تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

کالم : ذہن کی دنیا

میں ہر وقت روتی رہتی ہوں

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

ایک لڑکی نے مجھے خط لکھا ہے جس میں اُس نے اپنی نفسیاتی اور خاندانی مسائل کا بہت شدت سے ذکر کیا ہے۔ مگر اپنا پتہ بھی نہیں لکھا ہے کہ اُس کو براہ راست کوئی جواب بھیجا جائے۔ اس کی عمر ۳۲ سال ہے اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہے مگر باوجود کوشش کے اُس کی شادی نہیں ہوسکی ہے۔ وہ ملازمت کر کے کافی تنخواہ کماتی ہے جو کہ وہ سب گھر والوں کو دے دیتی ہے مگر اُس کے گھر والے اُس سے محبت کرنے کے بجائے نفرت کرتے ہیں، جن میں بھائی اور والدین بھی شامل ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ گھر والوں کو پیغام دوں کہ اس سے اچھا برتاؤ کریں، خصوصاً جبکہ گھر کا خرچا بھی اُس کی کمائی سے چل رہا ہے۔

مگر اُس نے یہ بھی شکایت لکھی ہے کہ اُس کی ملازمت کی جگہ پر بھی تمام لوگ اُس کے خلاف ہیں اور اس لئے وہ بہت اذیت میں مبتلا ہے۔ جب سب لوگ خلاف محسوس ہوں تو نفسیاتی مرض بھی ہوسکتا ہے۔

اس کے علاوہ وہ لکھتی ہے کہ ”کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جو میرے دماغ میں بیٹھ جاتی ہیں اور میں اُن باتوں کو سوچ سوچ کر پریشان ہوتی ہوں۔ اپنے ذہن سے ہٹانے کی کوشش کرتی ہوں لیکن ناکام رہتی ہوں۔ وہ باتیں میرے دماغ میں چپک جاتی ہیں“۔ اس کے علاوہ وہ ہر وقت روتی رہتی ہے اور سر میں بھی بہت درد رہتا ہے۔ یہ تو ذہنی و نفسیاتی مرض کی علامتیں ہیں اور ان کا علاج ضروری ہے، جس سے مریض کو بہت سکون مل سکتا ہے اور پھر لوگوں سے تعلقات بھی بہتر ہوجاتے ہیں۔ ان کو یاسیت (Depression) اور خیالات کے تسلط (Obsession) کے امراض لاحق ہیں۔ یہ خاتون حیدر آباد میں رہتی ہیں اور کیونکہ وہاں بھی کراچی نفسیاتی ہسپتال کی ایک شاخ قائم ہے انہیں وہاں جا کر علاج کروانا چاہئے۔ اس شاخ کا پتہ ہے B-81، بلاک ’A‘ لطیف آباد نمبر 4 حیدر آباد۔ فون نمبر: 022-111-760-760

فی الحال مندرجہ ذیل ادویات شروع کر دیں۔

1- Rozax (Fluoxetine) 20mg -: روزانہ ایک کیپسول دن میں ایک دفعہ لے لیں۔ پھر دو دو ہفتے کے بعد ایک ایک کیپسول بڑھاتی جائیں یہاں تک کہ خوراک (4) چار تک کر دیں۔

2- Estezine (Stelazine) 1mg :ایک گولی رات کو سوتے وقت۔

اس کے علاوہ جو غلط خیالات آئیں اُن کو روکنے کی کوشش کریں۔ جب بھی وہ آئیں اُن کو ڈانٹ دیں اور کہیں ''رُک جاؤ'' اکیلی ہوں تو یہ الفاظ اونچی آواز میں کہیں اور اگر محفل میں ہوں تو دل میں یہ بات کہیں۔

ہسپتال جا کر اپنے دیگر مسائل بھی بیان کریں اور معالج کے مشورے پر عمل کریں۔ لگتا ہے آپ کے والدین بھی ذہنی مرض کے شکار ہیں، ورنہ ایسا بُرا رویہ نہ رکھتے، اس لئے اپنی زندگی کے اہم فیصلے اُن کی مرضی پر نہ چھوڑیں، بلکہ معالج یا کسی دوسرے ہمدرد سے مشورہ کریں۔ خطوط لکھنے کے لئے پتہ درج ذیل ہے۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی