تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر
کالم : ذہن کی دنیا

12 سال کی عمر میں نشہ کرنا شروع کر دیا

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

خالد کو ان کے رشتے کے بھائی نفسیاتی علاج کیلئے بلوچستان کے شہر تربت سے لے کر آتے تھے۔انہوں نے بتایا کہ گزشتہ ۱۳ سال سے یہ مختلف قسم کا نشہ کر رہے ہیں۔نشہ کی ابتداء سگریٹ سے کی پھر گٹکا بھی کھانے لگے۔اس کے بعد چرس شروع کر دی۔اور اب گزشتہ کئی سال سے زیادہ شدید نشہ کی عادت ہوگئی۔آج کل جو نشہ استعمال کر رہے ہیں اس کا نام یہ تریاق بتاتے ہیں۔اگر نشہ نہ ملے تو پورے جسم میں شدید درد ہوتا ہے ناک سے پانی آتا ہے،دستوں کی شکایت ہوجاتی ہے،دماغ سن ہوجاتا ہے،نیند نہیں آتی،بے چینی ہوتی ہے،غصہ بڑھ جاتا ہے،آج ہسپتال آنے سے قبل بھی انہوں نے نشہ کیا۔

اپنی ذہنی کیفیت بیان کرتے ہوئے انہوں نے بتایا اداسی اور مایوسی ہوتی ہے کبھی کبھی رونے کو دل چاہتا ہے،خودکشی کا خیال بھی آتا ہے یہ سوچتے ہیں کہ کوئی مجھے مار دے،رات رات بھر جاگتے ہیں،نیند کی دوا کھانے کے بعد بھی نیند نہیں آتی،نہ ہی بھوک لگتی ہے بمشکل ایک روٹی کھاتے ہیں۔

بھائی نے بتایا کہ خالد لوگوں کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں،کسی کو گفتگو کرتے دیکھ کر سمجھتے ہیں کہ ان کے خلاف باتیں ہو رہی ہیں اور سب مل کر ان کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں۔کبھی یونہی بدبو کا احساس ہوتا ہے اور بعض اوقات خوشبو محسوس ہوتی ہے۔خالد نے بتایا کہ اس وقت ان کی عمر ۲۰ سال ہے۔اس وقت جب یہ گیارہ بارہ سال کے ہوں گے انہوں نے نشہ کرنا شروع کر دیا تھا۔آج کل روزانہ دو سے تین پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں اور ساتھ ہی شدید نشہ بھی کرتے ہیں۔

یہ خیال بھی آتا ہے کہ لوگ میری جان کے دشمن ہیں،غیبی آوازیں بھی آتی ہیں۔کم عمر تھے کہ موٹر سائیکل چلاتے ہوئے بجلی کے کھمبے سے ٹکرا گئے اس وقت ان کے سر پر شدید چوٹ آئی تھی۔15 منٹ تک بے ہوش رہے پھر ٹھیک ہوگئے۔

جب بڑے ہوئے تو والد کے ساتھ کھیتی باڑی میں مدد کرنے لگے، تعلیم حاصل نہ کی ۲۲ سال کی عمر میں دور کے رشتہ داروں میں شادی ہو گئی دو بیٹیاں بھی ہیں۔ایک ڈیڑھ سال کی اور دوسری چھ ماہ کی ہے۔بیوی سے تعلقات خراب رہتے ہیں کیونکہ یہ غصہ کے بہت تیز ہیں اور کوئی کام دھندا نہیں کرتے، بے روزگاری سے بیوی بچے متاثر تھے۔

خالد کے خاندان میں بھی ذہنی مرض تھا۔ان کے ماموں زاد اور خالہ زاد بھائی ذہنی مرض کا شکار رہ چکے تھے۔ان دونوں کا علاج کراچی نفسیاتی ہسپتال میں ہی ہوا۔تفصیل سے گفتگو اور ضروری طبی معائنہ کے بعد انہیں ادویات تجویز کی گئیں۔کیونکہ ان کو نشہ کی عادت کے ساتھ ذہنی مرض بھی تھا۔اکثر اوقات نشہ کا شکار لوگ یا سیت (Depression) اور بعض اوقات شدید یا سیت (Psychotic Depression) کا شکار ہو جاتے ہیں۔اس کے علاوہ مالیخولیا (Schizophrenia) کا بھی شکار ہو جاتے ہیں جس میں ان کو مختلف طرح کی آوازیں سنائی دیتی تھیں بلا وجہ خوشبو اور بدبو بی آتی تھی۔

دوسری مرتبہ جب یہ ہسپتال آئے تو ان کی ہر شکایت میں کمی ہوئی اور اب طبیعت پہلے سے بہتر ہے۔حالانکہ نشہ کی اتنی پرانی عادت چھڑوانا آسان نہیں لیکن جب مریض خود نشہ چھوڑنا چاہے تو اُس کیلئے یہ مشکل کام ماہرین نفسیات کی مدد سے آسان ہو سکتا ہے۔شدید نشوں کا شکار بہت سے لوگ بھی اس سے نجات حاصل کرنے کے خواہش مند ہوتے ہیں، لیکن جب وہ خود سے انہیں ترک کرنا چاہتے ہیں تو جسمانی اور ذہنی تکالیف سے مجبور ہو کر دوبارہ نشہ کر لیتے ہیں جبکہ اس سلسلے میں علاج اور علاج کے بعد ضروری احتیاطی تدابیر نشہ چھڑوانے میں بے حد مددگار ہوتی ہیں۔

نشے کے مریضوں کا کامیاب علاج ہسپتال میں داخل کروا کے ہی ممکن ہوتا ہے۔کیونکہ اس دوران مریضوں کو ماہرین نفسیات کی خدمات اور ماہرین سماجی مسائل کے مشورے اور مسائل کے حل کے سلسلے میں ضروری رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔نشہ کا شکار بہت سے مایوس نوجوان کراچی نفسیاتی ہسپتال سے اپنا نفسیاتی علاج کروا کر مطمئن زندگی بسر کر رہے ہیں۔

اپنے مسائل اور ذہنی امراض کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر خط لکھیں:
کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی