

خیالات کا تسلط و تکرار عمل

(OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER)

ہر چند کہ یہ بیماری عام نہیں ہے پھر بھی جس کو یہ ہو جاتی ہے اس کیلئے سوبان روح بن جاتی ہے۔

اس بیماری میں تکلیف دہ خیالات کا تسلط بھی ہوتا ہے اور اعمال کی بے جا تکرار بھی۔ یہ دونوں کیفیات ایک ساتھ بھی ہو سکتی ہیں اور علیحدہ علیحدہ بھی۔ بسا اوقات یہ علامت دوسری ذہنی بیماریوں میں بھی ظاہر ہو جاتی ہیں پھر علاج میں دونوں بیماریوں کا علاج ملحوظ رکھا جاتا ہے۔

خیالات کا تسلط (OBSESSIONS)

انسانی دماغ میں خیالات ہر وقت آتے رہتے ہیں یہاں تک کہ سوتے میں بھی خوابوں کی شکل میں آتے ہیں۔ کسی اچھی چیز یا واقعہ کا خیال آئے تو لطف آتا ہے اور کبھی کسی تکلیف دہ چیز یا واقعہ کا خیال آ جائے تو پریشانی ہوتی ہے۔ تکلیف دہ واقعات اور چیزوں سے بھی انسان سمجھوتہ کر لیتا ہے اور رفتہ رفتہ ان کو بھول جاتا ہے اور ان خیالات سے چمکھارا بھی حاصل کر لیتا ہے اور اگریا آئے بھی تو وہ اتنے پریشان کن نہیں رہتے مگر خیالات کے تسلط کی بیماری میں انسان کا دماغ ایسے خیالات کی بلخار کا نشانہ بن جاتا ہے۔ جو نہایت تکلیف دہ اور پریشان کن ہوتے ہیں نہ روکے جاسکتے ہیں اور نہ بھلائے جاسکتے ہیں اور جو اصل حقیقت کے برعکس بھی ہوتے ہیں یعنی وہ ایسے خیالات ہوتے ہیں جن کو مریض کسی کے سامنے زبان پر لانا نہایت بے حیائی اور شدید گناہ تصور کرتا ہے۔ اس کے باوجود خیالات اس کے

دماغ میں ہر وقت سائے رہتے ہیں۔ ہر وقت اس کو اذیت پہنچاتے ہیں اور اتنا ہلکان کرتے ہیں کہ مریض ان سے چھٹکارہ پانے کیلئے خودکشی کے بارے میں منصوبے بنانے لگتا ہے اور شدید نفاقت، اُداسی اور پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ گناہ گار کرنے والے خیالات کا شکار ہو جاتا ہے۔ گناہ گار کرنے والے خیالات کی وجہ سے وہ سمجھتا ہے کہ شیطان اس پر مسلط ہو گیا ہے اور یقین کرتا ہے کہ اس کی اب بخشش نہیں ہو سکتی۔ اس دنیا میں تو اذیت میں ہی مرنے کے بعد بھی وہ نیا رہتا ہوگا۔ ایسے مریض کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے وہ ہر وقت آنسو بہاتا رہتا ہے اور آہ و زاری کرتا رہتا ہے اور کسی کو اپنا دکھ تک نہیں بتا سکتا کیونکہ ایسے خطرناک اور بے حیائی کے خیالات وہ کسی کے سامنے زبان پر ہرگز نہیں لاسکتا۔

وہ ناقابل بیان خیالات کیا ہوتے ہیں ؟

سب سے عام تو یہ ہے کہ قرآن، خدا، رسول ﷺ اور دوسرے اسلامی بزرگوں کا خیال آتے ہی گالیاں ذہن میں آتی ہیں۔ کبھی کبھی فحش قسم کے جنسی فقرے۔ کبھی ان سب سے انکار کا خیال آتا ہے۔ جب نماز پڑھی جاتی ہے یا قرآن یا قرآن شریف کی تلاوت کی جاتی ہے یا کسی مذہبی فریضہ میں شرکت کی جاتی ہے تو یہ خیالات زیادہ شدت سے آنے لگتے ہیں۔ دوسری قسم کے خیالات گندگی سے متعلق ہیں۔ اپنے جسم کے مختلف حصے ہر وقت گندے اور ناپاک محسوس ہوتے ہیں خصوصاً دوسرے لوگوں سے چھونے کے اور رفق حاجت کے بعد کبھی جراثیم لگ جانے کا خوف مسلط ہو جاتا ہے یا کسی مہلک بیماری ہو جانے کا خوف مثلاً مرض قلب، سرطان، جنسی بیماری وغیرہ۔

پھر یہ خیال مسلط ہو جاتا ہے کہ قرمبی عزیز یا اپنے کوئل کر دیا جائے اور مریض تمام چاقو چھریاں چھپاتا پھرتا ہے۔

تکرار عمل (COMPULSIONS)

مندرجہ بالا مسائل تو صرف خیالات اور ان کی اذیت تک محدود رہتے ہیں مگر تکرار عمل اس پر ایک اضافہ ہے۔ یعنی وہ سب کیفیات بھی موجود ہوتی ہیں اور مزید یہ کہ مریض کچھ مخصوص عمل کرنے لگتا ہے۔ جس کے اثر سے وہ سمجھتا ہے کہ ان خیالات کے اثرات سے بچا جاسکتا ہے یا یہ کہ اگر وہ محض خیالات ہی نہیں بلکہ حقائق ہیں تو وہ کام کرنے لگتا ہے۔ جس کے ذریعے سے ان باتوں کی تلافی ہو سکے۔ سب سے عام فعل ہاتھوں کا بار بار دھونا ہے اس میں کچھ لوگ گھنٹوں صرف کر دیتے ہیں پھر بھی انہیں اطمینان نہیں ہوتا کہ ان کے ہاتھ پاک اور صاف ہو گئے۔ کئی لوگ وضو کرنے میں گھنٹوں لگا دیتے ہیں کیونکہ ان کو وہم رہتا ہے کہ ابھی تک تمام اعضاء ٹھیک طرح نہیں دھلے۔ نہانا تو ان لوگوں کیلئے مزید مشکلات پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح رفع حاجت کے بعد دھونا ایک لمبا کام ہوتا ہے اور بعض تو اس کے بعد نہانے سے کم کسی صفائی کو قبول ہی نہیں کرتے۔

اُسے گندگی کا وہم لاحق رہتا ہے۔ وہ دھوئی کے ڈھلے کپڑے دوبارہ سے نلکے کے نیچے دھلواتا ہے جو توں اور قالینوں کو منوں پانی میں غوطے دلواتا ہے۔ مگر پھر بھی یہ اطمینان نہیں ہوتا کہ یہ چیزیں پاک صاف ہو گئیں۔ گھر کی دیواریں، دروازے، فرش ہر وقت دھلتے رہتے ہیں مگر ان کی خیالی گندگی ختم نہیں ہوتی۔

میاں بیوی اور بچوں سے بچ بچ کر رہا جاتا ہے کہ کسی کی گندگی نہ لگ جائے مگر پھر گندگی کا خیال چھلانگ لگا کر ان تک پہنچ ہی جاتا ہے۔

زندگی میں کسی دوسرے کام کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ کسی دوسرے شخص کا کوئی خیال نہیں آتا۔ بس صفائی اور مزید صفائی۔ دھونا، دھونا اور مزید دھونا۔

بسا اوقات یہ خیال آتا ہے کہ کوئی مخصوص کام نہ کیا تو خاندان کا کوئی فرد مرجائے گا۔ تب وہ کام بار بار کیا جاتا ہے مثلاً کسی کا نام بولنا تو کم از کم تین بار بولنا یا چلنے میں دیوار کو تین بار ہاتھ لگانا۔ کئی لوگ کنڈیاں لگانے میں یا تال لگاتے ہیں تو کئی کئی بار جا کر بنو رو دیکھتے ہیں کہ صحیح بند ہو گئے یا نہیں۔

یہ سب عمل متعدد بار انجام دینے کے باوجود مریض کو اس بات کا بھی شعور ہوتا ہے کہ یہ سب باتیں بلا وجہ اور بے سود ہیں مگر پھر بھی وہ ناپنے خیالات کو روک سکتا ہے۔ نرد کر سکتا ہے اور ندان پر عمل کو ترک کر سکتا ہے۔ اسی طرح پڑھائی کے دوران ایک ہی سطر کو بار بار پڑھنا بھی اسی قسم کی حرکت ہے۔

وجوہات :

اس مرض کے بارے میں ابھی حتی طور پر معلوم نہیں ہے کہ اصل وجہ کیا ہے؟ موجودہ خیالات کے مطابق مندرجہ ذیل عوامل اس میں ہیں۔

(1) ندامت برائے جنسی خیالات :

دماغ میں شعوری یا غیر شعوری طور پر جنس مخالف کے محرم اور غیر محرم افراد کے بارے میں جنسی خیالات آتے ہیں خصوصاً جب جوانی نمودار ہوتی ہے۔ اکثر لوگ ان خیالات کو گندے خیالات سمجھتے ہیں اور کہتے بھی ہیں۔ ان کو گناہ بھی سمجھا جاتا ہے اور کہا بھی جاتا ہے۔ یہ ”خیالات“ کی گندگی ”خیالی“ گندگی بن جاتی ہے اور اس خیالی گندگی کو غیر شعوری طور پر دھونے دھلانے سے صاف کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوان لڑکے اس مرض میں زیادہ گرفتار ہو جاتے ہیں۔ البتہ اکثر خود ہی اس مرض سے چھٹکارا بھی پالیتے ہیں۔

(2) موروثی اثرات :

بسا اوقات والدین سے یہ بیماری اولاد میں منتقل ہو جاتی ہے۔

علاج : (TREATMENT)

(1) نفسیاتی گفتگو (PSYCHOTHERAPY)

مریض کو اطمینان دلایا جائے کہ خیالات کا تسلط ایک بیماری ہے کوئی شیطانی دوسرے نہیں ہے اس لئے اس کی وجہ سے گنہگار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

خیالات کے بارے میں علاج کا عام اصول یہ ہے کہ خراب یا گناہ کی بات کے خیال سے خصوصاً جب وہ غیر ارادی طور پر ذہن میں آئے تب کوئی گناہ نہیں ہوتا بلکہ حدیث میں تو ارادی طور پر آنے والے خیال کو بھی قابل معافی بتایا گیا ہے۔

حضور ﷺ نے فرمایا ہے کہ اگر مومن نیکی کا ارادہ کرتا ہے تو اسے ثواب ملتا ہے۔ جب وہ اس نیک کام کو کرنے کیلئے چل دیتا ہے تو مزید ثواب ملتا ہے اور جب وہ نیکی کا کام شروع پذیر ہو جاتا ہے تو مزید ثواب ملتا ہے۔ اس کے برعکس انسان جب بدی کا ارادہ کرتا ہے تو اس کو کوئی گناہ نہیں ملتا۔ جب وہ بدی کرنے چل پڑتا ہے تو کوئی گناہ نہیں ملتا البتہ جب وہ بدی پر عمل کر گزرتا ہے تب وہ گنہگار ہوتا ہے۔ اس لئے مریض کو اور دوسرے نوجوان لوگوں کو یہ سمجھانے کی ضرورت ہے کہ جنسی خیالات یا دوسرے کوئی خراب خیالات از خود آ جانا کوئی گناہ کی بات نہیں ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ان خیالات پر عمل نہ کیا جائے جب تک عمل نہ ہو محض خیالات سے کوئی شخص گنہگار نہیں ہوتا۔

خیالات کو روکنا ہماری قدرت میں ہی نہیں ہے اور اللہ تعالیٰ ہمیں ایسے عمل کی وجہ سے سزا دے گا جس کی ہمیں روکنے کی طاقت ہی نہ بخشی ہو۔

(2) خیالات کے تسلط کو روکنے کی کوشش کرو :

(Thought blocking)

مریض کو چاہیے کہ خیالات کے تسلط کا مقابلہ کرے۔ اس کے سامنے ہتھیار نہ ڈال دے بلکہ انہیں شعوری طور پر رک جانے کا حکم دے۔ پہلے خیالات کو شعور میں لا کے اور منہ سے یہ الفاظ نکالے ”رک جاؤ“ اس کی بار بار مشق سے بہت فائدہ محسوس ہوگا۔ معالج بھی اسی طرح علاج میں مدد کر سکتے ہیں۔

(3) تکرارِ عمل کو گھٹانے کی کوشش کرو :

(Response Prevention)

اسی طرح اپنے آپ کو تکرارِ عمل کے حوالے نہ کر دیا جائے مریض کو یہ شعور تو ہوتا ہے کہ یہ سارے عمل عقل پر مبنی نہیں ہیں اس لئے اس احساس کی مدد سے ان عوامل کو جتنا مختصر ہو سکے کریں اس کیلئے کچھ دن ہسپتال میں رہنا بھی فائدے مند ہے کیونکہ وہاں ہسپتال کا عملہ مریض کی مدد کرے گا اور اس کو بے کار عمل نہ کرنے کی یاد دہانی کرائے گا اور مدد کرے گا۔ مریض کو بھی ان لوگوں سے خوشدلی سے مدد طلب کرنی چاہیے اسی طرح گھر میں عزیز رشتے داروں سے مدد طلب کرنی چاہیے۔

(4) رشتہ داروں سے مدد :

عموماً مریض کے تعلقات اپنے گھر میں رہنے والے افراد سے اچھے نہیں ہوتے وہ لوگ اس کو منع کرتے ہیں ان عوامل سے جب یہ رک نہیں سکتا تو وہ لوگ ناراض ہوتے ہیں اور دونوں طرف سے کافی سخت سست باتیں ہو جاتی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس ماحول کو یکسر بدلا جائے۔ مریض کو مشورہ دیا جائے کہ خود بھی ان عوامل کو روکنے کی کوشش کرے اور دوسرے افراد سے بھی کہے کہ مجھے روکنے میں ناراض نہ ہو۔ اسی طرح گھر کے

افراد اعزاً کو بھی سمجھنا چاہیے کہ متعلقہ مریض خود، بے بس ہوتا ہے اس لئے ناراض ہو کر یا لڑائی جھگڑا کر کے اس کے مرض اور مشکلات میں اضافہ نہ کریں۔

(5) خیالی گندگی سے ٹکراؤ : (Exposure)

ایک علاج کا طریقہ یہ ہے کہ جس چیز سے گھن آ رہی ہو اور تکرار عمل پیدا ہو رہی ہو اس چیز کو مریض کے جسم سے لگا دیا جائے وہ جو تا یا ردی کی نوکری یا کچھ اور ہو۔

(6) معالج گندگی کو چھو کر دکھانے (Modelling)

جس چیز سے چھونے کے بعد یاد کیمنے کے بعد تکرار عمل شروع ہوتا ہو اس کو معالج خود چھو کر اور پکڑ کر دکھائے تاکہ مریض کو بھروسہ ہو کہ اس سے کچھ نہیں ہوتا۔

(7) ادویات : (Medicines)

(الف) اینا فرانیل (Anafranil)

300 گرام تک روزانہ خوراک دی جاتی ہے۔

(ب) سٹیلازین (Stelazine)

عموماً روزانہ 30 ملی گرام دی جاسکتی ہے۔ مندرجہ بالا دونوں ادویات اکثر اوقات

فائدہ مند ہوتی ہیں۔

(8) مشیننی علاج (E.C.T)

کچھ مریضوں میں اس کا استعمال مدد دیتا ہے، عموماً ادویات کے ساتھ مشیننی علاج کیا جاتا ہے ہفتہ میں دو دفعہ مشیننی علاج کیا جاتا ہے اور کل دس یا تیس دفعہ یہ علاج کیا جاتا ہے۔

(9) دماغی جراحی (Leucotomy)

کچھ مریض ایسے ہوتے ہیں کہ کسی بھی دوسرے طریقے سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ ایسے

مریضوں کی دماغ کی ایک مخصوص جراحی کی جاتی ہے جس سے کچھ لوگوں کو سکون آ جاتا ہے۔

اس مرض کی ایک مثال :

نسرین نے بتایا کہ اُسے دس برس سے وہم کی بیماری ہو گئی ہے ناپاکی کا احساس بہت رہتا ہے۔ گھر میں صوفے پر نہیں بیٹھ سکتی ہیں کہ کوئی اور بیٹھ کر گیا ہے لہذا صوفہ گندا ہے دوسری منزل پر بیٹھی ہوں اور نیچے سڑک سے گاڑی گزرے تو کہتی ہیں میرے کپڑوں پر چھینیں پڑیں ہیں اور فوراً کپڑے تبدیل کرتی ہیں کالج سے واپس آنے کے بعد فوراً کپڑے تبدیل کرتی ہیں کہتی ہیں کوئی مجھ سے ٹکرا کر گیا ہے۔ نہانے سے قبل غسل خانے کو دیر تک دھوتی ہیں کہ کوئی نہا کر گیا ہے اور غسل خانہ ناپاک ہو گیا ہے۔ بجلی کے سوچ کو اگر چھوئیں تو فوراً ہاتھ دھوتی ہیں کہ یہاں سے چھپکلی گزری ہوگی اپنے بستر پر کسی کو بیٹھے نہیں دیتی ہیں اگر کوئی بیٹھ جائے تو فوراً چادر تبدیل کرتی ہیں نہانے میں ایک گھنٹہ صرف کرتی ہیں نہانے کے بعد یہ وہم ہوتا ہے کہ دیوار سے ٹکرا گئی ہیں لہذا پھر نہاتی ہیں۔ اس طرح سے یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ وضو کرنے میں بھی بہت وقت صرف کرتی ہیں نماز کے دوران دسو سے آتے ہیں اور محسوس ہوتا ہے کہ ٹھیک سے نماز ادا نہیں ہوئی۔

نسرین کی عمر چوبیس برس ہے غیر شادی شدہ ہیں مقامی کالج میں بی اے میں زیرِ تعلیم ہیں۔ دورانِ تعلیم کارکردگی اچھی رہی ہے۔ والد ملازمت کے سلسلے میں سعودی عرب میں ملازم ہیں یہ اپنے دیگر سات بھائی بہنوں اور والدہ کے ساتھ رہتی ہیں۔ نسرین غصہ کی باقینا تیز ہیں جس کے سبب گھر میں جھگڑا ہو جاتا ہے نسرین کے ایک بھائی بھی ذہنی مریض اور ایک سرکاری ہسپتال سے علاج کروا رہے ہیں نسرین کو خیالات کے تسلط اور تکرارِ عمل (OBSESSIVE COMPULSIVE) کی بیماری تشخیص کی گئی۔