نفسیاتی امراض کے متعلق وہمی یا فرضی باتیں

THE MYTHS OF MENTAL ILLNESS

نفسیاتی بیماریوں کا وجود ایک عام سی بات ہے. اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ کینیڈا کے ہر چھ باشندوں میں سے ایک شخص کو زندگی میں کسی بھی وقت نفسیاتی مسائل سے سابقہ پڑ سکتا ہے. ہر سال ہسپتالوں میں داخلے کی بڑی فیصد کا سبب نفسیاتی بیماریاں ہیں. اس حقیقت کے باوجود کہ کینیڈا میں رہنے والا ہر شخص کسی نہ کسی ایسے شخص کو جانتا ہے جو نفسیاتی بیماری کا مریض ہے یا مستقبل میں مریض ہو سکتا ہے، تاہم بہت کم لوگ ہیں جو ان بیماریوں کے بارے میں علم رکھتے ہیں.

یہ ایک انسانی فطرت ہے کہ جس چیز کو ہم سمجھ نہ سکیں اس سے خوف کھائیں. اسی باعث اکثر لوگوں کو نفسیاتی بیماریوں سے ڈر لگتا ہے اور بدقسمتی سے اس کو اب بھی کلنک کا ٹیکہ مانا جاتا ہے اور اسی بدنامی کی وجہ سے اکثر لوگ مدد لینے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں اور ڈرتے ہیں کہ لوگ انہیں گھٹیا نظر سے دیکھیں گے. یہ ایک افسوسناک بات ہے کہ ایسا ہوتا ہے کیونکہ نفسیاتی امراض کیلئے کارگر اور موثر علاج موجود ہے. اس سے بدتر حالت یہ ہے کہ ان لوگوں کیلئے ایسی بدنامی نفسیاتی بیماری سے بڑھ کر تباہ کن ثابت ہوتی ہے.

آپ اگر نفسیاتی بیماریوں پر سے سماجی بدنامی کے داغ کو مٹانے میں مدد کرنا چاہیں تو ہمیں امید ہے کہ اس کتابچہ سے آپکو کارآمد معلومات اور مشورے مل سکتے ہیں.

نفسیاتی عارضوں کے متعلق وہمی یا فرضی باتیں

دماغی امراض کے بارے میں کئی فرضی یا وہمی باتیں کہی جاتی ہیں. جب تک لوگ سچائی یا اصلیت کو نہیں جانیں گے وہ اس وقت تک ان بیماریوں کے وجود کی مسلسل تردید کرتے رہیں گے یا اس موضوع پر بات کرنے سے بھی انکار کرتے رہیں گے.

نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں آپکی معلومات کس حد تک ہے؟ ہم نے یہاں پر چند فرضی اور سچی باتیں پیش کی ہیں.

- **نفسیاتی بیماری میں مبتلالوگ تشدد پسند اور خطرناک ہوتے ہیں**

سچ تو یہ ہے کہ دماغی مرض میں مبتلالوگوں کا اگر مجموعی طور پر کسی دوسرے گروپ سے موازنہ کیا جائے تو وہ اس گروپ سے زیادہ تشدد پسند نہیں ہوتے. حقیقت تو یہ ہے کہ تشدد کرنے کے بجائے وہ زیادہ تر خود تشدد کا شکار بنتے ہیں.

- **دماغی بیماری میں مبتلالوگ غریب ہوتے ہیں اور ریاانکی ذہانت میں کمی ہوتی ہے**

متعدد تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ نفسیاتی بیماری میں مبتلالوگوں کی ذہانت زیادہ تر اوسط درجے کی یا اس سے بھی بڑھ کر ہوتی ہے. جسمانی بیماری کی طرح، دماغی بیماری کسی بھی شخص پر اس کی ذہانت، سماجی رتبے اور درجہ آمدنی کے باوجود اثر انداز ہو سکتی ہے.

- **نفسیاتی بیماری کسی شخصی کمزوری کے باعث ہوتی ہے**

نفسیاتی بیماری فطرت یا چال چلن کا نقص نہیں ہے. یہ ایک بیماری ہے اور اس کا قوت ارادی میں کمی یا شخصی کمزوری سے کوئی تعلق نہیں ہے. نفسیاتی مرض میں مبتلالوگ اپنے علاج کا ایک اہم حصہ بن سکتے ہیں اگرچہ کہ انہوں نے اپنے لئے اس بیماری کا چناؤ نہیں کیا تھا اور وہ کاہل بھی نہیں ہیں کہ چٹکی بجاتے ہی ٹھیک ہو جائیں.

- **دماغی بیماری واحد اور انوکھا عارضہ ر فتور ہے.**

نفسیاتی بیماری کوئی واحد مرض نہیں ہے بلکہ ایسی وسیع درجہ بندی ہے جس کے اندر بہت سے عارضے شامل ہوتے ہیں. بیچینی، آزردگی، شیزوفرینیا، شخصیتی عارضے، کھانے سے متعلق امراض اور دماغی عضویاتی عارضوں (اور گینک برین ڈس آرڈر) کے سبب مفلوک الحالی اور اچھے موقعوں کے حصول میں ناکامی کینیڈا میں بسنے والے ہزاروں لوگوں کیلئے تباہی کا سبب بن جاتی ہے.

الفاظ ٹھیس پہنچاتے ہیں

الفاظ جیسے "دیوانہ"، "پاگل"، "خبطی"، "سر پھرا" یا مجنوں چند مثالیں ہیں جو نفسیاتی عارضوں کو کلنک کا ٹیکہ بنائے ہوئے ہیں. ان الفاظ سے دماغی امراض میں مبتلالوگوں کی تحقیر ہوتی ہے اور ان کے جذبات کو ٹھیس پہنچتی ہے.

حالانکہ، ہم میں سے اکثر لوگ ان الفاظ کا استعمال دکھ نہ پہنچانے کی نیت سے کرتے ہیں. جیسے کہ ہم کسی کی جسمانی بیماری مثلاً سرطان (کینسر) یا دل کی بیماری کا مذاق نہیں اڑاتے اسی طرح دماغی بیماری میں مبتلا شخص کی ہنسی اڑانا ظلم ہے.

نفسیاتی بیماریوں کا میڈیا (ٹی وی اور فلموں) میں برتاؤ

دماغی بیماری میں مبتلا لوگوں کا اکثر صحیح اور حقیقی طور پر ذکر نہیں کیا جاتا. فلموں، ٹیلی وژن اور کتابوں میں ان کو اکثر خطرناک اور نامستحکم حالت کی صورت میں پیش کیا جاتا ہے. کبھی کبھی خبروں میں ہنگامہ خیزی پیدا کرنے کیلئے نفسیاتی بیماریوں کو اجاگر کیا جاتا ہے حتیٰ کہ دماغی بیماری کا اس خبر یا کہانی سے کوئی تعلق بھی نہیں ہوتا. اشتہار دینے والے کریزی / دیوانہ جیسے الفاظ کا استعمال کرتے ہیں یہ سمجھانے کیلئے کہ انکی قیمتیں حد سے زیادہ کم ہیں اور خریدار ان کم قیمتوں کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں.

نفسیاتی بیماریاں جس طریقے سے میڈیا میں پیش کی جاتی ہیں آپ اس کے خلاف اپنی آواز اٹھا کر اسکو بدلنے میں مدد کر سکتی / سکتے ہیں.

مسئلہ کی پہچان یا شناخت

اپنے لئے ایسے معیار کو اپنائیں جس سے نفسیاتی بیماریوں کی بدنامی کو ختم کرنے والے رویے اور عمل کی پہچان ہو. یہ آسانی سے ہو سکتا ہے. اپنے آپ سے صرف یہ پوچھیں کہ آپ جو کچھ بھی سن رہے / رہی ہیں تو :

- کیا نفسیاتی بیماری میں مبتلا سارے لوگ ایک ہی جیسے ہوتے ہیں اور انکی اپنی کوئی انفرادیت نہیں ہوتی؟
- کیا دماغی مرض سے متاثر لوگ اور / یا انکی بیماری حقیر اور ناہم ہے؟
- کیا نفسیاتی بیماری میں مبتلا لوگوں کی بے عزتی کر کے ان کے جذبات کو ٹھیس پہنچائی گئی ہے؟
- دماغی بیماری میں مبتلا لوگوں سے اس طرح کا برتاؤ کرنا جیسے کہ وہ دوسرے لوگوں کی نسبت اچھے نہیں ہیں.

اگر آپ میڈیا یعنی ٹیلی وژن اور فلموں وغیرہ میں کوئی ایسی بات دیکھیں جو مذکورہ بالا معیار پر پوری نہیں اترتی تو اسکے خلاف اپنی آواز اٹھائیں! مصنف / مصنفہ کو فون کریں یا احتجاج کا خط لکھیں. اخبار، رسالہ یا کتاب چھاپنے والوں، ٹیلی وژن پروگرام یا فلمیں بنانے والوں یا اشتہاروں میں ایسے الفاظ کا استعمال جن سے نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں غلط فہمی بڑھتی ہے، ان کو یہ احساس دلانے کی کوشش کریں کہ انکے الفاظ کا دماغی بیماری میں مبتلا لوگوں پر کیا اثر ہوتا ہے.

دیگر افعال جو کیے جاسکتے ہیں

نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں لوگوں کے خیالات بدلنے میں ہم سب مدد کر سکتے ہیں.

سب سے پہلے اپنے آپ سے شروع کریں. اپنے الفاظ کے چناؤ میں احتیاط کریں. جب بھی نفسیاتی امراض سے متاثر لوگوں کے بارے میں گفتگو کریں تو حساس اور درست الفاظ کا استعمال کریں. آپ کا روشن خیال رویہ ان سب لوگوں پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے جن سے آپکا رابطہ رہتا ہے.

آپکی زندگی میں جتنے بھی لوگ ہیں کوشش کریں کہ ان پر اصلاحی اثر ہو. آپ جب بھی لوگوں سے ایسی کوئی بات سنیں جس سے ظاہر ہو کہ انہیں دماغی امراض کے بارے میں حقیقتاً سمجھ بوجھ نہیں ہے تو اس موقعے کا فائدہ اٹھائیں اور آپ کے پاس جو معلومات ہے وہ ان کو بھی بتائیں.

ہم نے عورتوں، نسل / رنگ کے فرق اور جسمانی معذوری سے متاثر لوگوں کے حوالے سے اب اپنے رویے کو بدل لیا ہے تو پھر نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں بھی ہم اپنی سوچ اور رویہ کو کیوں نہ بدل لیں؟

کیا آپ مزید معلومات حاصل کرنا چاہتی / چاہتے ہیں؟

آپ اگر نفسیاتی امراض کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہیں یا ان کے خلاف بدنامی کو کم کرنے کے طریقوں کے بارے میں سیکھنا چاہیں تو اپنے کنیڈین مینٹل ہیلتھ اسوسی ایشن کے مقامی دفتر سے رابطہ قائم کریں.

کنیڈین مینٹل ہیلتھ اسوسی ایشن (CMHA) قومی سطح پر ایک رضاکارانہ انجمن ہے جو تمام لوگوں کی دماغی صحت بڑھانے کیلیئے موجود ہے. CMHA اس بات میں یقین رکھتی ہے کہ ہر شخص کو متبادل صورت یا اپنی مرضی سے انتخاب کرنے کا اختیار ہونا چاہیئے تاکہ ضرورت کے مطابق وہ اپنے اہل و عیال، دوست احباب، باقاعدہ خدمات کے اداروں یا اپنی مدد آپ کے اصولوں پر چلائے گئے گروپ یا مقامی تنظیموں سے رسائی حاصل کر سکیں.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:

THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO

United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch
www.cmha.ca/mlb