کالم : ذہن کی دنیا

تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

# مجھے سردیوں سے ڈر لگتا ہے

## (سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

آج سے ۱۸ سال قبل جب حامد کی عمر ۱۲ سال تھی تو یہ چھت سے گر گئے سر کے پچھلے حصے میں چوٹ آئی۔اس کے بعد مستقل سر میں درد رہنے لگا۔دماغ پر بوجھ رہتا۔ایسا لگتا جیسے دماغ کام نہیں کر رہا۔کمزوری محسوس ہوتی،خود کو مفلوج محسوس کرتے۔انہوں نے بتایا کہ اس وقت گھر والے انہیں عامل،باباؤں اور جعلی حکیموں کے پاس لے جاتے رہے کیونکہ سب ہی کا خیال تھا کہ کسی نے تعویز کروایا ہے یا جادو کا اثر ہے۔نیند نہیں آتی تھی،آنکھوں میں درد رہتا اور کان بند محسوس ہوتے،طبیعت میں چڑ چڑا پن رہتا،اس کے ساتھ غصہ بھی بہت آتا،ایسی کیفیت اب بھی ہو جاتی ہے،اب تو غصہ اس قدر آتا ہے کہ مار پیٹ تک نوبت پہنچ جاتی ہے اور اس کے بعد رونا شروع کر دیتے ہیں۔جبکہ غصہ آنے کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔کہتے ہیں لوگ میرے خلاف باتیں کر رہے ہیں۔سب میرے دشمن بن گئے ہیں۔ایسا لگتا ہے کہ لوگ مجھے مار دیں گے۔یہ سوچ کر ڈرتے ہیں اور بہت زیادہ نمازیں پڑھنے لگتے ہیں،کہتے ہیں مجھ سے گناہ ہو گیا ہے،بعض اوقات سر پر شدید چوٹ لگنے سے بھی ایسی علامت پیدا ہو جاتی ہیں۔

ان کے چچا زاد بھائی نے بتایا کہ گذشتہ ۶ سال سے انہیں یہ شکایتیں زیادہ ہو گئی ہیں۔ہر سال سردیوں کا موسم آتے ہی بیمار ہو جاتے ہیں اور مزاج بگڑنے لگتا ہے بے ربطی باتیں کرنے لگتے ہیں،زیادہ بولتے ہیں۔اسی دوران کبھی بہت زیادہ خوشی کا اظہار بھی کرتے ہیں،گھومنا پھرنا بڑھ جاتا ہے،اور مزاج میں بڑی جلدی تبدیلیاں بھی آتی ہیں۔یعنی کبھی بہت خوشی کا اظہار کرتے نظر آتے ہیں تو کبھی رونے لگتے ہیں۔کبھی دوسروں کو برا بھلا کہتے ہیں اور بعض اوقات خود کو سارا الزام دے دیتے ہیں۔بچپن سے نسوار کھاتے ہیں اس قدر کہ اب تو ہر وقت منہ میں نسوار رکھی ہوتی ہے۔100 گرام کی پوری پڑیا صبح سے شام تک ختم کر دیتے ہیں۔

حامد کا نفسیاتی علاج بھی ہو چکا تھا لیکن وہ ذرا سی بہتری پر ادویات چھوڑ دیتے تھے۔اور دوبارہ عاملوں اور پیروں کے چکر لگانے لگتے۔طبیعت زیادہ بگڑتی تو گھر والے دوبارہ ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہیں۔لیکن مستقل علاج نہ ہونے کے سبب ان کی طبیعت بگڑتی سنبھلتی رہتی ہے۔جب کچھ دنوں کے لیئے ٹھیک ہو جاتے ہیں تو کہتے ہیں کہ میں بیمار ہوں،جادو اور تعویز کیا ہوا ہے اور جب بیمار ہوتے ہیں تو کہتے ہیں کہ میں ٹھیک ہوں اس وقت انہیں ہسپتال لانا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔اس وقت یہ پرانی باتیں بہت روانی سے دہرا رہے ہوتے ہیں۔خاص طور پر بیماری کی کیفیت میں بہت اونچی آواز میں بولتے ہیں۔اور وہ ساری باتیں جو لوگوں کو یاد تک نہ ہوں وہ یہ دہراتے رہتے ہیں۔ان کی اس کیفیت سے ہمیں یقین ہو جاتا ہے کہ اب انہیں ہسپتال لے جانا بہت ضروری ہے۔

حامد کے والدین غربت کے سبب انہیں 3 جماعتوں سے آگے نہ پڑھوا سکے،کم عمری میں کپڑے کے کارخانے میں کام کرنا پڑا۔

انہوں نے بتایا کہ وہاں بہت شور ہوتا تھا، اس قدر کہ ایک دوسرے کی آواز تک سنائی نہ دیتی تھی۔ وہاں ہم لوگ اشاروں سے بات کرتے تھے۔ آج سے 9 سال قبل والدین نے اپنی مرضی سے حامد کی شادی کردی۔ ان کی بیوی گاؤں میں اور یہ خود شہر میں رہتے ہیں۔ شادی کے دو سال بعد مردہ بچی کی پیدائش ہوئی، بیوی اب بھی بیمار ہے۔ مریض خود بھی جنسی کمزوری کی شکایت کر رہے تھے۔ اس کے علاوہ کمر میں درد اور خاص طور پر ریڑھ کی ہڈی میں درد کی شکایت بھی ہے۔ سیڑھیاں چڑھنے پر اور رات کو بستر پر لیٹنے کے بعد چکر آتے تھے انہیں یہ بھی محسوس ہوتا کہ ان کے کان سے کوئی کوئی کیڑا نکل رہا ہے اور کسی کو چلتے پھرتے دیکھ کر لگتا ہے کہ یہ تو شیطان ہے۔

حامد کے بارے میں مکمل تفصیلات جاننے کے بعد انہیں (Bipolar Affective Disorder) یعنی جنون ویاسیت کا مرض تشخیص کیا گیا اس کے علاوہ نسوار کے نشے کی بھی عادت تھی۔ عام طور پر لوگ ہلکا نشہ مثلاً سگریٹ، گٹکا، چھالیہ، پان، چائے، کافی یا نسوار کو نشہ سمجھتے ہی نہیں حالانکہ یہ نشے بھی انسان کے دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ صرف تھوڑی دیر کے لیے تھکن، پریشانی، دور ہوتی محسوس ہوتی ہے اس کے بعد پھر تکلیف دہ کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور نشے کے مستقل استعمال کے بعد ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ ان لوگوں کو معمولات زندگی انجام دینے کے لیے مستقل نشہ آور اشیاء استعمال کرنی پڑتی ہیں اور مزید نشے کی طلب ہوتی رہتی ہے۔ بظاہر ہلکے نشے اپنا اثر گہرا رکھتے ہیں۔ جیسے کہ حامد روزانہ 10 گرام نسوار کھا لیتے تھے۔ ان کے لیے یہ کوئی غیر معمولی بات نہ تھی لیکن علاج کے دوران اس مضر صحت عادت کو بھی چھڑوایا گیا۔ آج کل تو جدید اور موثر علاج میں نشہ آور اشیاء سے نجات دلانے کے لیے ادویات بھی موثر ہیں۔ حامد اور ان کے رشتے داروں کو یہ بھی سمجھایا گیا کہ ذہنی امراض کے علاج میں لاپروائی یا کوتاہی نہیں کرنی چاہیئے اگر وہ چاہتے ہیں کہ مرض پر مکمل قابو حاصل رہے تو ادویات کے استعمال میں پابندی ضرور کریں چند ماہ کے علاج سے حامد کا رویہ بہت بہتر ہوگیا۔ انہیں غصے پر قابو حاصل ہونے کے ساتھ مزاج میں بھی بہتری محسوس ہوئی۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی