



223938 - যবে নারী স্যবোসাল ফবোবয়ী রবোগে আক্ৰান্ত

প্রশ্ন

আমি আধ্যাত্মিক ও সামাজিক ভীতি (স্যবোসাল ফবোবয়ী) রবোগে আক্ৰান্ত। যবে বছর আমি আধ্যাত্মিক ভীতি রবোগে আক্ৰান্ত হয়েছি সে বছর আমি মানসিক রবোগ ও শুচবায়ুতেও আক্ৰান্ত হয়েছি। আমি ইউরোপে একটি দেশে থাকি। সামাজিক ভীতি রবোগে চিকিৎসা করা হয় বহিবেয়ীর থরোপি (আচরণগত চিকিৎসা)-এর মাধ্যমে কথিবা ঔষধে মাধ্যমে। বহিবেয়ীর থরোপি বা মানসিক রবোগে ঔষধে ব্যাপারে আপনাদরে অভিমিত কী? অন্য কোন ঔষধ না নিয়ে কিশুধু কুরআন দিয়ে চিকিৎসা করব? নাকি আমার উচতি কুরআন দিয়ে ও মানসিক ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করানো?

প্রয়ি উত্তর

আলহামদু ললিলাহ।

এক:

আমাদরে জানা উচতি মানসিক রবোগে স্তরভদে রয়েছে। কোন কোনটি লঘু। বহিবেয়ীর-থরোপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মানসিক দকি-নরিদশেনার মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা যায়। এর জন্য কোন ঔষধে দরকার হয় না। আর কোন কোনটি গুরুতর; যমেন সজিওফ্রনেয়ী ও এ রকম কোন রবোগ। এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ প্রয়াজন। সক্ষেত্রে ডাক্তার কথিবা মনোরোগ বিশেষজ্ঞে কনসালটনেটরে শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যিক। যহেতে তনি এ সংক্রান্ত কৌশলগুলো সম্পর্কে অধিক অবগত যগুলো মাধ্যমে মনরে চিন্তাধারা পরিশীলতি হয় এবং মন অস্থিরতা মুক্ত হয়। হতে পারে তনি কিছু উপকারী ঔষধ দেয়ার মাধ্যমেও আপনাকে সহযোগতি করবনে। সুতরাং আপনি ডাক্তাররে শরণাপন্ন হতে দ্বিধাদ্বন্দে থাকবনে না। কারণ শুচবায়ু ক্রমাগত বাড়তে থাকে; তাই স্যবোগে ছুটে যাওয়ার আগে এর প্রতিকার করা উচতি।

এর সাথে জনে রাখুন বর্তমানে আধুনিক কিছু গবষণা বরেয়িছে যগুলো নিশ্চতি করছে যবে, স্যবোসাল ফবোবয়ীর ক্ষেত্রে বহিবেয়ীর-থরোপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞে সাথে সংলাপ নছিক ঔষধ খাওয়ার চয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকরী।

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

পক্ষান্তরে বাধ্যগত শুচবায়ুর ক্ষেত্রে বিশেষতঃ এর অগ্রসর স্টেজে দুটো বিষয়ে প্রয়াজন হয়: একজন বিশেষজ্ঞে



ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে কগনটিভি-বহিবেয়ার থরোপি এবং কছি নরিপদ ঔষধের ব্যবহার। আরও জানতে দেখুন:

<https://bit.ly/3cC6rX2>

এ সম্পর্কে আরও জানতে 90819 নং প্রশ্নোত্তরটি পড়ুন।

দুই:

আল্লাহ তাআলা অন্তরগুলোর উপর কুরআনে কারীমের ব্যাপক প্রভাব দিয়েছেন; অন্তরগুলোকে পরিশীলিত করার ক্ষেত্রে, বক্রতামুক্ত করার ক্ষেত্রে এবং চকিত্বসা করার ক্ষেত্রে। যমেনটি আল্লাহ তাআলা বলেন: “বলুন সটেযারা ঈমান এনছে তাদরে জন্য পখনর্দশে আর (তাদরে রোগেরে) চকিত্বসা।”[সূরা হামীম আস-সাজ্দাহ, ৪১: ৪৪] তিনি আরও বলেন: “আমি কুরআনে এমন বিষয় নাযলি করি যা মুমনিদরে জন্য আরোগ্য ও অনুগ্রহ।”[সূরা বনী ইসরাইল, ১৭: ৮২]

বশিষেতঃ সূরা বাক্বারা যার থেকে শয়তান পলায়ন করে। সুতরাং আমরা যনে এই সূরার ব্যাপারে এবং একজন মুসলমিকে সুরক্ষাপ্রদান মূলক যনে সব যকিরি-আযকার বর্ণতি হয়ছে সেগুলো পড়ার ব্যাপারে আগ্রহী হই।

ঔষধ ব্যবহারে কোন বাধা নই; যদি ডাক্তার ঔষধ দনে; যমেনটি ইতপূর্বে ইঙগতি করা হয়ছে। এর সাথে কুরআন দিয়ে চকিত্বসা গ্রহণও অব্যাহত রাখা। যহেতে প্রত্যেকেটির মধ্যযে কল্যাণ রয়ছে।

পরশিষে:

আপনার কর্তব্য জীবনকে ইতবিচক ভাল ও উজ্জ্বল দৃষ্টিতে দেখো। আল্লাহর প্রতি সুধারণা রাখা। আল্লাহর সাথে আপনার সম্পর্ককে সংশোধন করুন। কায়মনবাক্যে তাঁর কাছ দোয়া করুন যাত করে তিনি আপনার বপিদ দূর করে দনে, আপনাকে দুঃশ্চিন্তা মুক্ত করে দনে। আল্লাহর রহমত থেকে নরিশ হবনে না। তাঁর প্রতি আস্থা রাখুন। আপনি নিশ্চিতি থাকুন যনে, তিনি আপনার সাথেই রয়ছেন, তিনি আপনাকে ধ্বংস হতে দবিনে না। আল্লাহ তার বান্দার সুধারণার কাছ। আপনি ঐ সব শুচবায়ুকে প্রশ্রয় দবিনে না, সেগুলো থেকে মুখ ফরিয়ে ননি। এটি আরোগ্য লাভের সবচেয়ে বড় ও গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

আল্লাহ আপনাকে তাওফকি দনি। আপনার উপর নরিাময় ও নরিপত্তার নয়োমতকে পরিপূর্ণ করে দনি।

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।