

संधिवातासाठी संगीत चिकित्सा

डॉ. श्रीकान्त वाघ, ज्युमॅटॉलॉजिस्ट, पुणे

बारा ऑक्टोबरला संधिवातदिन साजरा केला जातो. संधिवातावरील उपचारात संगीतोपचार उपयोगी ठरतो. भारतात आजही बाल्यावस्थेत असलेल्या संगीत चिकित्सेबद्दल केलेले विवेचन.

सांध्याच्या दुखण्याला आपण संधिवात म्हणतो. संधिवात हा आयुर्वेदातला शब्द आहे. शरीरातल्या सर्व हालचाली वातामुळे होतात. तसेच सर्व वेदनाही त्यामुळेच होतात. सांधे आणि त्यांच्याशी निगडित लिगामेन्ट्स, स्नायू तसेच हाडे, मणके (मान, पाठ, कंबर) वगैरेच्या सर्व दुखण्यांना इंग्रजीत 'ज्युमॅटिझम' म्हणतात. ज्युमॅटॉलॉजीत असे जवळपास शंभरेक आजार आहेत. त्यातल्या बहुतेकांमध्ये सांधेदुखी, पाठदुखी यांचा त्रास होतो.

आपल्या आवडीचे छानसे गाणे कानावर पडले की देहभान हरपते. आपण ब्रह्मानंदात तल्लीन होतो. त्यामुळे दुखणेही विसरतो. रोगालाच दुःख असा एक पर्यायी शब्द आहे. दुःख हे मानसिक तसेच शारीरिक असू शकते. मनाला होते ते दुःख कमी आणि शरीराला होतो तो शूल किंवा वेदना. संगीताच्या सहाय्याने वेदना कमी करण्यास मदत करणे म्हणजे संगीत चिकित्सा. जगात प्रत्येक ठिकाणी संगीत आहे. संगीत ही वैश्विक भाषा आहे. त्यामुळे रोग कितीही गंभीर असला तरी रोगी संगीताचा आस्वाद घेऊ शकतो. प्रत्येक माणसामध्ये स्वरांचा आस्वाद घेऊन त्यास प्रतिसाद देण्याची उपजत शक्ती असते. संगीत उपचार घेण्यासाठी रोग्याला संगीत समजणे आवश्यक नाही. अर्थात, मुळात आवड असेल चांगलेच. एखाद्या रोग्याला पॉप किंवा कर्नाटक संगीत आवडतच नसेल तर तो त्याचा फारसा आनंद घेऊ शकणार नाही. उत्तर हिंदुस्थानी संगीतातही शास्त्रीय, उपशास्त्रीय, सुगम, नवी-जुनी चित्रपटगीते, लोकगीते इत्यादी वेगवेगळे प्रकार आहेत. त्यापैकी कोणत्या रोग्याला कोणते गाणे आवडू शकेल हे समजण्यासाठी संगीत उपचार तज्ज्ञाने (थेरेपीस्ट) आधी रोग्याशी पुरेसे बोलून त्याची मानसिकता समजावून घेतली पाहिजे. यामुळेच संगीतोपचाराचे स्वरूप व्यक्तीनुसार बदलत जाते.

पाण्यातल्या माशाला श्रवणेंद्रिय नसते. मासे जललहरींवरून त्वचेमार्फत ध्वनी ओळखतात. संगीताच्या नादामुळे अशीच शरीरातही स्पंदने निर्माण होतात. खर्जाच्या आवाजात ॐकार म्हटला की कोणालाही ही स्पंदने जाणवतील. या कंपनांमुळेच संगीताचे मानसिक आणि शारीरिक फायदे दिसून येतात. त्यामुळे मेंदूतील पिट्यूटरी ग्रंथीतून एन्डॉर्फिन्स नावाची संप्रेरके स्रवतात. एन्डॉर्फिन्स ही अफूसारखी वेदनाशामक आणि भावनांवर नियंत्रण ठेवणारी संप्रेरके आहेत. शरीरातील अँड्रिनॅलीनसारख्या कॉटेकोलामाइन्सवर नियंत्रण असल्यामुळे हृदयाची आणि श्वसनाची गती, रक्तदाब तसेच ऑक्सिजनची आवश्यकता कमी होणे असे योगासारखे संगीताचे परिणाम दिसतात. योगिक षट्चक्रांचाही याच्याशी संबंध असावा.

प्रदीर्घकाळ चालणाऱ्या वेदनांमध्ये मन, जाणीव, भावना यांचा सहभाग असतोच. रोग्यांचे मनोबलही वेगवेगळे असते. एखादे दुखणे कोणी हसत हसत सहन करतो. कुणाला धीर दिल्याने बरे वाटते तर एखादा रडून आकांडतांडव करतो. मनावर नियंत्रण आले, की वेदनाही कमी होते. स्पर्शचिकित्सा, सुगंध उपचार, ध्यान (Meditation) यांचेही स्वरूप काहीसे असेच आहे. कोण्या साधूच्या स्पर्शाने मनोबल वाढून अशीच वेदना दूर होऊ शकते. त्याला कोणी अंधश्रद्धाही म्हणेल.

आयुर्वेदात संगीत तसेच सुगंध चिकित्सेचा उपयोग व्यसनाधीनता, भ्रमिष्टपणा अशा वेगवेगळ्या आजारात सांगितला आहे. निद्रानाश, मंदबुद्धिता, स्मरणशक्ती कमी असणे, दुःख, नैराश्य इत्यादी अनेक मनोविकारात हल्ली संगीत चिकित्सा वापरतात. मनाचा संबंध अनेक शारीरिक आजारांशीही असतो. दमा, संग्रहणी, सोरायसिससारखे त्वचाविकार, गाऊटचा संधिवात, रक्तदाब, मधुमेह, आमवात (ज्युमॅटॉइड आरथ्रायटिस), लुपस आणि शोग्रेन सिंड्रोम यासारखे दुर्धर व्याधी अशा

अनेक रोगांमध्ये मनाचा संबंध येतो. तेथेही मानसोपचाराचा निश्चित फायदा दिसून येतो.

संगीतोपचाराचेही वेगवेगळे प्रकार असतात. थेरपीस्टने किंवा रुग्णाने स्वतः निवडलेले गाणे रोज काही मिनिटे शांत बसून ऐकवणे ही एक प्रमुख पद्धत आहे. समूहगान गाण्याबरोबर नाचणे, रोग्याने कवितेला चाल लावून गाणे किंवा स्वरचित काव्य चालीत गाणे असेही प्रकार असतात. समूहातले गाणे हा एक सार्वजनिक कार्यक्रमही होतो. वेदनेच्या भीतीमुळे कित्येकदा रोगी लोकांमध्ये मिसळणे टाळतात. एकाकी आणि दुबळे होतात. त्यामुळे दुखणेही वाढते. अशा रोग्यांना समूहगायनाचा विशेष उपयोग होतो. त्यात सुखदुःखांची देवाणघेवाणही साधते.

संगीतोपचारात संगीतही वेगवेगळ्या प्रकारचे असू शकते. सामान्यतः त्यामध्ये तालवाद्यांचा (तबला, ड्रम वगैरे) उपयोग कमी दिसतो. अर्थात, नैराश्याच्या चिकित्सेत तालवाद्यांचा उपयोग करतातच; परंतु उत्तेजित मनाला शांत करण्यासाठी प्रामुख्याने बासरी, सतार, संतूर, गिटार, पियानो अशी वाद्ये वापरतात. कंठसंगीतही यासाठी वापरणे शक्य आहे. हिंदुस्थानी रागांपैकी कल्याण, भैरवी, अहिरभैरव, हिंडोल, जयजयवंती, गुणकली असे राग संधिवात आणि पाठदुखीसाठी उपयुक्त मानतात. हिंदुस्थानी राग दिवसाच्या वेगवेगळ्या वेळी गातात. (सकाळी भैरव, संध्याकाळी मारवा), मल्हार, बसंत असे ऋतुविशिष्ट रागही आहेत. त्या त्या वेळी माणसांच्या भावभावनाही वेगवेगळ्या असतात. फ्लोरिडा युनिव्हर्सिटीत गुडघ्यांचा संधिवात असलेल्या ६६ ज्येष्ठ रुग्णांपैकी निम्म्या रुग्णांना रोज २० मिनिटे गाणे ऐकवण्यात आले. दोन आठवड्यात त्यांची वेदना पुष्कळशी कमी झाली. अमेरिकेतील क्लीव्हलॅण्ड क्लिनिकमधल्या प्रयोगात आमवात, मणक्याचे आजार आणि स्नायूवेदनांच्या रोग्यांमध्येही संगीतोपचाराचे असेच सुपरिणाम दिसून आले. त्या रोग्यांचे नैराश्य कमी झाले आणि मनाची ताकद वाढली. संगीतामुळे ताणतणाव कमी होतो. मन शांत आणि प्रसन्न होते. इच्छाशक्ती प्रबळ होते आणि आयुष्य आत्मविश्वासाने, उमेदीने जगण्याची कला साधता येते. एकूणच गायकांचे आयुर्मान प्रदीर्घ असल्याचे आपण पाहतो ते यामुळेच. संगीताच्या या परिणामांमुळेच ऑपरेशन नंतरचे दुखणे, कॅन्सरची वेदना तसेच बाळंतपणाच्या कळा सोसण्यास मदत होते. त्यामुळे वेदनाशामक औषधांची मात्रा कमी होऊ शकते. ऑपरेशन थिएटरमध्ये तसेच आयसीयूमध्ये बेशुद्ध रोग्यांनाही संगीत ऐकवले जाते. संगीतामुळे तुरुंगातल्या कैद्यांमध्येही भावनात्मक बदल होतात. हल्ली व्यायामशाळा, बँका व इतर ऑफिसांमध्ये संगीत ऐकवण्यामागे मनाला प्रसन्नता आणणे हाच हेतू आहे.

अमेरिका आणि युरोपमध्ये म्युझिक थेरपीचे सुमारे १२०० तास प्रशिक्षण घेतल्यानंतर डिग्री मिळते आणि रजिस्ट्रेशन करून प्रॅक्टिस करता येते. पदव्युत्तर अभ्यासक्रमही आहेत. अमेरिकेत असे ५०० पेक्षा जास्त थेरपिस्ट आहेत. तिकडे त्यांच्या संघटनाही आहेत. (www.bsmt.org, www.musictherapy.org) संगीतोपचारांना वैकल्पिक चिकित्सा अशी मान्यता आहे. इन्शुरन्स कंपन्या त्यांची बिलेही भागवतात. त्यांचा प्रामुख्याने मानसिक आजार, मुलांचे स्वभावदोष, वृद्धांच्या समस्यांसाठी तसेच बरे न होणाऱ्या कॅन्सरसारख्या आजारांमध्ये वेदना कमी करण्यासाठीच्या उपचारांमध्ये समावेश करतात. संगीतोपचारतज्ज्ञांच्या जागतिक परिषदाही भरतात. भारतात अशी परिषद यावर्षी फेब्रुवारीमध्ये दिल्लीला भरली होती. अमेरिकेत सुमारे १५% रुग्णालयात संगीतोपचार वापरतात. चेन्नईला अपोलो हॉस्पिटलमध्येही वैद्यकीय संगीतोपचार केंद्र आहे. पुण्यातही सिप्लाच्या कॅन्सर केंद्रात संगीताचे नियमित कार्यक्रम होत असतात.

भारतात हळूहळू संगीत चिकित्सेचा प्रसार वाढत आहे. संगीतोपचारतज्ज्ञ होण्यासाठी संगीताचे चांगले ज्ञान तसेच वैद्यकीचीही माहिती असणे आवश्यक आहे. भारतात अशा प्रशिक्षणाची सोय नाही. तसेच रजिस्ट्रेशनचीही व्यवस्था नाही. त्यामुळे संगीततज्ज्ञ मंडळी स्वतःच काही शिकून उपचार करताना दिसतात. अशा संगीतोपचारात हानी कोणतीच नाही. यामुळे सुरक्षिततेचा प्रश्न उद्भवत नाही. असे असले तरी संगीत चिकित्सा ही मूळ चिकित्सा नसून, तो सहयोगी किंवा पूरक उपचार आहे हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे. संगीतचिकित्सा अजून तशी बाल्यावस्थेतच आहे. तिच्या उपयुक्ततेविषयी वैज्ञानिक पुरावे हळूहळू गोळा होत आहेत. तरीही संगीत तसेच इतरही सर्वच कलांचे मनावर परिणाम होतात, हे सत्य सूर्यप्रकाशाइतके स्वच्छ आहे.

(सौजन्य : लोकमत, ७ ऑक्टोबर २००७)