تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

نانی بہت بھولنے لگی ہیں

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

رشیدہ اپنے نواسے کے ساتھ آئیں۔ وہ بالکل خاموش تھیں۔ ان کے نواسے نے بتایا کہ یہ کبھی ہم لوگوں کو پہچانتی ہیں اور کبھی نہیں پہچانتیں، یادداشت خراب ہو رہی ہے۔ یہ شروع ہی سے گھر کی سردار رہی ہیں۔ ہر کام خود کرتیں تھیں، بہت ذمہ دار، ہمت والی اور خوش مزاج خاتون تھیں۔ اس بات پر رشیدہ بھی مسکرانے لگیں، اس وقت ان کی عمر ۷۰ سال ہے۔ ۳۲ سال قبل شوہر کا انتقال ہوا۔ جب بڑا بیٹا ۱۶ سال کا اس سے چھوٹی بیٹی ۱۴ سال کی اور سب سے چھوٹی بیٹی ۱۲ سال کی تھی۔ اس مشکل ترین وقت میں بھی انہوں نے ہمت نہیں ہاری بلکہ سب کی تعلیم و تربیت پر توجہ دی۔ ابھی تک جبکہ سب بچوں کی شادیاں ہوچکی ہیں یہ ان کا خیال رکھتی تھیں۔ اپنے بیٹے بیٹیوں کے بچوں سے بھی انہوں نے بہت محبت کی۔

گزشتہ چھ ماہ سے انہوں نے خاموش رہنا شروع کر دیا، اس کے ساتھ سب سے لاتعلقی اختیار کر لی۔ ماحول میں دلچسپی کم ہوتی گئی۔ بھول بھی ہوگئی مثلاً کون آیا ہے، کس کا کیا نام ہے، گھر میں کون سا کام اہم ہے، اب انہیں کسی بات سے کوئی دلچسپی نہ ہونے کے برابر تھی۔ بلکہ وقت کے ساتھ کھوئی کھوئی سی اور گم سم رہنے لگیں، نہ اپنے حلیے کا خیال رہا، کپڑے میلے ہوئے تو میلے ہی پہنے رہیں۔ گھر والے کہیں ساتھ چلنے کے لئے کہتے تو جس حلیہ میں بیٹھی ہوتیں چل پڑتیں۔ ابھی ہسپتال آنے کیلئے بھی بیٹی نے لباس تبدیل کروایا۔ گھر میں چلنا پھرنا بھی مشکل ہوگیا ہے۔ باہر جاتی ہیں تو راستہ بھول جاتی ہیں۔ کبھی گھر والوں کو پہچانتی بھی نہیں۔

ایک ایسی خاتون جو پہلے اپنا اور گھر والوں کے ساتھ اردگرد کے لوگوں اور رشتہ داروں کا خیال رکھنے والی تھیں۔ اب اس حال کو پہنچ رہی تھیں کہ اپنی بھی پرواہ نہ رہی۔ اس کے ساتھ نیند بھی کم ہوگئی، بے چینی رہتی، کھانے پینے کا خیال نہ رہتا کوئی دے دیتا تو کھا لیتیں ورنہ کھانے کو مانگتی نہیں، نہ خود اٹھ کر لیتیں، گھنٹوں ایک ہی جگہ بیٹھی رہتیں۔ اس کیفیت پر بیٹے اور بیٹیوں کو بہت فکر ہوئی اور ساتھ ہی ان کے بچے جو نانی سے بہت پیار کرتے تھے پریشان ہوگئے۔ یہ بار بار پیشاب کیلئے بیت الخلا جاتیں تب بھی ان کی بیٹی کو پریشانی ہوتی کہ بڑی عمر ہے، بڑھاپا ہے، کہیں گیلے فرش پر پھسل نہ جائیں۔

رشیدہ ایک معمر خاتون ہیں۔ ان کے رویے سے ذہنی مرض ''نسیان'' (Dementia) کی علامات کا اظہار ہو رہا تھا۔ اس بیماری میں

دماغ کے خلیے آہستہ آہستہ ناکارہ ہوجاتے ہیں یعنی گل جاتے ہیں۔اس کی ابتداء میں مریض کو اکثر اوقات تھکن کا احساس ہوتا ہے۔وہ اپنے کام جو پہلے بہت اچھی طرح کرلیتا تھا۔اب ان کی انجام دہی بھی نہیں ہوپاتی، تنہائی پسندی اور لاتعلقی سامنے آنے لگتی ہے۔یہ لوگ ملنے جلنے والوں، رشتہ داروں سے ملنے میں پہلے کی طرح سرگرم نہیں رہتے بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ ان کے نام بھی بھولنے لگتے ہیں۔جب یہ مرض شدت اختیار کرتا ہے تو اس کا شکار لوگ اپنی دیکھ بھال، اور کھانے پینے سے بھی بے فکر ہوجاتے ہیں۔ان کی حالت چھوٹے سے بچے کی طرح ہوجاتی ہے جو نہ دوسروں کی بات سمجھ سکتا ہے اور نہ اپنا خیال رکھ سکتا ہے۔ایسے لوگ دوسروں کے محتاج ہوجاتے ہیں۔اس کیفیت کو لوگ بڑھاپے کی علامت سمجھتے ہیں۔خاص طور پر گھر والے، ان کی توجہ ذہنی مرض کی طرف کم ہی جاتی ہے بلکہ اپنے کسی بزرگ کی اس حالت کو محض اس لئے قبول کرلیتے ہیں کہ یہ اب بوڑھے ہوگئے ہیں، عمر زیادہ ہے، اب تو یہی حال ہوگا۔حالانکہ اس بیماری میں جلد علاج سے کچھ بہتری آجاتی ہے اور ذہنی کیفیت کے ساتھ رویہ کی مزید خرابی کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔

دراصل شروع میں اس مرض کی علامات اتنی آہستہ آہستہ آتی ہیں کہ مریض اور ان کے گھر والوں کو اندازہ نہیں ہوتا لیکن 6 ماہ سے ایک سال کے عرصے میں یہ مرض اتنا بڑھ جاتا ہے کہ مریض کے بجائے لواحقین پریشان ہوجاتے ہیں۔اور بار بار مریض کی پچھلی حالت سے مقابلہ کرتے ہیں۔جیسے کہ رشیدہ کی بیٹی اور نواسے کا کہنا تھا کہ یہ تو بالکل ٹھیک تھیں، اتنی ہوشیار اور عقلمند تھیں کہ ہر طرح کے حالات کا ثابت قدمی اور حوصلے سے مقابلہ کیا۔وہ یہ نہیں سوچ رہے تھے کہ وہ ذہنی مرض کا شکار ہوگئیں ہیں۔انہیں اس مرض کے حوالے سے ضروری معلومات فراہم کی گئیں۔اس مرض کے علاج میں ایسی ادویات ہیں جو مرض کو مزید بڑھنے کی رفتار کم کرسکتی ہیں۔رشیدہ کے اہل خانہ کو بھی سمجھایا کہ ان سے نرمی سے بات کریں، ایک بات کو ہمدردی کے ساتھ دہرائیں، جو کچھ ان کی سمجھ میں نہ آرہا ہو اس سے ناراض نہ ہوں۔مقررہ وقت پر سونے، جاگنے، ناشتے اور کھانے کا خیال رکھیں، کچھ رقم گننے کیلئے کہیں تاکہ وہ اپنے دماغ سے کام لیتی رہیں۔گھر میں تنہا چھوڑنے سے گریز کریں بلکہ رشتہ داروں وغیرہ کے ہاں یا سیر وتفریح میں ان کو ساتھ رکھیں۔تاکہ وہ بھی خوش رہیں۔اور ماحول سے ان کا تعلق ختم نہ ہو، عام گفتگو کے دوران ان سے پوچھیں کہ آج کیا تاریخ ہے دن کون سا ہے۔ویسے بھی بڑی عمر کے لوگوں کے ساتھ دیگر گھر والوں کا رویہ بہت اچھا ہونا چاہئے۔ان سے محبت بھرے انداز میں بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی