تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

موت کی خبر سن کر لگتا ہے میں بھی مر رہی ہوں

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

ریشماں کی عمر 30 سال ہے۔ یہ پہلی مرتبہ اپنے والد اور ان کے ماموں کے ساتھ ہسپتال آئیں، انہیں شدید گھبراہٹ کی شکایت تھی۔ انہوں نے بتایا کہ موت سے بہت خوف محسوس ہوتا ہے کسی کی موت کی خبر سنتے ہی پریشان ہوجاتی ہیں، دل بہت زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، بے چینی رہتی ہے، رات کو نیند نہیں آتی نہ دن میں سوتی ہیں، ہر وقت اداسی اور مایوسی رہتی ہے، خوف بہت ہوتا ہے، میت والے گھر میں نہیں جاتی، کسی کی موت کی خبر سن کر اچانک گھبراہٹ، بے چینی اور پیٹ میں درد شروع ہوجاتا ہے قبرستان کے پاس سے گزرتے ہوئے ڈر لگتا ہے، الٹی بھی محسوس ہوتی ہے، بھوک بہت کم ہے، صرف ایک وقت کا کھانا کھاتی ہیں۔ گھبراہٹ میں سانس گھٹتا ہے، رونا بھی آنے لگتا ہے۔ پہلے بہت معمولی سا ڈر محسوس ہوتا تھا مگر وقت کے ساتھ یہ کیفیت بڑھ رہی ہے۔ ایک سال سے تو اس حالت پر بے حد پریشان ہیں سر بھاری محسوس ہوتا ہے، پیروں میں بھی درد ہوتا ہے۔

ریشماں شادی شدہ اور دو بچوں کی ماں ہیں، شوہر ان کا خیال رکھتے ہیں، مگر ان کی بیماری میں تو سب ہی پریشان ہیں شوہر بچے اور یہ خود بھی تکلیف میں زندگی گزار رہی ہیں، 3 سال ہوگئے نسوار کا نشہ کرتی ہیں، دن میں کئی بار نسوار منہ میں ڈالنے کی عادت ہے۔ ریشماں کی موجودہ کیفیت معلوم کرنے کے بعد ان کے بچپن کے بارے میں بھی معلومات حاصل کی گئیں۔ ان کی پیدائش بلوچستان کے گاؤں میں ہوئی، والدین کا رویہ اچھا تھا، ان سے چھوٹی ایک بہن اور ہے، اس کی پیدائش کے بعد والد نے بیٹے کی خواہش میں دوسری شادی کر لی سوتیلی ماں مزاج کی اچھی تھیں، ان کی وجہ سے کبھی کوئی تکلیف نہ ہوئی، دوسری ماں کے دو بیٹے ہیں۔

ریشماں کی شادی کم عمری میں ہی کردی گئی، اب ان کے دو بچے ہیں بیٹا 7 سال کا اور بیٹی 5 سال کی ہے۔ یہ دونوں بچے ان کے رونے سے بہت پریشان ہوجاتے، اپنی ذہنی بیماری کے سبب نہ وہ اپنا خیال رکھ پا رہی تھیں نہ بچوں کو ہی توجہ دے پا رہی تھیں۔

تمام تفصیلات جاننے کے بعد اسے خوف (Phobia) کا مرض تشخیص کیا گیا۔

مثلاً سر اور گردن میں درد شروع ہو جاتا ہے، ماتھا اور آنکھیں بھی دکھتی ہیں، سانس گھٹتا ہے، خاص طور پر موت کا خوف ہو تو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، جیسے کہ دمے کی بیماری ہو گئی ہو، دل کی دھڑکن تیز محسوس ہونے لگتی ہے، بعض اوقات تو دل کی رفتار اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ لگتا ہے دل پھٹ جائے گا، اس کیفیت میں بہت سے لوگ امراض قلب کے ہسپتال تک چلے جاتے ہیں وہاں جا کر معلوم ہوتا ہے کہ دل کا کوئی مرض نہیں۔ بعض لوگوں کو ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ کسی کو قبض یا دستوں کی شکایت ہو جاتی ہے، بعض مریضوں کو پسینہ بہت زیادہ آتا ہے کچھ مریض کپکپانے لگتے ہیں۔

خوف کے مرض میں ادویات زیادہ فائدہ نہیں کرتی ہیں۔ اول تو جو بھی خوف ہو یعنی جگہ، افراد، موقع وغیرہ اس کا رفتہ رفتہ سامنا کرنا چاہیے۔ دوسرے معالج کے ذریعے تصورات میں حقیقت میں اس کا سامنا بھی ہونا چاہیے۔ اس عمل کو دس پندرہ دفعہ دہرانے سے خوف سے نجات مل پاتی ہے۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی