تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

گھبراہٹ اور موت کا خوف

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

غوث الدین کی عمر 50 سال ہے۔ آج سے 23 سال قبل ان کی شادی ہوئی، 7 بچے ہیں، 4 بیٹے اور 3 بیٹیاں، بیوی کے ساتھ ان کے تعلقات بہتر رہے، یہ کسی پر سختی کرنے والا مزاج نہ رکھتے تھے۔ جبکہ ان کی اپنی زندگی بہت کٹھن حالات میں گزری۔ شروع سے بلوچستان میں رہائش ہے، تعلیم حاصل نہ کر سکے، کچھ بڑے ہوئے تو گھر والوں کے ساتھ چھوٹے چھوٹے کام کرنے شروع کردیئے پھر کھیتی باڑی کرنے لگے، بکریاں چراتے تھے، گھر میں چچا کی بات زیادہ مانی جاتی تھی وہ ان پر ظلم کرتے۔ ان کے برے رویئے کے سبب یہ مایوس رہنے لگے اور آہستہ آہستہ گھبراہٹ بھی بڑھنے لگی اور موت کا خوف ہونے لگا۔ گھبراہٹ اور مایوسی بچپن سے ہی پیدا ہوگئی تھی آج سے 16 سال قبل ذہنی کیفیت اتنی بگڑی کہ یہ خود پر قابو نہ پا سکے۔ وقت کے ساتھ ساتھ طبیعت زیادہ بگڑ گئی۔ مایوسی اور گھبراہٹ کے ساتھ ان کو طرح طرح کے شکوک، شبہات اور وہم بھی ہوگئے۔

گزشتہ ایک سال سے موت کا خوف ہے، گھبراہٹ بڑھتی جارہی ہے، نیند نہیں آتی، غصہ بہت ہی بڑھ گیا، اس کے علاوہ اہل خانہ اور دیگر عزیز و اقارب سے لاتعلقی اختیار کرلی۔ کوئی بات کرتا ہے تو گالیاں دینے لگتے ہیں، مار پیٹ پر بھی اتر آتے ہیں۔ باتیں بہت کم کرتے ہیں، اور اگر کبھی اپنے حوالے سے کچھ کہتے ہیں تو یہ کہ ان پر جنات کا سایہ ہے۔ چند سال قبل تو زبان بھی بند ہوجاتی تھی۔ کوئی بات کرے تو جواب نہ دیتے، اور اب پیر گھسیٹ گھسیٹ کر چل رہے ہیں۔

یہ پہلی مرتبہ اپنے بھائی اور بہن کے ساتھ کراچی نفسیاتی ہسپتال آئے۔ اپنی کیفیت انہوں نے خود بھی بتائی اور ان کے غصے کی شدت اور دیگر شکایات کے حوالے سے بہن اور بھائی نے بھی معلومات فراہم کیں کہ ان کو اچانک گھبراہٹ ہوتی ہے، اس وقت بیٹھے سے کھڑے ہوجاتے ہیں، اس وقت موت کا خیال آتا ہے اور پھر اس حوالے سے خوف بڑھنے لگتا ہے۔

غوث الدین کی ذہنی بیماری 16 سال پرانی ہوچکی تھی۔ اس دوران انہوں نے مختلف جگہوں پر علاج بھی کروایا۔ نفسیاتی علاج سے بہتری سامنے آگئی تھی مگر کچھ عرصہ بعد دوبارہ اس کی علامات ظاہر ہونے لگیں اور ان کے گھر والوں کے ساتھ بہن بھائی بھی پریشان ہوگئے کیونکہ بیماری کی کیفیت میں روزگار بھی ختم ہوگیا۔ ایک طرف گھر کا سربراہ ذہنی بیمار اور دوسری طرف بے روزگاری کی مشکلات تھیں کہ

بڑھتی جا رہی تھیں ۔یہ گذشتہ 15 سال سے سگریٹ اور نسوار بھی لے رہے تھے ۔سگریٹ ہی کوئی 10 سے 12 تک پی لیتے اور نسوار کا اندازہ نہیں تھا، ہر وقت اس کی پڑیا ان کے پاس ہوتی ۔ان کے حوالے سے یہ بات اچھی تھی کہ ان کو اپنی بیماری کا شعور تھا اور یادداشت بھی بہتر تھی ۔

رشتہ داروں کو انہیں ہسپتال نہیں لانا پڑا۔حالانکہ یہ خود بھی اپنی بیماری سے پریشان تھے اور دل میں خواہش تھی کہ میں ٹھیک ہو جاؤں ۔بیرونی مریض کی حیثیت سے ان کا علاج ہوا۔انہوں نے ادویات پابندی سے لیں اور مقررہ وقت پر آتے رہے ۔اب ان کی طبیعت بہت بہتر ہے ۔

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بچپن میں دی جانے والی سزا کا انسان کی شخصیت پر اثر ہوتا ہے ۔خواہ یہ سزا باپ کی طرف سے ہو، استاد کی طرف سے یا کسی اور بڑے فرد کی طرف سے پہنچے ۔جس طرح غوث بخش کے چچا نے ان پر ظلم کیا اور بڑے ہونے کے بعد بھی ان کے اس رویئے نے اثر دکھایا ۔

غوث الدین ذہنی مرض شدید خوف اور گھبراہٹ (Panic Anxiety) کا شکار تھے ۔یہ مرض بچپن میں مار پیٹ یا کسی دوسرے خوفناک حادثے سے شروع ہوتا ہے ۔گھبراہٹ کے دورے پڑتے ہیں اور لگتا ہے کہ دل کی بیماری سے مر جائینگے مگر دل کے ڈاکٹر بھی بیماری کا سراغ نہیں لگا پاتے ۔یہ مرض نفسیاتی ہے اور نفسیاتی علاج سے ہی ٹھیک ہوتا ہے ۔

اپنے مسائل اور ذہنی امراض کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر خط لکھیں:
کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی