223938 - যে নারী স্যোসাল ফোবিয়া রোগে আক্রান্ত

প্রশ্ন

আমি আধ্যাত্মিক ও সামাজিক ভীতি (স্যোসাল ফোবিয়া) রোগে আক্রান্ত। যে বছর আমি আধ্যাত্মিক ভীতি রোগে আক্রান্ত হয়েছি সে বছর আমি মানসিক রোগ ও শুচিবায়ুতেও আক্রান্ত হয়েছি। আমি ইউরোপের একটি দেশে থাকি। সামাজিক ভীতি রোগের চিকিৎসা করা হয় বিহেবিয়ার থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা)-এর মাধ্যমে কিংবা ঔষুধের মাধ্যমে। বিহেবিয়ার থেরাপি বা মানসিক রোগের ঔষধের ব্যাপারে আপনাদের অভিমত কী? অন্য কোন ঔষধ না নিয়ে কি শুধু কুরআন দিয়ে চিকিৎসা করব? নাকি আমার উচিত কুরআন দিয়ে ও মানসিক ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করানো?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

এক:

আমাদের জানা উচিত মানসিক রোগের স্তরভেদে রয়েছে। কোন কোনটি লঘু। বিহেবিয়ার-থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মানসিক দিক-নির্দেশনার মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা যায়। এর জন্য কোন ঔষধের দরকার হয় না। আর কোন কোনটি গুরুতর; যেমন সিজোফ্রেনিয়া ও এ রকম কোন রোগ। এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ প্রয়োজন। সেক্ষেত্রে ডাক্তার কিংবা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ কনসালটেন্টের শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যক। যেহেতু তিনি এ সংক্রান্ত কৌশলগুলো সম্পর্কে অধিক অবগত যেগুলোর মাধ্যমে মনের চিন্তাধারা পরিশীলিত হয় এবং মন অস্থিরতা মুক্ত হয়। হতে পারে তিনি কিছু উপকারী ঔষধ দেয়ার মাধ্যমেও আপনাকে সহযোগিতা করবেন। সুতরাং আপনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে দ্বিধাদ্বন্দে থাকবেন না। কারণ শুচিবায়ু ক্রমাগত বাড়তে থাকে; তাই সুযোগ ছুটে যাওয়ার আগে এর প্রতিকার করা উচিত।

এর সাথে জেনে রাখুন বর্তমানে আধুনিক কিছু গবেষণা বেরিয়েছে যেগুলো নিশ্চিত করছে যে, স্যোসাল ফোবিয়ার ক্ষেত্রে বিহেবিয়ার-থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সংলাপ নিছক ঔষধ খাওয়ার চেয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকরী।

আরও জানতে দেখুন: http://bit.ly/2YJAgwI

পক্ষান্তরে বাধ্যগত শুচিবায়ুর ক্ষেত্রে বিশেষতঃ এর অগ্রসর স্টেজে দুটো বিষয়ের প্রয়োজন হয়: একজন বিশেষজ্ঞ

ডাক্তাররে তত্ত্বাবধানে কগনটিভি-বহিবেয়িার থরোপি এবং কছিু নরিাপদ ঔষধরে ব্যবহার। আরও জানতে দখেুন:

https://bit.ly/3cC6rX2

এ সম্পর্কে আরও জানতে 90819 নং প্রশ্নোত্তরটি পড়ুন।

দুই:

আল্লাহ্ তাআলা অন্তরগুলোর উপর কুরআনে কারীমরে ব্যাপক প্রভাব দয়িছেনে; অন্তরগুলোকে পরশিীলতি করার ক্ষত্রেে, বক্রতামুক্ত করার ক্ষত্রেে এবং চকিৎিসা করার ক্ষত্রেে। যমেনটি আল্লাহ্ তাআলা বলনে: ‘বলুন সটেি যারা ঈমান এনছেে তাদরে জন্য পথনর্দিশে আর (তাদরে রোগরে) চকিৎিসা।’[সূরা হামীম আস-সাজ্দাহ, ৪১: ৪৪] তনিি আরও বলনে: ‘আমি কুরআনে এমন বষিয় নাযলি করি যা মুমনিদরে জন্য আরোগ্য ও অনুগ্রহ।’[সূরা বনী ইসরাইল, ১৭: ৮২]

বশিষেতঃ সূরা বাক্বারা যার থকেে শয়তান পলায়ন করে। সুতরাং আমরা যনে এই সূরার ব্যাপারে এবং একজন মুসলমিকে সুরক্ষাপ্রদান মূলক যে সব যকিরি-আযকার বর্ণতি হয়ছেে সগেুলো পড়ার ব্যাপারে আগ্রহী হই।

ঔষধ ব্যবহারে কোন বাধা নইে; যদি ডাক্তার ঔষধ দনে; যমেনটি ইতপিূর্বে ইঙ্গতি করা হয়ছেে। এর সাথে কুরআন দয়িে চকিৎিসা গ্রহণও অব্যাহত রাখা। যহেতেু প্রত্যকেটরি মধ্যে কল্যাণ রয়ছেে।

পরশিষেে:

আপনার কর্তব্য জীবনকে ইতবিাচক ভাল ও উজ্জ্বল দৃষ্টতিে দখো। আল্লাহ্র প্রতি সুধারণা রাখা। আল্লাহ্র সাথে আপনার সম্পর্ককে সংশোধন করুন। কায়মনোবাক্যে তাঁর কাছে দোয়া করুন যাতে করে তনিি আপনার বপিদ দূর করে দনে, আপনাকে দুঃশ্চন্তিা মুক্ত করে দনে। আল্লাহ্র রহমত থকেে নরিাশ হবনে না। তাঁর প্রতি আস্থা রাখুন। আপনি নশ্চিতি থাকুন যে, তনিি আপনার সাথইে রয়ছেনে, তনিি আপনাকে ধ্বংস হতে দবিনে না। আল্লাহ্ তার বান্দার সুধারণার কাছে। আপনি ঐ সব শুচবিায়ুকে প্রশ্রয় দবিনে না, সগেুলো থকেে মুখ ফরিয়িে ননি। এটি আরোগ্য লাভরে সবচয়েে বড় ও গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

আল্লাহ্ আপনাকে তাওফকি দনি। আপনার উপর নরিাময় ও নরিাপত্তার নয়োমতকে পরপিূর্ণ করে দনি।

আল্লাহ্ই সর্বজ্ঞ।