237389 - Dia menderita masalah psikologis yang menyebabkan dia terisolasi dari orang-orang dan frustrasi yang parah, dan dia meminta perawatan.

Pertanyaan

Saya lelah secara psikologis, saya tidak bergaul dengan orang selama 12 tahun; Saya tinggal jauh, semua keinginan saya hancur, termasuk sekolah, ayah saya tidak bekerja keras atau berusaha untuk kami, saya menderita penyakit mental, saya mencabuti rambut saya, saya gugup dan takut pada masyarakat, saya menderita sesak napas. Dan saya sangat membenci diri saya sendiri, impian saya belum berakhir, dan saya masih optimis, Dan saya berdoa, tetapi bagaimana saya membebaskan diri, jika saya tidak menemukan seseorang untuk membantu saya, karena ayah saya -secara pribadi- jika kami pergi mengeluh kepadanya, beliau marah, dan dia bisa jadi akan menghina kita, dan mengabaikan kita, dan ibu saya memiliki keprihatinan kita, dan kondisinya seperti kita, masa depan kita hilang, kita membenci masyarakat dan mungkin membenci kita, tolong bantu saya, saya lelah, saya ingin mati; Semoga Tuhan mengampuni saya dari kelelahan ini.

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Pertama kali, kita memuji kepada Allah yang telah memberi taufik kepada anda dapat menunaikan kewajiban-kewaijban dan bersungguh-sungguh dalam menunaikan yang sunnah. Dalam kondisi kesulitan sosial dan fluktuasi psikologi. Berapa banyak manusia dicoba yang lebih ringan dari kondisi seperti itu, kemudian tidak menggapai jalan menuju Tuhannya seperti perjalanan ini. Berapa banyak orang telah mendapatkan ijazah tinggi di universitas besar, kemudian bermalam dan pagi harinya melakukan kemaksiatan kepada Tuhan bumi dan langit.

Meskipun kami memahami tekanan sosial dan komentar negatif yang dihadapai mereka yang

tidak berpendidikan di zaman kita!!. Akan tetapi biarkan sebentar kita merenung, apakah ini termasuk barometer sebenarnya untuk kesuksesan masa depan atau suatu kegagalan. Apa masa depan yang sebenarnya?! Kalau sekiranya ada dosen kampus yang memiliki ilmu sangat tinggi, mendapatkan semua kesenangan dunianya akan tetapi tidak sampai kepada Allah, apakah ini sebuah kegagalan atau keberhasilan?! Kalau sekiranya ada seseorang biasa tidak bisa membaca tidak mendapatkan semua kesenangan dunianya akan tetapi dia bisa sampai kepada Allah, apakah ini merupakan kegagalan atau keberhasilan?!

Coba renungkan -semoga Allah menjaga anda – hadits yang menakjubkan ini yang disabdakan oleh Rasulullah sallallahu'alaihi wa sallam:

يؤتى بأنعم أهل الدنيا من أهل النار يوم القيامة ، فيصبغ في النار صبغة، ثم يقال: يا ابن آدم هل رأيت خيرا قط؟ هل مر بك نعيم قط؟ فيقول: لا والله يا رب ! ويؤتى بأشد الناس بؤسا في الدنيا، من أهل الجنة، فيصبغ صبغة في الجنة، فيقال له: يا ابن آدم هل رأيت بؤسا قط؟ هل مر بك شدة قط؟ فيقول: لا والله يا رب ما مر بي بؤس قط، ولا رأيت شدة قط

رواه مسلم

"Didatangkan orang yang paling banyak mendapatkan kenikmatan dunia dari penduduk neraka, kemudian sedikit dicelupkan sekali celupan di neraka, kemudian dikatakan kepadanya,"Wahai anak Adam, apakah anda pernah mendapatkan kebaikan? Apakah anda pernah mendapatkan kenikmatan? Maka dia menjawab, "Demi Allah, Tidak pernah sama sekali (mendapatkannya) wahai Tuhanku!! Dan didatangkan orang yang paling melarat di dunia dari kalangan penduduk surga, dan dicelupkan sekali celupan di surga, dan dikatakan kepadanya, "Wahai anak Adam, apakah anda pernah merasakan kemelaratan, apakah pernah anda merasakan kesulitan? Maka dia menjawab,"Demi Allah, tidak pernah saya merasakan kemelaratan dan tidak pernah mendapatkan kesulitan sama sekali. HR. Muslim.

Ini kondisi orang yang paling kaya penduduk bumi dari kalangan penduduk neraka setelah dicelupkan sekali celupan di neraka. Dan ini kondisi orang yang paling melarat di dunia dari kalangan penduduk surga setelah dicelupkan sekali celupan di surga.

Wahai hamba Allah, mungkin orang tua anda kurang dalam hal pengajaran dan perhatian

terhadap kepribadian anda semoga Allah perbaiki kondisinya. Kita memohon kepada Allah semoga Allah memperbaikinya dengan keutamaan dan kedermawan-Nya subhanahu. Akan tetapi masih memungkinkan mengganti kekurangan ini, dan berlepas hasil dari sisi negative dengan beberapa sarana:

Pertama: senantiasa memohon kepada Allah Tuhan seluruh alam dan melakukan ketaatan kepada-Nya. Karena Dia adalah Maha Kasih sayang kepada hamba-Nya yang sholeh dibandingkan seorang ibu dengan anaknya.

Kedua: Kembali kepada dokter agama dengan menghadiri majelis ilmu, halaqah dzikir kalau hal itu mudah. Kalau tidak bisa, maka bisa mengikuti ceramah-ceramahnya, dan manfaat yang dipublikasikan melalui layar atau di jaringan (internet).

Ketiga: Kembali ke dokter tubuh dengan berkomunikasi dengan psikolog untuk melakukan sesi terapi kognitif dan prilaku untuk menghilangkan gejala kecemasan dan depresi.

Keempat: yang terpenting dalam kondisi pertama untuk terlepas dari gejala-gejala ini. Terutama pikiran - bunuh diri – meminta pertolongan dengan obat yang disetujui efektif dalan hal ini.

Yaitu obat Prozac, hal itu dimulai dengan mengkonsumsi 20 mg setiap pagi selama satu bulan setengah untuk mencapai efesiensi maksimum obat. Perlu diperhatikan efek samping - seperti tenggerokan kering dan tertahan – pada pertama kali mengkonsumsi kemudian akan berkurang pada perjalannya waktu. Selayaknya ditindak lanjuti dengan dokter spesialis untuk meningkatkan dosis atau secara bertahap menarik obat setelah periode ini. Karena penghentian obat ini secara tiba-tiba menyebabkan gejala negatif.

Kelima: berlatih olah raga dan kegiatan rumah, dan mencoba untuk terlibat kegiatan sosial, karena berdampak positif yang baik.

Keenam: Mengingat keterbukaan kita terhadap semua pengetahuan dan budaya melalui Internet dan lainnya, untuk mendapatkan pengetahuan tidak lagi terbatas pada institusi akademik, bahkan merambah ke situs website pendidikan dan kursus dan sertifikat yang dikandungnya, yang

diberikan kepada mereka yang berpartisipasi di dalamnya dengan berbayar atau gratis, jadi mengikuti situs website tersebut dan mengambil manfaat darinya, insya Allah bermanfaat.

Kita memohon kepada Allah agar menjadikan anda berbahagia di dua kehidupan (dunia dan akhirat). Dan semoga Allah memberikan taufik kepada Anda dengan apa yang dicintai dan diredhoi-Nya.
Wallahua’lam