



## 223938 - Ela está sofrendo de fobia social

---

### Pergunta

Estou sofrendo de uma doença espiritual e fobia social. No mesmo ano em que comecei a sofrer de enfermidades espirituais, tive alguns problemas psicológicos e pensamentos intrusivos. Eu moro em um país europeu, onde a fobia social é tratada com terapia comportamental e medicamentos. Qual é a sua opinião sobre terapia comportamental ou medicamentos psiquiátricos? Devo buscar tratamento com o Alcorão e não buscar qualquer outro medicamento? Ou devo procurar tratamento através do Alcorão e dos medicamentos psiquiátricos?

### Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Em primeiro lugar:

Devemos perceber que as doenças mentais são de vários níveis. Algumas delas são leves e podem ser tratadas com terapia comportamental e aconselhamento psicológico, sem necessidade de medicamentos, e outras são mais graves, como esquizofrenia e similares. Esses são os tipos que requerem medicação.

É imprescindível consultar um médico psiquiatra ou psicólogo, pois ele conhecerá os melhores métodos dos quais se pode lançar mão para mudar a forma de pensar e livrar-se dos transtornos. Só o médico pode ajudá-lo com algum medicamento eficaz a esse respeito. Portanto, não hesite em ir até um, pois os waswaas [pensamentos intrusivos] podem piorar. Você deve lidar com o problema antes que seja tarde demais.

Ressalta-se que existem estudos científicos recentes que apoiam a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e sessões com psicoterapeutas, no caso de fobia social; isso é muito importante e mais benéfico do que apenas a medicação.



Para obter mais informações, consulte <http://bit.ly/2YJAgwl>

No que diz respeito aos pensamentos intrusivos compulsivos, especialmente em estágios avançados, isso requer uma combinação de duas coisas: terapia comportamental e uso de alguns medicamentos seguros, sob a supervisão de um médico psiquiatra.

Para obter mais informações, consulte <https://bit.ly/3CC6rX2>

Por favor, consulte também a resposta à pergunta n° [90819](#) .

Em segundo lugar:

Allah, glorificado e exaltado seja, fez com que o Alcorão Sagrado tivesse um impacto poderoso nas pessoas, refinando seu caráter, disciplinando, e também curando-as, como Ele, glorificado seja, diz (interpretação do significado ):

“Dize: “Ele é, para os que creem, orientação e cura...” [Fussilat 41:44]

“E fazemos descer, do Alcorão, o que é cura e misericórdia para os crentes” [al-Isra’ 17:82].

Isso se aplica especialmente à Surat al-Baqarah, da qual o Shaitan foge. Portanto, devemos estar ansiosos para recitá-la e recitar os adhkaar (súplicas e lembranças), que são prescritos para proteger o muçulmano.

Não há razão para que você não use medicamentos se o médico recomendá-los, como foi observado acima, enquanto continua a buscar tratamento com o Alcorão. Ambos são bons.

Finalmente:

Você deve ter uma visão positiva da vida; pense positivamente em Allah, glorificado seja e exaltado; conserte as coisas entre você e Ele, glorificado seja; e persista em invocá-Lo em súplica (duaa’) e pedi-Lo para aliviar suas angústias e preocupações. Nunca perca a esperança de Sua misericórdia, confie n’Ele e esteja certo de que Ele está contigo e nunca o abandonará, pois Allah é como Seu servo imagina que Ele seja. Não se deixe levar por este waswaas; ignore-o, pois esse



é um meio importante de curá-lo.

Que Allah o guie e lhe conceda cura e bem-estar completos.

E Allah sabe melhor.