تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

راستہ چلتے خوف آتا ہے

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

فرحان پہلی مرتبہ اپنے بھتیجے کے ساتھ کراچی نفسیاتی ہسپتال آئے وہ بہت پریشان تھے گذشتہ ایک ماہ سے عجیب سی کیفیت تھی۔انہوں نے بتایا کہ ہروقت خوف رہتا ہے کہ کوئی مار دے گا۔بے چینی رہتی ہے۔گھبراہٹ بھی بہت ہے خاص طور پر جب شام کے وقت گھر کے باہر ہوتے ہیں تو شدید گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔اس کے ساتھ اداسی بھی ہے۔دل غمگین رہتا ہے۔مایوسی طاری رہتی ہے۔نیند نہیں آتی۔کھانا کھانے کو دل نہیں چاہتا،شک شبہ رہتا ہے کہ رشتہ دار برا چاہتے ہیں،رونا بھی آتا ہے،موت کی خواہش ہوتی ہے۔

فرحان کی عمر 65 سال ہے۔40 سال قبل ان کی شادی ہوئی،ان کے دس بچے ہیں،3 بیٹے اور 7 بیٹیاں۔جن میں 4 بیٹیوں کی شادی کر چکے ہیں،ایک بیٹی کی طرف سے بہت فکرمند رہتے ہیں،وہ اپنے گھر میں خوش نہیں ہے،اس کو اپنے شوہر کی طرف سے پریشانی ہے وہ الٹے سیدھے کام کرتا ہے،غیر قانونی کام کرنے سے بھی گریز نہیں کرتا۔آئے دن بیٹی کی طرف سے پیدا ہونے والے مسائل پر یہ بہت فکرمند رہتے ہیں۔اب کبھی کبھار مکینک کا کام کرلیتا ہے،ان کا ایک بیٹا بھی یہی کام کرتا ہے،دوسرا محنت مزدوری کرتا ہے۔یہ خود ہوٹل میں ملازمت کرتے ہیں،آمدنی کم ہونے کے سبب گزارا مشکل سے ہوتا ہے۔

فرحان کا تعلق مانسہرہ کے گاؤں سے ہے۔وہیں پیدائش ہوئی،وہی بچپن گزرا،ان کے والد کھیتی باڑی کرتے تھے۔والدہ گھر کے کام کاج کرتیں۔والدین سخت مزاج تھے،بچوں کے ساتھ سختی سے پیش آتے،ان کی پٹائی بھی کرتے،ان کو مدرسے میں داخل کروایا اور وہاں بھی خوب پٹائی ہوئی تھی۔اسکول میں تعلیم حاصل نہ کرسکے۔ابتدائی عمر کا بڑا حصہ گاؤں میں گزارا۔وہاں 30 سال رہے۔شادی رشتہ داروں میں ہی ہوئی،بیوی سے مناسب تعلقات ہیں۔اب یہ لوگ گذشتہ 35 سال سے کراچی میں ہیں۔اس وقت فرحان کی عمر 65 سال ہے۔

ایک ماہ قبل موبائل فون پر کسی نے ان کی بیوی کی کچھ گھریلو تصاویر بھیج دیں جس پر انہیں شدید پریشانی اور گھبراہٹ کا سامنا ہوا کہ

میری بیوی کی تصاویر دوسرے کے پاس کیسے گئیں۔آج کل نیند نہیں آتی تو نیند کیلئے دوا لے لیتے ہیں۔جب اپنے کام پر جاتے ہیں تو وہاں ٹھیک رہتے ہیں۔مگر صبح جاتے ہوئے راستے میں شام کو آتے ہوئے خوف ہوتا ہے کہ لوگ نقصان پہنچائیں گے۔گھر پہنچنے کے بعد بھی رات کو ڈر محسوس ہوتا ہے کہ کوئی گولی مار دے گا۔یہ بھی خیال آتا ہے کہ کوئی میرے بچوں کو مار ڈالے گا۔اس کے علاوہ لوگ آپس میں بات کر رہے ہوں تو لگتا ہے کہ میرے خلاف بات کر رہے ہیں۔پھر تو گھبراہٹ زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

فرحان کو احساس تھا کہ ان کی ذہنی کیفیت ٹھیک نہیں اس لئے جب ان کے بھتیجے نے کہا کہ آپ کو کراچی نفسیاتی ہسپتال میں دکھانا چاہئے تو وہ تیار ہو گئے۔کیونکہ جب سے ذہنی بیمار ہوئے تھے گھر سے نکلنے کو دل نہیں چاہتا تھا۔جس کا روزگار پر بھی اثر ہو رہا تھا۔غربت بھی ہو،بیٹیوں کی ذمہ داریاں بھی ہوں بیٹوں کے حوالے سے بھی فکر ہو اور ان حالات میں انسان کی اپنی ذہنی حالت درست نہ رہے۔تب پریشانی کا سامنا ہونا حیرت کی بات نہیں۔ذہنی مرض کے علاوہ ان کو جوڑوں کے درد کی بھی تکلیف تھی۔انہوں نے گھٹنوں میں درد کی بھی شکایت کی۔

تمام معلومات حاصل کرتے ہوئے انہیں ادویات تجویز کر دی گئیں اور یہ بھی بتایا کہ ادویات وقت پر پابندی کے ساتھ لینی ہیں۔اچھی بات تو یہ تھی کہ انہوں نے ذہنی بیماری میں جعلی عاملوں کے پاس وقت ضائع نہیں کیا تھا،ورنہ مرض اور بڑھ جاتا ہے۔جیسا کہ عموماً لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

فرحان کے علاج میں ادویات کے ساتھ گھبراہٹ پر قابو پانے کی مشقیں شامل تھیں۔ماہرین سماجی مسائل نے ان کے حالات اور مشکلات کا جائزہ لے کر رہنمائی کی،ساتھ ہی یہ بھی بتا دیا کہ ادویات کئی ماہ لینی ہوں گی۔طبیعت میں بہتری آ جانے پر بھی اپنی مرضی سے ادویات بند نہ کریں ورنہ ذہنی مرض کے لوٹ آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اب فرحان بہت بہتر ہے۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال،ناظم آباد نمبر 3،کراچی