

Does Someone You Know Have A Mental Illness

کیا آپ کا کوئی جاننے والا دماغی مرض میں مبتلا ہے

مصنف ڈاکٹر جارج روبن

بعض دفعہ لوگ یہ یقین نہیں کرنا چاہتے کہ وہ یا ان کے خاندان کے کسی فرد کو دماغی مرض ہے۔ وہ خوفزدہ ہوتے ہیں کہ اس بات سے ان کے خاندان کے اچھے نام پر اثر پڑیگا۔ لیکن اس کے معنی یہ ہونگے کہ بیمار آدمی کا علاج نہیں ہو سکے گا جس کی اس کو سخت ضرورت ہے۔ ذرا سوچیں کہ اگر خاندان کے کسی فرد میں دماغی مرض کی علامت ہو تو کیا رشتہ دار اس کو بیمار سے بیمار تر ہوتا دیکھ کر ڈاکٹر کو بلائے بغیر رہ سکتے ہیں۔ یقیناً نہیں۔

دماغی مرض سے ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ جسمانی بیماری کی طرح اس کا بھی علاج ہو سکتا ہے۔ تیمارداری میں شامل ہیں صلاح مشورہ اور دباؤ کا بندوبست counselling and stress management مثال کے طور پر کبھی آدمی کو ہسپتال میں کچھ دن تک ٹھہرنا پڑتا ہے۔ لیکن علاج کے علاوہ کچھ اور چیزیں بھی ایسی ہیں جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں جیسے برادری والوں کا نظریہ۔ دماغی مرض میں مبتلا لوگوں کو ہماری مدد اور انکو نظر عنایت سے دیکھنے کی ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔ نظر عنایت نہ ہونے کے سبب بہتر بیمار لوگ اور انکا خاندان برادری والوں سے مرض کو چھپاتا ہے اور اسکی وجہ سے تنہائی محسوس کرنے لگتا ہے جس کے سبب بیماری بدتر ہو سکتی ہے۔

پہلا قدم نظریہ کو بدلنے کا یہ ہے کہ دماغی مرض کو بہتر سمجھا جائے ٹھیک اسی طرح جیسے جسمانی بیماری کو۔ دماغی مرض میں بھی (جو ہر پانچ آدمیوں میں سے ایک پر زندگی کے کسی حصہ میں بھی اثر انداز ہو سکتا ہے) شامل ہیں مختلف مسائل۔ ان میں سے کچھ جیسے schizophrenia and bipolar disorder ماحول سے علحدگی اور اصول کو درہم برہم کرنے والا مرض بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ جبکہ دوسرے مسائل جیسے فکر anxiety اور Phobias انتہائی ڈر اور خوف کم خطرناک ہیں۔

کچھ community prejudices فرقہ کی بدگمانی اس بات سے پیدا ہوتی ہے کہ دماغی مرض تشدد سے مشرک ہے۔ لیکن جو لوگ دماغی مرض کا شکار ہیں وہ تشدد پسند اتنے ہی ہیں جیسے دوسرے عام لوگ۔ دوسرا نظریہ ہے کہ دماغی مرض ذاتی کمزوری سے ہوتی ہے لیکن یہ بھی صحیح نہیں ہے۔ دماغی مرض میں کسی کا قصور نہیں بالکل ٹھاک اسی طرح جیسے شکر کے مرض diabetes میں کسی کا قصور نہیں۔ اور یہ بھی صحیح نہیں کہ دماغی مرض کے لوگ جنسی خلل کا شکار ہوتے ہیں۔ زیادہ تر جنسی ایذا پہچانے والے مجرم دماغی مرض میں مبتلا نہیں ہوتے۔

ہم لوگ برادری کے طرز عمل کو بدل میں مدد کر سکتے ہیں:

☆ دماغی مرض کو ٹھیک اسی طرح سمجھا جائے جیسے دوسری جسمانی بیماریوں ہوتی ہیں اور اگر کوئی شخص عجیب حرکتیں کرنے لگے تو اسکو دماغی مرض کی علامت سمجھا جائے ٹھیک ویسے ہی جیسے کھانسی Flu ٹھنڈ لگنے کی علامت ہے۔ دماغی امراض کے متعلق معلومات کریں تاکہ آپ سمجھ سکیں کہ آدمی عجیب حرکتیں کیوں کرتا ہے۔

☆ دوستی اور ہمدردی دکھائیں ان دوستوں، رشتہ داروں، پڑوسیوں یا ساتھ کام کرنے والوں کو جو دماغی امراض کے شکار ہیں اور دوسرے لوگوں کو مشورہ دیں کہ وہ بھی ایسا ہی کریں۔

☆ جو لوگ ذہنی امراض میں مبتلا ہیں ان کی ہمت افزائی کریں اور انکے رشتہ داروں صلاح مشورہ دیں کہ وہ مدد طلب کریں۔