تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

دل چاہتا ہے دنیا چھوڑ کر کہیں چلی جاؤں

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

جب بھی مجھے کوئی بیماری ہوتی ہے ذہن پر دباؤ بڑھ جاتا ہے، خواہ بچوں کی پیدائش کا مسئلہ ہو یا گھر کے کسی فرد کی شادی بیاہ کا مسئلہ ہو، میری ذہنی کیفیت خراب ہوجاتی ہے۔ اب یہ حالت ہے کہ گھریلو روزمرہ کے مسائل میں بھی ذہن ٹھیک سے کام نہیں کرتا۔ ویسے تو پریشانیاں زندگی میں بہت آئیں مگر گذشتہ 3 سال سے مالی پریشانیاں برقرار ہیں، طبیعت بھی خراب ہورہی ہے، ایک سال قبل دیور کی منگنی ہوئی تھی اتفاق ہے کہ ایک سال سے ہی ذہنی دباؤ اور پریشانی بتدریج بڑھ رہی ہے۔

اپنی کیفیت جمیلہ نے خود بیان کی۔ یہ ۴۱ سال کی خاتون ہیں، شادی شدہ اور ۶ بچوں کی ماں ہیں، ۲ بیٹے اور ۴ بیٹیاں ہیں، شوہر ان سے عمر میں ۶ سال بڑے ہیں۔ ۲۹ سال قبل شادی ہوئی، مجموعی طور پر زندگی اچھی گزری مگر گذشتہ چند سال سے مسائل بڑھنے شروع ہوگئے۔ ذہنی کیفیت میں کچھ اس طرح تبدیلیاں آئیں، نیند کم ہوگئی، بھوک بھی کم ہوگئی، چڑچڑاپن ہوگیا اور غصہ زیادہ آنے لگا۔

یہ اپنے بیٹے، بہن اور والد کے ساتھ کراچی نفسیاتی ہسپتال آئیں۔ ان لوگوں نے بتایا آج کل چیختی چلاتی زیادہ ہیں، غصہ بھی زیادہ آنے لگا ہے، شکوے شکایات کرتی ہیں۔ شوہر سے الجھتی ہیں اور جھگڑا کرتی ہیں۔ ذرا سی بات ناگوار گزرے تو منہ پر سنا دیتی ہیں، کام کاج اور ملنے جلنے کا رجحان نہیں رہا۔ کئی سال قبل بھی ذہنی کیفیت خراب ہوئی تھی تو اس وقت موت کی خواہش ہوتی تھی۔ انہوں نے خود بتایا کہ اپنے آپ کو ختم کرنے کے خیالات آتے تھے۔ آج کل سسرال والوں کے بارے میں وہم اور بدگمانی کے خیالات آتے ہیں۔ دل چاہتا ہے سب سے لاتعلق اور الگ تھلگ ہوجاؤں مگر مجبوراً ایسا نہیں کرسکتی، پھر غصہ آتا ہے اس وقت رونا بھی آتا ہے اور روتی ہوں، جسم میں درد اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ ان کی والدہ نے بتایا کہ یہ اپنے شوہر کی بہت عزت کرتی ہیں بلکہ ان کے رعب میں رہتی ہیں اور ان سے بیزار بھی رہتی ہیں اور ساتھ ہی خواہش ہے کہ وہ توجہ دیں۔

جمیلہ کو ہائی بلڈ پریشر کی شکایت کے ساتھ موٹاپے کی شکایت بھی تھی، چھ ماہ پہلے طبیعت خراب ہوگئی تھی تو ایک سرکاری ہسپتال میں نفسیات کے شعبہ میں دکھایا مگر ادویات نہیں کھائیں۔

اکثر ذہنی مریضوں کو اپنی بیماری کا شعور نہیں ہوتا اس لئے وہ ذہنی امراض کے ماہر معالجین سے رابطہ نہیں کرتے اور اگر گھر کے کسی فرد یا کسی بھی ملنے والے کے کہنے سے ہسپتال چلے بھی جائیں تو ادویات نہیں کھاتے اس لئے ضروری ہے کہ ان مریضوں کو شدید بیماری کی حالت میں نفسیاتی ہسپتال میں داخل کروا دیا جائے تا کہ وہ وقت پر ادویات اور کھانا کھاسکیں۔ کچھ عرصے گھر کے ماحول سے دور رہنے کے سبب ذہنی کیفیت میں بہتری آتی ہے اور بہتر علاج کے سبب بیماری پر بھی قابو حاصل ہو جاتا ہے۔

ذہنی امراض کی عمومی علامات میں نیند اور بھوک کی کمی یا زیادتی اداسی، مایوسی، رونا، گھبراہٹ، سر درد، موت کی خواہش خودکشی کے خیالات، غصہ، بے چینی، چکر، موت کا خوف، ازدواجی مسائل، کانوں میں آوازیں آنا، انسان یا جانوروں کی شکلیں نظر آنا، بلاوجہ خوشبو اور بدبو کا احساس، شک وشبہ، بدگمانی، جنونی پن، گھر کے کاموں سے لاتعلقی، لوگوں سے لاتعلقی یا حد سے زیادہ بولنا، بے ہوشی یا غیر معمولی حرکات کے دورے، گھبراہٹ کے شدید دورے، دم گھٹنا، پیٹ میں گیس محسوس ہونا گندگی کا وہم، نا قابل بیان خیالات وہ بھی مقدس چیزوں کے حوالے سے آنا، وغیرہ شامل ہیں۔ ان اہم علامات میں کئی علامات جمیلہ کے رویّے سے بھی ظاہر ہو رہی تھیں۔

ان کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کرنے کے بعد ادویات تجویز کیں گئیں اور جسمانی امراض کو بھی مدنظر رکھا، جمیلہ اور ان کے اہل خانہ کی مشاورت بھی کی کہ ذہنی امراض کے علاج میں ادویات کی بہت اہمیت ہے۔ اپنی مرضی سے نہ تو ادویات بند کریں اور نہ ہی ان میں کمی بیشی کریں، جمیلہ اب بہتر ہیں۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی