تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

کئی بار خودکشی کی کوشش کی

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

مجھے بہت اداسی اور مایوسی ہوتی ہے، مرنے کو دل چاہتا ہے، مگر موت نہیں آتی یہ کہہ کر پروین خاموش ہوگئی۔ان کے شوہر نے بتایا کہ یہ کئی بار خودکشی کی کوشش کرچکی ہیں۔شروع میں روزانہ ۳۰ سے ۴۰ نیند کی گولیاں کھاتی تھیں پھر ایک دن ۸۰ گولیاں کھالیں اس کے بعد بھی حالت زیادہ نہ بگڑی تو کیڑے مار دوا پانی میں گھول کر پی لی۔کچھ دن پہلے اپنے ہاتھ کی نس کاٹنے کی کوشش کی تھی اور اب آخری بار کل رات کو اپنی کلائیوں کو بلیڈ سے زخمی کیا ہے۔کہتی ہیں میں زندگی سے جان چھڑانا چاہتی ہوں۔اس کے علاوہ غصہ بہت آتا ہے، چیختی چلاتی ہیں، پاپ سے بچوں کو پیٹتی ہیں۔

کوئی چار یا پانچ سال پہلے کی بات ہے انہیں ایک ہیولا نظر آتا تھا جس سے باتیں کرتی تھیں۔کبھی ایک عورت نظر آتی تھی مگر اب یہ سب نظر نہیں آرہا۔

ان کے شوہر نے مزید بتایا کہ یہ میرا گریبان پکڑ کر گالیاں دینے لگتی ہیں۔شک وشبہ کرتی ہیں کہ لوگ ان کے خلاف ہیں، دشمن ہیں، ماردیں گے۔یہ شک بھی ہوتا ہے کہ کوئی جادو کروا رہا ہے، جب دو تین لوگ مل کر بیٹھے باتیں کرتے نظر آئیں کہتی ہیں میرے خلاف باتیں ہورہی ہیں۔مزاج میں اتار چڑھاؤ بھی آتا ہے۔کبھی بہت اداس اور غمگین نظر آتی ہیں تو کبھی اچانک خوش ہوجاتی ہیں۔سب کے ساتھ ہنسی مذاق کرتیں ہیں، باہر پارک میں گھومنے چلی جاتی ہیں، خریداری کے لئے نکل جاتی ہیں، فضول خرچ بھی ہیں، سمجھتی ہیں کہ میں سب سے برتر ہوں میرے علاوہ سب غلط ہیں، غصہ اور جنون میں سب سے بدتمیزی کرتی ہیں، بدکلامی کرتی ہیں، اور جب مزاج میں تبدیلی آتی ہے تو انہی لوگوں سے معافی مانگتی ہیں۔

ان کے والد اور والدہ دونوں کا ہی کینسر کی بیماری میں انتقال ہوا۔والد کا ۹ سال قبل انتقال ہوا اور والدہ کا ۶ سال قبل۔اب بہن بھائی ان کا کوئی نہیں ہے۔ایک بھائی تھا اس کا بھی آج سے ۱۹ سال قبل انتقال ہوگیا۔یہ اپنے شوہر اور پانچ بچوں کے ساتھ زندگی گزار رہی تھیں کہ آج سے ۷ سال قبل ذہنی مرض کی علامات ظاہر ہوگئیں۔جس کے نتیجے میں گھبراہٹ، بے چینی، غصہ، اداسی، مایوسی، نیند کی کمی، رونا آنا، بھوک بھی کم ہوگئی، باتیں زیادہ کرنے لگیں۔سیر وتفریح، اضافی بناؤ سنگھار، فضول خرچی بھی کرتیں، یہ سب کچھ ان کے شوہر برداشت کرتے رہے۔مگر جب انہوں نے خودکشی کی کوشش کی تو گھبرا گئے اور ایک سرکاری ہسپتال لے گئے۔پروین خود کو ذہنی طور پر بیمار نہیں سمجھتی تھیں، اس لئے دوا نہیں کھائی۔پھر کچھ عرصہ اسی طرح بیماری کی تکلیف میں گزرا اور

بیماری میں شدت آ گئی۔تب ان کے شوہر انہیں کراچی نفسیاتی ہسپتال لے کر آ ئے۔

یہاں ان کی ذہنی بیماری کے حوالے سے مکمل تفصیلات معلوم کی گئیں اور جسمانی امراض کے بارے میں بھی معلومات حاصل کیں۔انہیں معدے کی تکلیف رہ چکی تھی۔T.B کا مرض بھی ہوا تھا جو علاج سے ٹھیک ہو گیا۔

ویسے تو ذہنی امراض میں بھی مریض جسمانی امراض اور تکالیف بیان کرتے ہیں جو ذہنی بیماری کے نتیجے میں ہی انہیں محسوس ہوتی ہیں، لیکن اگر کسی کو واقعی جسمانی مرض ہو تو اس کا بھی علاج جاری رکھا جاتا ہے۔

پروین کو ذہنی مرض ''جنون ویاسیت'' (Bipolar Affective Disorder) تشخیص کیا گیا۔اس مرض میں بھی شدید اداسی ہوتی ہے اور کبھی جنون کی کیفیت ظاہر ہوتی ہے۔دونوں حالتوں میں یہ لوگ معمولات زندگی درست انداز میں انجام نہیں دے سکتے۔اور زیادہ پریشانی کی بات یہ ہوتی ہے کہ انہیں اپنی ذہنی بیماری کا بھی احساس نہیں ہوتا۔اداسی کی صورت میں ان کے رویے سے یاسیت کے مرض کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔جب کہ پروین خودکشی پر آمادہ تھیں اسی طرح جنون کی کیفیت میں فضول خرچی کرتیں، بہت زیادہ باتیں اور یونہی گھومنا پھرنا شروع کر دیتیں۔ایسے لوگ جنونی دور (Manic Phase) میں بڑے بڑے منصوبے بناتے ہیں۔اپنی گفتگو سے لوگوں کو متاثر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔شعر وشاعری کرتے یا گانے وغیرہ گاتے بھی ملتے ہیں۔خودکشی عموماً زندگی کی پریشانیوں سے نہیں بلکہ ذہنی امراض کے دباؤ کی وجہ سے ہوتی ہیں۔یہ مرض اس میں سرفہرست ہے۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جنون ویاست کا مرض دماغ میں کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہونے کے بعد لاحق ہوتا ہے۔یعنی ایسے مریضوں کا دماغ پیدائشی طور پر کسی نہ کسی طرح متاثر ہوتا ہے۔اور پھر حالات کے ساتھ جب قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے تو پھر بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں اس مرض کا علاج ادویات اور مشینی علاج (ECT) کے ذریعے کیا جاتا ہے اور ان سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اس کے علاوہ روزمرہ زندگی میں ہونے والے واقعات اور حادثات کا اثر بھی براہ راست دماغ پر پہنچتا ہے، اور ان کے نتیجے میں بیماری بڑھ جاتی ہے۔

علاج کے ساتھ پروین کے رویے میں بہت بہتری آ گئی، اور یہ اپنی ذمہ داریاں انجام دینے کے قابل ہو گئیں۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی