237389 - У нее психологические проблемы, из-за которых она отдалилась от людей, разочаровалась в них. Есть ли лечение?

Вопрос

Я устала психологически. Не общаюсь с людьми уже около 12 лет, живу в отдаленном районе. Все мои мечты были разрушены, например, школа. Мой отец не особо старался для нас. У меня психологические болезни. Я выдергиваю волосы на голове, нервничаю и боюсь общества, страдаю от одышки, ненавижу себя. Мечтаю, все еще надеюсь, обращаюсь в мольбах к Аллаху. Но как мне освободить себя, если никто не поможет мне? Если мы жалуемся своему отцу, он гневается на нас, а иногда ругает, игнорирует. Мама занята нами, и у нее такое же положение, как у нас. Наше будущее потеряно. Мы не любим общество, а оно, возможно, нас. Прошу вас помочь мне, я устала. Хочу умереть. Возможно, Аллах помилует меня и удалит эту усталость.

Подробный ответ

Хвала Аллаху.

Хвала Аллаху, Который даровал вам возможность совершать обязательное и дополнительное поклонение, несмотря на социальные сложности и психологические колебания. Ведь сколько людей страдают от меньшего, но не находят путь к Господу своему! Сколько людей имеют наивысшие дипломы, получают образование в лучших университетах, а после пребывают в ослушании Творца небес и земли!

Наряду с этим мы понимаем, что в наше время существует давление общества и отрицательные комментарии в отношении того, кто не закончил обучение.

Но давайте немного поразмыслим: является ли это настоящей меркой успешности или неуспешности в будущем?! А какое будущее является истинным?

Предположим, что какой-то человек является преподавателем в университете по самой престижной науке и достиг в этом мире всех своих желаний, но он не дошел до веры в Аллаха. Является ли это успехом или утратой?

Предположим, что какой-то необразованный человек, у которого нет всех мирских благ, но он верит в Аллаха, нашёл путь к Нему. Является ли это успехом или утратой?

Поразмышляйте — да хранит вас Аллах —над этим удивительным сообщением, в котором Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и облагодетельствует, сказал: ***«В Судный День приведут того из обитателей Ада, который лучше всех жил в этом мире, и его погрузят в Огонь, а затем спросят: „О сын Адама, видел ли ты благо? Почувствовал ли ты благополучие?“ И он скажет: „Нет, Господи, клянусь Аллахом!“ И приведут того из обитателей Рая, который был самым несчастным в этом мире, и его поместят в Рай, а затем спросят: „О сын Адама, видел ли ты несчастье? Случалось ли у тебя горе?“ И он ответит: „Нет, клянусь Аллахом, я не видел несчастье и совсем не познал горя“»***. *Муслим. Ас-Сахих.*

Таково будет положение человека из обитателей Огня, который жил лучше всех в этом мире, после одного погружения его в Огонь! И таково положение человека из обитателей Рая, который был самым несчастным в этом мире, после одного его вхождения в Рай!

Уважаемая сестра, возможно, ваш отец не сильно старался ради вашего обучения и не заботился о состоянии вашей души и духа. Просим Аллаха улучшить для вас вашего отца по Своей милости и щедрости! Однако эти упущения еще можно исправить, а также можно избавиться от отрицательных последствий следующими путями:

— первое: постоянно будьте смиренны перед Аллахом, Господом миров, будьте постоянны в подчинении Всевышнему, ведь Он милостивее и проявляет Свою милость по отношению к Своим рабам больше, чем мать к своему ребенку;

— второе: посещайте уроки и занятия, получайте религиозные знания, если это возможно, а если нет, то слушайте лекции, читайте статьи и пр., которые можно найти в сети;

— третье: обратитесь к докторам-психиатрам и психологам для проведения когнитивной и поведенческой терапии, чтобы избавится от таких симптомов, как тревога и депрессия;

— четвертое: для избавления от этих симптомов (особенно мыслях о самоубийстве) на первой стадии лечения важно использовать и лекарственную терапию, использовать сертифицированные эффективные препараты, например, Прозак (Prozac); начать можно с 20 мг ежедневно сутра на протяжении полутора месяцев для того, чтобы достигнуть максимальной эффективности препарата.

Если вы решите принимать препарат, стоит знать, что у него есть побочные действия, например: сухость во рту, запор в начале приема. Принимать препарат следует под наблюдением врача-специалиста, чтобы он при необходимости или увеличил, или уменьшил дозу постепенно через некоторое время, потому что внезапное оставление приема препарата приводит к отрицательным последствиям.

— пятое: занимайтесь физическими нагрузками и делайте работу по дому, постарайтесь заняться благотворительными делами, потому что все это имеет положительное влияние на человека;

— шестое: сейчас мы живем в такое время, когда есть возможность свободно общаться по сети Интернет, знакомиться со многими культурами. Поиск новых знакомств не ограничивается лишь учебными заведениями, но и такую же роль в этом играют и учебные сайты, на которых есть различные курсы. На них можно получить свидетельство об окончании курса или курсов за символическую плату или бесплатно. Использование и посещение подобных сайтов также полезно, если пожелает Аллах.

Просим Всевышнего Аллаха сделать вас счастливой в этой жизни и в последней, и да облегчит Он вам то, что Он любит, и чем Он доволен!

А Аллах знает лучше.