تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر
کالم : ذہن کی دنیا

غصے میں ٹیلی وژن توڑ دیا

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

یہ 9 سال پہلے کی بات ہے جب کسی شخص نے مجھے ایک خط لکھا اور 5 لاکھ روپے کا مطالبہ کیا، اس کے بعد تو میری بہت بری حالت ہوگئی۔ راتوں کی نیند اُڑ گئی۔

میں ایک روز اپنی دکان میں بیٹھا سگریٹ پی رہا تھا کہ اچانک مجھے پسینہ آنے لگا۔ اس کے ساتھ ہی سر چکرانے لگا۔ میں نے ایسی حالت میں اپنے دوست کو فون کیا وہ فوراً آ گیا اور مجھے قریبی اسپتال لے گیا۔ وہاں مجھے فوری طور پر طبی امداد فراہم کی گئی اس کے بعد میں اپنے گھر آ گیا۔ اب اس واقع کو پورے 8 سال گزر چکے ہیں۔

احمد نے اپنے بیماری کے آغاز کے بارے میں بتایا۔ وہ کہہ رہے تھے کہ اب تو طبیعت زیادہ ہی خراب ہے کبھی کبھی شدید گھبراہٹ ہوتی ہے، سانس بند ہوجاتی ہے، جسم سے جان ختم ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے آخری وقت ہے عموماً اداسی رہتی ہے سُستی محسوس کرتا ہوں۔ گھر میں دل نہیں لگتا اور کوئی بھی کام کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ ہر وقت گھبراہٹ اور پریشانی رہتی ہے۔

جسم کے مختلف حصے سُن ہوتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، جسم میں بہت کمزوری رہتی ہے۔ خاندانی پریشانی بہت ہے۔ بیوی بچوں کے الگ مسائل ہیں۔ ایک سال قبل میرے بیٹے نے دو لاکھ روپے کا نقصان کردیا۔ مالی مسائل اتنے بڑھے کے اپنے رشتہ داروں نے بھی منہ موڑ لیا۔ اب تو مجھے نفسیاتی مریض سمجھ کر تنگ کرتے ہیں۔ بچے بھی فرمانبردار نہیں رہے۔ تھوڑے دن پہلے کی بات ہے کہ بیٹے نے میری بات نہیں مانی، مجھے غصہ آ گیا اور میں نے ٹیلی وژن توڑ دیا۔

گل احمد کے دوست نے بتایا پہلے ان کا کروڑوں کا کاروبار تھا۔ گندم اور کپاس کا کاروبار کرتے تھے۔ اور آج کل مالی پریشانیوں کا شکار ہیں، ان وقت ان کی دو بیویاں ہیں ویسے انہوں نے تین شادیاں کیں۔ ایک بیوی نے طلاق لے لی۔

گل احمد نے بتایا میں نے پہلی شادی آج سے 24 سال قبل 26 سال کی عمر میں کی تھی۔ دوسری شادی 12 سال قبل کی اسی بیوی نے طلاق لے لی ہے اور تیسری شادی 10 سال قبل کی ہے۔ یہ بیوی خاندان کی ہی ہے۔ تینوں بیویوں سے ملا کر دس بچے ہیں ان میں 6 لڑکے اور 4 لڑکیاں ہیں۔ ان کے بیماری اور حالات زندگی کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے بعد انہیں شدید گھبراہٹ کا مرض تشخص کیا گیا۔ ان کے علاج کے لیے ادویات بھی دی گئیں اور علاج بذریعہ سکون سے بھی مدد لی گئی، جب طبیعت ٹھیک ہوگئی تو انہیں کہا گیا

کہ اپنے کاروبار کو دوبارہ شروع کریں۔ وہ کام جس کا تجربہ ہے کرنا آسان ہوگا۔ لیکن اس دوران انہیں اپنا نفسیاتی علاج جاری رکھنا ہے۔ طبیعت میں مکمل بہتری کے لیے باقاعدگی سے ادویات لینی ہوتی ہیں۔

گھراہٹ کی بیماری بھی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک تو تقریباً ہر وقت گھبراہٹ رہنا اور دوسرے یہ کہ چند منٹ کے لیے شدید گھبراہٹ ہو جانا جس میں لگتا ہے کہ دل کا دورہ پڑ گیا ہے اور موت آنے والی ہے۔ لوگ اسی قسم کے دورے میں دل کے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں مگر وہ معائنہ کر کے بتا دیتے ہیں کہ دل کا کوئی مرض نہیں ہے۔ مگر کچھ دن بعد پھر یہ دورہ پڑتا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی مرض ہے جو خوف اور پریشانی سے پیدا ہو جاتا ہے اور اس کو ٹھیک کرنے کے لیے ادویات اور علاج برائے گفتگو ضروری ہے۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی