21677 - Como tratar a ansiedade

Pergunta

Uma pessoa é acometida por uma situação estressante a ponto de afetar sua saúde física e mental. Além de fazer a duaa' correta para ansiedade e estresse, é permitido procurar a ajuda profissional de um psiquiatra/psicólogo muçulmano se a pessoa sentir que pode estar tendo algum tipo de dificuldade mental para lidar com sua situação?
Se permitido, seria necessário confirmar se o próprio médico está seguindo a aqidah correta?
Também seria permitido tomar antidepressivos ou medicamentos para controlar o humor, se prescritos, a fim de lidar melhor com os níveis de estresse?

Resumo da Resposta

Para tratar a ansiedade: você precisa aumentar sua fé e sua confiança em Allah; fazer mais duaa' e rezar mais; relaxar praticando atos de adoração, pois eles têm um grande efeito na alma, dissipando muitos tipos de doenças psicológicas.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Os muçulmanos podem procurar tratamento médico?

Não há nada de errado em tratar as doenças que atingem uma pessoa, isso não é proibido. Mas isso está sujeito à condição de que o tratamento não provoque efeitos secundários piores do que o próprio problema.

Ruqyah cura a ansiedade?

Aconselhamos aquele que está doente – seja uma doença espiritual (mental), como ansiedade e

depressão, ou uma doença física, como vários tipos de dor – que se apresse, em primeiro lugar, a tratar o problema com ruqyah conforme prescrito na Shari'ah. Isto significa utilização de versículos e ahaadith que são recomendados na Shari'ah e nos quais os textos afirmam que há cura para doenças.

Tratamento com ervas para ansiedade

Então, aconselhamos tratá-lo com itens naturais que Allah criou, como mel e plantas, pois Allah criou neles propriedades especiais que podem tratar muitos tipos de doenças e, ao mesmo tempo, não têm quaisquer efeitos colaterais sobre quem os utiliza.

Como tratar a ansiedade

Achamos que você não deve tomar remédios químicos artificiais para a ansiedade. Para esta doença a pessoa precisa de um remédio espiritual, em vez de um remédio químico.

- Portanto, a pessoa precisa aumentar a sua fé e a sua confiança no seu Senhor; precisa fazer mais duaa' e rezar mais. Se ela fizer isso, sua ansiedade será eliminada.
- Procurar relaxar por meio de atos de adoração tem um grande efeito na alma, dissipando muitos tipos de doenças psicológicas.

Portanto, não vemos nenhum benefício em procurar um psicólogo cujas crenças sejam corruptas, muito menos alguém que não seja muçulmano. Quanto mais o médico souber sobre Allah e Sua religião, melhor conselho ele dará ao seu paciente.

Allah diz (interpretação do significado):

"A quem faz o bem, seja varão ou varoa, enquanto crente, certamente, fá-lo-emos viver vida benigna. E Nós recompensá-los-emos com prêmio melhor que aquilo que faziam." [Al-Nahl 16:97]

Suh'aib disse: o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Quão maravilhoso é o assunto do crente, pois todos os seus assuntos são bons, e isso não se aplica a ninguém, exceto ao crente. Se algo de bom lhe acontece, ele agradece, e isso é bom para

ele, e se algo de ruim lhe acontece, ele suporta com paciência, e isso é bom para ele." (Narrado por Muslim, 2999)

- Este mundo não deveria ser a principal preocupação do muçulmano. A preocupação com a sua provisão não deve encontrar lugar no seu coração ou na sua mente, para que isso não agrave a sua doença e a sua ansiedade.

Annas (que Allah esteja satisfeito com ele) disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Quem estiver preocupado principalmente com a Outra Vida, Allah o fará se sentir independente dos outros e o fará focado e contente, e seus assuntos mundanos se resolverão. Mas, quem estiver preocupado principalmente com este mundo, Allah o fará se sentir em constante necessidade dos outros e o deixará distraído e desfocado, e ele não receberá nada deste mundo, exceto o que foi decretado para ele." (Narrado por at-Tirmidhi, 2389; classificado como sahih por Shaikh al-Albani em *Sahih al-Jami'*, 6510)

Ibn al-Qayyim (que Allah tenha misericórdia dele) disse:

"Quando uma pessoa passa o dia inteiro sem nenhuma outra preocupação além de Allah, Allah, glorificado seja, cuidará de todas as suas necessidades e cuidará de tudo o que a preocupa; Ele esvaziará seu coração para que seja preenchido apenas com amor por Ele, libertará sua língua para que fale apenas em lembrança d'Ele (dhikr) e fará com que todas as suas faculdades funcionem somente em obediência a Ele. Mas, se uma pessoa passa o dia inteiro sem nenhuma outra preocupação além deste mundo, Allah fará com que ela suporte sua angústia, ansiedade e dor; Ele vai deixá-la à sua própria sorte e fará com que seu coração se distraia do amor de Allah em direção ao amor de algum ser criado, fará com que sua língua fale apenas para se lembrar dos outros, em vez de se lembrar de Allah, e fará com que ela use seus talentos e energia para obedecer e servi-los. Então, esta pessoa se esforçará arduamente, trabalhando como um animal de carga, para servir a algo diferente de Allah... Todo aquele que deixar de ser um verdadeiro servo de Allah, de obedecê-Lo e amá-Lo será sobrecarregado com servidão, amor e obediência a algum ser criado... Allah diz (interpretação do significado): 'E a quem fica desatento à lembrança dO Misericordioso, destinamo-lhe um demônio, e este lhe será um acompanhante.' [Al-Zukhruf

43:36].” (*Al Fawaid*, pág. 159)

Um crente pode ficar mentalmente doente?

Foi perguntado ao Shaikh Ibn ‘Uthaimin (que Allah tenha misericórdia dele):

Um crente pode ficar mentalmente doente? Qual é o tratamento para isso de acordo com a Shari’ah? Observe que a medicina moderna trata essas doenças apenas com medicamentos modernos.

Ele respondeu:

“Sem dúvida uma pessoa pode sofrer de doenças psicológicas ou mentais, como ansiedade em relação ao futuro e arrependimento pelo passado. As doenças psicológicas afetam mais o corpo do que as doenças físicas. Tratar estas doenças através das coisas prescritas na Shari’ah – ou seja, ruqyah – é mais eficaz do que tratá-las com medicamentos físicos, como é bem conhecido.

- Um dos meios de tratá-los é mencionado no hadith sahih de Ibn Mas'ud (que Allah esteja satisfeito com ele): “Não há ninguém que seja afligido pela angústia e tristeza e diga: 'Allahumma inni 'abduka ibn 'abdika ibn amatika nasyati bi yadika, madin fiyya hukmuka, 'adlun fiyya qadauka. As-aluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitabika aw 'allamtahu ahadan min khalqika aw istatharta bihi fi 'ilm il-ghayb 'indaka an taj'al al-Qurana rabi'a qalbi wa nura sadri wa jala-a huzni wa dhahaba hammi (Ó Allah, eu sou Teu servo, filho de Teu servo, filho de Tua serva; meu topete está em Tua mão, Teu comando sobre mim é acatado para sempre e Teu decreto sobre mim é justo. Peço-Te por cada nome pertencente a Ti, com o qual Tu te nomeaste, ou revelaste em Teu Livro, ou Tu ensinaste a qualquer um dentre Tua criação, ou Tu preservaste no conhecimento do Invisível Contigo, que Tu faças do Alcorão a vida do meu coração e a luz do meu peito, uma partida para a minha tristeza e uma libertação para a minha ansiedade),' sem que Allah remova sua angústia e tristeza, e as substitua pela alegria.” Este é um dos remédios prescritos na Shari’ah.
- Pode-se também dizer “La ilaha illa Anta, subhaanaka inni kuntu min al-zalimin (ninguém

> tem o direito de ser adorado exceto Tu (Ó Allah), Glorificado (e Exaltado) sejas Tu, verdadeiramente, eu tenho sido um dos injustos)" [Al-Anbiya 21:87 – interpretação do significado]

Quem quiser saber mais do que isso deve consultar o que os estudiosos escreveram sobre o dhikr, como *al-Wabil al-Sayyib* de Ibn al-Qayyim; *al-Kalim al-Tayyib* pelo Shaikh al-Islam Ibn Taimiyah; *al-Adhkar* por An-Nawawi; *Zad al-Ma'ad* por Ibn al-Qayyim.

Dessa forma, em razão da fé das pessoas ser fraca, atualmente, elas são menos receptivas aos remédios prescritos na Shari'ah. Assim, as pessoas hoje em dia começaram a confiar mais em medicamentos físicos do que nos remédios prescritos na Shari'ah. Entretanto, quando a fé de uma pessoa é forte, os remédios prescritos na Shari'ah são completamente eficazes e podem funcionar mais rapidamente do que a medicina física.

Todos nós sabemos sobre a história do homem que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) enviou em uma campanha e ele acampou perto de alguns árabes, mas aquelas pessoas do acampamento próximo não lhe mostraram nenhuma hospitalidade. Allah desejou que o líder deles fosse picado por um escorpião, e eles disseram uns aos outros: "Vão até aquelas pessoas que acamparam nas proximidades, talvez vós encontreis um raqi (aquele que pode recitar ruqyah) por lá." Os companheiros disseram-lhes: "Não recitaremos ruqyah para o seu líder, a menos que nos dêem um certo número de ovelhas". Eles responderam: "Tudo bem". Então, um dos companheiros foi recitar ruqyah para aquele que havia sido picado. Ele recitou apenas a Surat al-Fatihah, e aquele que havia sido picado levantou-se como se tivesse sido libertado de uma corrente.

Recitar al-Fatihah teve um grande efeito naquele homem porque veio de um coração cheio de fé. O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) perguntou-lhe: "Como tu soubes que (a Surat al-Fatihah) poderia ser recitada como uma ruqyah?"

Mas nestes tempos em que o compromisso religioso e a fé se enfraqueceram, as pessoas começaram a confiar em medicamentos físicos externos e, como resultado, estão sofrendo.

Por outro lado, existem charlatões que brincam com a mente das pessoas; eles são espertos e são capazes de enganar as pessoas, alegando que são bons recitadores de ruqyah quando na verdade estão consumindo ilegalmente a riqueza das pessoas. Portanto, as pessoas ficam presas entre dois extremos; um extremo é daqueles que pensam que ruqyah não tem efeito algum, e o outro daqueles trapaceiros que brincam com a mente das pessoas recitando leituras falsas e enganosas. E há alguns que são moderados na sua abordagem quanto a esta questão. (*Fatawa Islamiyyah*, 4/465, 466)

Pedimos a Allah que proteja a nós e a você dos males da ansiedade e da preocupação, e que abra nossos corações à fé, orientação e tranquilidade.

E Allah sabe mais.