تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

دیر تک ہاتھ دھونے کے باوجود پاکی محسوس نہیں ہوتی

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

جہانگیر کراچی نفسیاتی ہسپتال اکیلے ہی آئے تھے جبکہ اکثر ذہنی مریض اپنے رشتہ داروں کے ساتھ آتے ہیں۔ کیونکہ بہت سے مریضوں کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ان کو ذہنی مرض ہے اور انہیں سائیکاٹرسٹ کو دکھانا چاہئے۔ مگر ان کی کیفیت دیکھتے ہوئے کوئی مخلص دوست جس نے اس طرح کے کسی مریض کو دیکھا ہو یا جس نے اپنے کسی عزیز رشتے دار کا نفسیاتی علاج کروایا ہو وہ انہیں مشورہ دیتے ہیں کہ تم بھی اپنا نفسیاتی علاج کرواؤ اور پھر یہ لوگ اپنے دوستوں کے ساتھ ہسپتال آجاتے ہیں۔

جہانگیر گزشتہ ۲۵ سال سے ذہنی مرض کی اذیت برداشت کر رہے تھے اس دوران انہوں نے علاج بھی کروایا جس سے ان کی بیماری کی شدت میں کمی آئی مگر ان کا کہنا تھا کہ جب دوا چھوڑتے ہیں تو طبیعت دوبارہ خراب ہو جاتی ہے۔ اب تک جتنا علاج ہوا اس سے مطمئن نہیں، مزید مشورہ چاہتے ہیں۔ انہوں نے مندرجہ ذیل شکایات بیان کیں۔ پانی زیادہ استعمال کرتے ہیں، بار بار ہاتھ دھوتے ہیں، نہانے میں بہت زیادہ وقت لگتا ہے، تیار ہونے میں بھی بہت دیر لگاتے ہیں۔ پھر بھی اطمینان نہیں ہوتا، گندگی کا احساس زیادہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ خوشی بہت ہی کم ہوتی ہے، زیادہ وقت اداس رہتے ہیں، کسی کام میں دل نہیں لگتا تھکاوٹ ہوتی ہے، سستی ہوتی ہے اور جسم میں درد بھی رہتا ہے، کم بولتے ہیں، لوگوں سے ملنا جلنا کم ہے، لاتعلقی کی کیفیت ہوتی جارہی ہے، سب سے بے زاری رہتی ہے، موت کا خوف بھی رہتا ہے کہ کیا ہوگا خاص طور پر قبر کے اندر کیا ہوگا، یہی سوچیں آتیں ہیں۔ ہر بات کی گہرائی تک جانے کی عادت ہے۔

جہانگیر کی عمر اس وقت ۶۱ سال ہے۔ دو دہائیوں سے زیادہ عرصہ ہوگیا انہیں اپنی بیماری کی تکلیف برداشت کرتے کرتے۔ ذہنی مرض کے علاوہ انہیں ہائی بلڈ پریشر کی شکایت بھی ہے۔

تمام تفصیلات معلوم کرنے کے بعد ذہنی مرض "خیالات کا تسلط و تکرار عمل" (Obsessive Compulsive Disorder) تشخیص کیا گیا۔ یہ بیماری بہت عام نہیں ہے، لیکن جو لوگ اس کا شکار ہوتے ہیں وہ اس کی تکلیف کو جانتے ہیں۔ جبکہ ان کے لواحقین کو ان کی بیماری کا اتنا احساس نہیں ہوتا۔ وہ لوگ سمجھتے ہیں کہ مریض جان بوجھ کر پانی زیادہ استعمال کر رہا ہے۔ اکثر کی تو گھر والوں سے لڑائی بھی ہوتی رہتی ہے۔ یہ خود کو ان سب عادتوں سے نہیں روک سکتے۔ اہل خانہ سے اختلافات مایوسی کا سبب بنتے ہیں۔ مریض کو ان کی طرف سے اپنی ناپسندیدگی کا احساس ہوتا ہے۔ جہانگیر کے معاملے میں یہ بات بہتر تھی کہ وہ جانتے تھے کہ انہیں علاج کی ضرورت ہے۔ انہوں نے اپنی پوری کیفیت بیان کی۔ اس بیماری سے قبل وہ بالکل ٹھیک تھے۔ ان کی شادی کو ۱۸ سال ہو چکے ہیں۔ اس وقت اتنی زیادہ طبیعت خراب نہ تھی۔ ان کی بیوی ان سے عمر میں ایک سال چھوٹی ہیں۔ ایک بیٹا ہے۔ جس کی عمر ۱۵ سال ہے۔

جہانگیر کے والد کا انتقال پھیپھڑوں کے کینسر میں ہوا۔ اور والدہ دل کی مریضہ تھیں اور شدید ذہنی مرض کا شکار تھیں وہ بھی آج سے ۷ سال قبل انتقال کر گئیں۔ اب ان کا خاندان مختصر سا تھا۔ ان کے علاوہ دو بھائی اور دو بہنیں اور تھیں۔ بہنوں میں بھی ایک شدید ذہنی مرض کا شکار تھی۔ کچھ اپنی بیماری اور کچھ بہن بھائیوں کے اپنے مسائل کے سبب ان سے ملنا جلنا بہت ہی کم تھا۔ ان کا علاج ادویات کے ساتھ اور بذریعہ گفتگو بھی کیا تھا۔ خیالات کو روکنے کی مشق کروائی گئی۔ خاص طور پر نہاتے وقت گھڑی میں الارم لگانے کی ہدایت کی کہ مناسب وقت پر الارم بج جائے تو فوراً پانی بہانا روک دیں۔

گندگی کے خیالات روکنے کیلئے انہیں بتایا کہ اکیلے میں بیٹھے ہوں تو اونچی آواز کے ساتھ کہیں "رُک جاؤ" اور سب کے ساتھ بیٹھے ہوں تو دل میں ان الفاظ کو دہرائیں۔

اپنے علاج کے سلسلے میں انہوں نے تعاون کیا۔ اب وہ بہتر ہیں۔

اپنے مسائل اور ذہنی امراض کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر خط لکھیں:

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی