تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

اخباری مضمون

یہ سب جنات کے اثر سے ہوا

(سچی کہانی فرضی نام کے ساتھ)

چند ماہ پہلے کی بات ہے میرے سر میں درد ہوا میں نے کچھ پروانہ کی، اس کے بعد نیند غائب ہوگئی۔ یادداشت بھی کمزور ہونے لگی اور بھوک بڑھ گئی، کوئی بھی کام مکمل توجہ سے کرنا مشکل ہوگیا، یکسوئی ختم ہوگئی، طبیعت سست رہنے لگی، کسی کام میں دل ہی نہ لگتا، زندگی بے کار ہونے کا احساس پیدا ہوگیا۔ اس کے ساتھ ہی رونا آنے لگا، موت کی خواہش ہونے لگی۔ یہ سب جنات کے اثر کی وجہ سے ہوا۔ کیونکہ اس کے بعد میں ایک جگہ سکون سے بیٹھ نہیں سکتا، بے چینی رہنے لگی ہے، نیند بھی نہیں آتی، پہلے تو رات کو چند گھنٹے سو جاتا تھا، مگر اب پوری رات آنکھوں میں کٹتی ہے، نہ بھوک لگتی ہے، نہ پیاس لگتی ہے، خودکشی کرنے کو دل چاہتا ہے۔

حارث پہلی مرتبہ کراچی نفسیاتی ہسپتال اپنی والدہ کے ساتھ آئے۔ انہوں نے اپنی کیفیت خود بیان کی۔ گزشتہ 4 ماہ سے ذہنی طور پر ٹھیک نہیں تھے۔ والدہ بھی بہت پریشان تھیں۔ 27 سال کا بیٹا بیروزگار ہو اور ذہنی مریض بھی تو ایک ماں پر کیا گزرے گی وہ یہی جان سکتی تھیں۔ لوگوں کے مشورے سے وہ اپنے بیٹے کو مختلف عاملوں اور باباؤں کے پاس بھی لے کر گئیں کیوں کہ ان کا اپنا، مریض کا، رشتہ داروں کا اور ملنے جلنے والوں کا یہی کہنا تھا کہ جن کا سایہ ہے۔ جس کی وجہ سے اس نے ملازمت چھوڑ دی، سب سے ملنا جلنا چھوڑ دیا، تنہا ہو کر رہ گیا، نہ سوتا ہے نہ کچھ کھاتا پیتا ہے، نہ کہیں آتا جاتا ہے۔ بس گھر میں بے چین ہو کر ادھر اُدھر ٹہلتا رہتا ہے۔

اس کی والدہ نے بتایا کہ بچپن میں بھی صحت مند تھا۔ اس نے وقت پر چلنا، کھڑا ہونا اور بولنا شروع کیا۔ تعلیم میں اوسط درجے کا تھا۔

ان کو اس کی شادی کی بھی فکر تھی کہ بہتر روزگار مل جائے تو کوئی اچھی لڑکی دیکھ کر اس فرض کو بھی پورا کیا جائے لیکن وقت کے ساتھ اس کی کیفیت خراب ہوتی جا رہی تھی۔ اور یہ بے چارے لوگ اِدھر اُدھر بھٹک کر وقت ضائع کر رہے تھے۔ جب وقت کے ساتھ مرض بڑھتا ہوا محسوس ہوا تو ایک جاننے والے نے مشورہ دیا کہ اس کا نفسیاتی علاج کروائیں، وہ خود بھی ہمارے ہسپتال سے علاج کروا چکے تھے۔ اس میں کوئی شک نہ تھا کہ حارث ذہنی مرض کا شکار تھے۔ طبّی معائنہ اور ذہنی مرض کے حوالے سے مکمل معلومات حاصل کرنے کے بعد انہیں ادویات تجویز کی گئیں۔

یہ ذہنی مرض شدید یاسیت (Depression with Psychosis) کا شکار تھے۔ حارث بہن بھائیوں میں سب بڑے ہیں ان سے چھوٹے ایک بھائی اور 3 بہنیں ہیں۔ بڑے ہونے کے سبب انہیں لاڈ ملا اور توجہ بھی ملی۔ زندگی میں کوئی ایسی محرومی بھی نہیں رہی جو قابل ذکر ہو۔

والد اور والدہ دونوں ہی ان سے بہت پیار کرتے تھے۔ دونوں کی محبت حاصل رہی، یہ خود بھی ان کے فرمانبردار رہے۔ والدین کے ساتھ ان کے بہترین تعلقات تھے۔ یہی وجہ ہے کہ والدہ بھی ان کی طرف سے بہت پریشان نظر آ رہی تھیں کہ اتنا اچھا بیٹا اس قدر بیمار ہوگیا اور زیادہ پریشانی کی بات یہ تھی کہ سمجھ میں نہیں آتا تھا اسے ہوا کیا ہے۔ بہن بھائی بھی سب اس کی عزت کرتے تھے۔ اسی طرح گھر سے باہر بھی اپنے دوستوں میں عزت تھی اچھے تعلقات تھے۔ اب اگر ایسا شخص تنہائی پسند ہو جائے تو کس قدر پریشانی اور فکر کی بات ہوگی۔ بہرحال حارث اور اس کی والدہ کو ذہنی امراض کے حوالے سے معلومات

فراہم کیں اور اطمنان دلایا کہ یہ امراض قابل علاج ہوتے ہیں۔یاسیت (Depression) کا مرض جب بڑھ جاتا ہے تو اداسی کی علامت کے ساتھ اوہام اور فریب بھی ہوتے ہیں۔جیسا کہ زیر تذکرہ کہانی میں حارث کو محسوس ہو رہا تھا کہ اس پر جن کا سایہ ہے۔اس وہم کو اہل خانہ اور دیگر لوگوں نے مزید پختہ کر دیا۔جب کسی بھی طرح بیماری میں کمی نہ ہوئی تو بالآخر وہ لوگ نفسیاتی علاج کی طرف رجوع ہوئے۔

اس کیفیت میں جب شدید اداسی کے ساتھ مختلف طرح کے شکوک ہونے لگیں کہ لوگ دشمن ہیں، سازشیں کر رہے ہیں یا مختلف طرح کی آوازیں آنے لگیں، شکلیں نظر آنے لگیں، ایسے علامات کو لوگ جن کا اثر کہہ دیتے ہیں۔تو رد اداسی ادویات کے ساتھ ساتھ مشینی علاج (ECT) بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔اور طبیعت میں جلد بہتری آجاتی ہے۔متعدد مریض ایسے ہیں جن کو جن کا شبہ ہوتا تھا مگر علاج سے بہتر ہو گئے۔اس لئے اگر جن کا شبہ بھی ہو تو پہلے ماہر ذہنی امراض (Psychiatrist) سے رجوع کرنا چاہئے۔یہ بات جادو، سایہ اور دوسرے اس قسم کے نام نہاد اثرات کے بارے میں ہے یہ سب صحیح علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

حارث چند ماہ میں کافی بہتر ہو گئے۔

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

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی