक्तीच्या बदलणाऱ्या moods चा अंदाज बांधत त्याला वेगळ्या वातावरणात घेऊन जायला हवे. त्याच्या भावनांचा आदर राखायला हवा.

'Respect other person's feeling, it might mean nothing to you but it could mean everything to them.'

त्यामुळे मानसिक प्रथमोपचार करणारी व्यक्ती ही भावनांचा आदर आणि भावना जाणून घेणारी हवी. 'The best and most beautiful things in the world can't be seen or touched. They must be felt with heart.'

- मनोज कुरुंभटी