223938 ـ مصابة بالرهاب الاجتماعي

السؤال

أنا مصابة بالمرض الروحي والرهاب الاجتماعي ، في نفس السنة التي أصبت فيها بالمرض الروحي جاءتني حالة نفسية ووساوس قهرية ، أسكن في بلد أوروبي ، ويعالج الرهاب الاجتماعي بالعلاج السلوكي أو الدواء . ما رأيكم في العلاج السلوكي ، أو دواء للمرض النفسي . هل أتعالج بالقرآن بدون أخذ دواء آخر ، أو يجب علي أن أتعالج بالقرآن ودواء نفسي ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا :

يجب علينا أن نعرف أن الأمراض النفسية درجات ، منها ما هو بسيط ، يمكن علاجه بالعلاج السلوكي والإرشاد النفسي ولا يحتاج إلى دواء ، ومنها ما هو شديد كالفصام العقلي ونحوه وهذا الذي يحتاج إلى دواء .

فلا بد من مراجعة الطبيب أو مستشار نفسي مختص ، فهو أدرى بالأساليب التي يمكن أخذ النفس عليها كي تعتدل في تفكيرها وتتخلص من اضطرابها ، وقد يساعدك ببعض الأدوية النافعة في هذا الشأن ، ولا تترددي في الذهاب إليه ، فإن للوسواس مضاعفات بالغة ، ينبغي عليك تداركها قبل فوات الأوان .

مع ملاحظة أن هناك دراسات علمية حديثة : تؤكد أن العلاج السلوكي المعرفي ، والحوار مع الأخصائي النفسي ، في حالة الرهاب الاجتماعي : هي أهم ، وأكثر فائدة من مجرد العقاقير .

وينظر للفائدة :

وأيضا : http://bit.ly/2YJAgwI

وأما الوسواس القهري ، خاصة في مراحله المتقدمة : فيحتاج إلى الأمرين معا : العلاج النفسي السلوكي ، واستخدام بعض العقاقير الآمنة ، بإشراف الطبيب المختص .

وينظر للفائدة : https://bit.ly/3cC6rX2

وللفائدة ينظر في جواب السؤال رقم : (90819) .

ثانيا :

جعل الله سبحانه وتعالى للقرآن الكريم أثراً بالغاً في النفوس ، في تهذيبها وتقويمها ، وفي علاجها أيضا كما قال سبحانه : (قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء) فصلت /44 ، وقال : (وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) الإسراء /82 ، وخاصة سورة البقرة التي ينفر منها الشيطان ، فلنحرص عليها وعلى الأذكار الواردة في تحصين المسلم .
ولا مانع من استخدام الدواء إن قرر الطبيب استخدامه ، كما سبق الإشارة إليه ، مع استمرار العلاج بالقرآن ففي كل خير .

وأخيرا :
يجب عليك أن تنظري إلى الحياة بصورة إيجابية مشرقة طيبة ، وأحسني الظن بالله عز وجل ، وأصلحي فيما بينك وبينه سبحانه ، وألِحّي عليه بالدعاء أن يكشف كربتك ويفرج همك ، ولا تقنطي من رحمته سبحانه وتعالى ، وثقي به ، وتأكدي أنه معك ولن يضيعك ، فالله عند حسن ظن عبده به ، واتركي الاسترسال مع تلك الوساوس وأعرضي عنها فذلك سبب كبير وهام من أسباب الشفاء منها .

وفقك الله ، وأتم عليك نعمة الشفاء والعافية .

والله أعلم .