



223938 - Sosyal fobisi olan kişinin durumu

Soru

Ruhsal hastalığım ve sosyal fobim var, ruhsal hastalığa yakalandığım aynı senede şiddetli psikolojik sorunlar yaşadım ve vesveselere kapıldım. Bulduğum ülkede soysal fobi, davranış terapisi veya ilaçla tedavi edilmektedir. Davranışsal tedavi veya psikolojik hastalıklara verilen ilaç hakkında görüşünüz nedir? Hiçbir ilaç almaksızın sadece Kur'an ile tedavi mi olayım yoksa Kur'an ile birlikte psikolojik ilaçları almam gerekir mi?

Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Birincisi:

Ruhsal hastalıkların aşamalar şeklinde olduğunu bilmek gerekir. Bazı aşamaları basit olup davranış terapisi ve psikolojik destek ile tedavi edilebilir, böyle durumlarda ilaca ihtiyaç duyulmamaktadır. Diğer aşamalarda ise şizofreni ve benzerleri gibi ağır olup kesinlikle ilaçla tedavi gerektirmektedir.

Her şeye rağmen bir doktora veya uzman bir psikiyatriste başvurmak gerekir. Zira doktor ruhun rahatsızlığından kurtulması için ruha alınabilecek yöntemleri en iyi bilendir. Geç kalmadan gerekli önlemleri almak gerektiğini unutmamanız gerekir.

Ayrıca yeni bilimsel araştırmalara göre bilinçli davranış terapisi ve psikiyatri ile yapılan diyaloglar sosyal fobi için alınan ilaçlardan daha etkilidir.

Daha fazla bilgi için : <http://bit.ly/2YJAgwl>

Özellikle ileri derecede olan vesvese için psikolojik davranışsal terapisi gerekli olduğu gibi ilgili uzman doktor denetiminde güvenli birtakım ilaçlar kullanılması gereklidir. Daha fazla bilgi için (90819) nolu sorunun cevabına bakınız.



İkincisi: Yüce Allah; insan nefsinin terbiyesi, güçlendirmesi ve hatta tedavisi için Kur'an-ı Kerim'i çok özel ve etkili bir vesile kılmıştır. Nitekim yüce Allah şöyle buyurdu: "De ki: O, inananlar için doğru yolu gösteren bir kılavuzdur ve şifadır. İnanmayanlara gelince, onların kulaklarında bir ağırlık vardır ve Kur'an onlara kapalıdır. (Sanki) onlara uzak bir yerden bağırlıyor (da Kur'an'da ne söylendiğini anlamıyorlar.)" Fussilet/44

"Biz Kur'an'dan, Mü'minler için şifa ve rahmet olacak şeyler indiriyoruz. Zalimlerin ise Kur'an, ancak zararını artırır." İsra/82

Özellikle Bakara suresi şeytanlar üzerine çok etkilidir ve onları uzaklaştırır. Bu sureyi okumaya özen gösterelim ve koruyucu dualar okuyalım.

Kur'an okumaya devam ederken doktor uygun gördüğü takdirde ilaçların alımında bir sakınca yoktur.

Sonuç olarak:

Hayata olumlu ve güzel bir bakış açısıyla bakmanız gerekir. Allah hakkında iyimser olun, Rabbinizle aranızı düzeltin ve ısrarla dua edin ki sizden bu sıkıntıları gidersin. Hiçbir zaman Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin ve ona güvenin!

Emin olun ki O sizi hiç sahipsiz bırakmayacak, Allah kendisi hakkında iyimser düşünülmesini ister, vesveselere dalmayı bırakın, bundan kurtulmanın en etkili yolu vesveseleri önemsememek ve onları kesmektir.

Allah sizi muvaffak kılsın, size afiyet ve şifa versin.

En iyisini Allah bilir.