



## **237389 - Ela sofre com problemas psicológicos que a isolaram das pessoas, está muito frustrada e buscando uma solução**

---

### **Pergunta**

Estou mentalmente exausta. Não me misturo com pessoas há doze anos. Eu moro em uma área remota e todas as minhas aspirações deram em nada, incluindo estudar. Meu pai nunca trabalhou muito ou tentou o melhor por nós. Estou sofrendo com doenças mentais. Eu arranco meu cabelo (tricotilomania, distúrbio de puxar o cabelo). Sinto-me tensa e tenho medo das outras pessoas. Eu sofro de falta de ar e me odeio. Mas meus sonhos não morreram e ainda estou otimista. Eu ofereço súplicas, mas como posso me libertar se não recebo nenhuma ajuda? Quanto ao meu pai, se vamos a ele para reclamar, ele fica furioso e, às vezes, insulta-nos ou ignora. Minha mãe está preocupada conosco, mas sua situação é como a nossa. Não há esperança em nosso futuro. Odiamos a sociedade e talvez ela nos odeie também. Espero que você possa me ajudar, porque estou muito cansada; eu quero morrer. Talvez Allah tenha misericórdia de mim e me salve dessas dificuldades.

### **Resposta detalhada**

Todos os louvores são para Allah.

Em primeiro lugar, louvamos a Allah, que te capacitou a oferecer as orações obrigatórias e se esforçar para fazer as orações voluntárias, apesar dos problemas sociais e mudanças de humor. Quantas pessoas sofreram menos sofrimentos do que estes, mas não se voltaram para o Senhor como você fez; quantas pessoas alcançaram os mais altos graus acadêmicos nas maiores universidades, mas estão em estado de pecado dia e noite, desobedecendo ao Senhor da terra e do céu.

Mesmo que entendamos todas as pressões sociais e comentários negativos que podem ser ouvidos por quem não completou sua formação nos dias de hoje, vamos pensar um pouco sobre o



assunto. Esta é a verdadeira medida de sucesso ou fracasso no futuro? Qual é a realidade do futuro?

Se um professor universitário atingiu o mais alto nível de conhecimento e todos os seus desejos mundanos, mas ele não alcançou Allah, isso é sucesso ou fracasso?

Se um homem simples e analfabeto é privado de tudo o que deseja neste mundo, mas alcança Allah, isso é sucesso ou fracasso?

Pense - que Allah te abençoe - sobre este incrível relato no qual o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "O mais rico dos indivíduos neste mundo, dentre aqueles que irão para o Inferno, será trazido no Dia da Ressurreição e mergulhado uma vez no Fogo. Então, será dito a ele: 'Ó filho de Adão, tu já viste algo bom? Já tiveste algum prazer?' Ele responderá: 'Não, por Allah, ó Senhor.' Então, o mais destituído (de riquezas) dos indivíduos neste mundo, dentre aqueles que entrarão no Paraíso, será trazido e mergulhado uma vez no Paraíso, e será dito a ele: 'Ó filho de Adão, tu já viste algo ruim? Tu já passaste por alguma dificuldade?' Ele responderá: 'Não, por Allah, ó Senhor.' Nunca vi nada de ruim e nunca passei por nenhuma dificuldade" Narrado por Muslim.

É assim que as pessoas mais ricas deste mundo, dentre aquelas que irão para o Inferno, estarão depois de serem mergulhadas uma vez no Fogo.

E é assim que as pessoas mais destituídas deste mundo, dentre aquelas que irão para o Paraíso, estarão depois de serem mergulhadas uma vez no Paraíso.

Talvez o seu pai - que Allah o oriente - não tenha alcançado a meta na sua educação e seu bem-estar mental. Pedimos a Allah para transformá-lo e torná-lo bom para você, por Sua graça. Mas, é possível compensar as deficiências e livrar-se das consequências negativas por vários meios:

1. Suplique constantemente a Allah, o Senhor dos Mundos, e se esforce para obedecê-Lo, glorificado seja, pois Ele é mais compassivo com Seus servos justos do que uma mãe com seu filho.



2. Consulte especialistas espirituais, participando de reuniões de conhecimento e círculos de dhikr, se possível. Se isso não for possível, siga suas palestras e aprenda com elas assistindo na TV ou online.

3. Consulte médicos, visite especialistas em psicologia para tratamentos baseados na ciência e para tratar problemas psicológicos/emocionais e livrar-se dos sintomas de ansiedade e depressão.

4. É muito importante, na primeira fase, livrar-se dos sintomas – especialmente pensamentos suicidas, e procurar ajuda através de medicamentos prescritos e supervisionados por um médico qualificado.

Deve-se observar que alguns medicamentos, no início, podem causar efeitos colaterais – como garganta seca e prisão de ventre – mas esses efeitos colaterais diminuirão com o passar do tempo. Você deve consultar um médico especialista em relação ao aumento da dose ou interrupção gradual do medicamento, porque a interrupção repentina desses medicamentos pode ter consequências negativas.

5. Praticar exercícios físicos e outras atividades em casa, e estar envolvido em algumas atividades de caridade, porque isso tem um impacto positivo.

6. Tendo em vista que temos acesso a todas as fontes de conhecimento e a todas as culturas na Internet e outras fontes, a aquisição de conhecimento não se limita às instituições acadêmicas. Ao contrário, o conhecimento pode ser adquirido por meio de sites educacionais através de cursos e certificações oferecidos, que podem estar disponíveis por uma taxa pequena ou até mesmo gratuitamente. Inscrever-se nesses sites e aprender com eles será benéfico, com a permissão de Allah.

Pedimos a Allah para torná-la uma das que são abençoadas neste mundo e no outro, e para ajudá-la a fazer o que Ele ama e o que O agrada.

E Allah sabe melhor.