# 223938 - যে নারী স্যোসাল ফোবিয়া রোগে আক্রান্ত

প্রশ্ন

আমি আধ্যাত্মিক ও সামাজিক ভীতি (স্যোসাল ফোবিয়া) রোগে আক্রান্ত। যে বছর আমি আধ্যাত্মিক ভীতি রোগে আক্রান্ত হয়েছি সে বছর আমি মানসিক রোগ ও শুচিবায়ুতেও আক্রান্ত হয়েছি। আমি ইউরোপের একটি দেশে থাকি। সামাজিক ভীতি রোগের চিকিৎসা করা হয় বিহেবিয়ার থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা)-এর মাধ্যমে কিংবা ঔষুধের মাধ্যমে। বিহেবিয়ার থেরাপি বা মানসিক রোগের ঔষধের ব্যাপারে আপনাদের অভিমত কী? অন্য কোন ঔষধ না নিয়ে কি শুধু কুরআন দিয়ে চিকিৎসা করব? নাকি আমার উচিত কুরআন দিয়ে ও মানসিক ঔষধ দিয়ে চিকিৎসা করানো?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

এক:

আমাদের জানা উচিত মানসিক রোগের স্তরভেদ রয়েছে। কোন কোনটি লঘু। বিহেবিয়ার-থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মানসিক দিক-নির্দেশনার মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা যায়। এর জন্য কোন ঔষধের দরকার হয় না। আর কোন কোনটি গুরুতর; যেমন সিজোফ্রেনিয়া ও এ রকম কোন রোগ। এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ প্রয়োজন। সেক্ষেত্রে ডাক্তার কিংবা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ কনসালটেন্টের শরণাপন্ন হওয়া আবশ্যক। যেহেতু তিনি এ সংক্রান্ত কৌশলগুলো সম্পর্কে অধিক অবগত যেগুলোর মাধ্যমে মনের চিন্তাধারা পরিশীলিত হয় এবং মন অস্থিরতা মুক্ত হয়। হতে পারে তিনি কিছু উপকারী ঔষধ দেয়ার মাধ্যমেও আপনাকে সহযোগিতা করবেন। সুতরাং আপনি ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে দ্বিধাদ্বন্দে থাকবেন না। কারণ শুচিবায়ু ক্রমাগত বাড়তে থাকে; তাই সুযোগ ছুটে যাওয়ার আগে এর প্রতিকার করা উচিত।

এর সাথে জেনে রাখুন বর্তমানে আধুনিক কিছু গবেষণা বেরিয়েছে যেগুলো নিশ্চিত করছে যে, স্যোসাল ফোবিয়ার ক্ষেত্রে বিহেবিয়ার-থেরাপি (আচরণগত চিকিৎসা) ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে সংলাপ নিছক ঔষধ খাওয়ার চেয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকরী।

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

পক্ষান্তরে বাধ্যগত শুচিবায়ুর ক্ষেত্রে বিশেষতঃ এর অগ্রসর স্টেজে দুটো বিষয়ের প্রয়োজন হয়: একজন বিশেষজ্ঞ

ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে কগনিটিভ-বিহেভিয়ার থেরাপি এবং কিছু নিরাপদ ঔষধের ব্যবহার। আরও জানতে দেখুন:

https://bit.ly/3cC6rX2

এ সম্পর্কে আরও জানতে 90819 নং প্রশ্নোত্তরটি পড়ুন।

দুই:

আল্লাহ্ তাআলা অন্তরগুলোর উপর কুরআনে কারীমের ব্যাপক প্রভাব দিয়েছেন; অন্তরগুলোকে পরিশীলিত করার ক্ষেত্রে, বক্রতামুক্ত করার ক্ষেত্রে এবং চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে। যেমনটি আল্লাহ্ তাআলা বলেন: “বলুন সেটি যারা ঈমান এনেছে তাদের জন্য পথনির্দেশ আর (তাদের রোগের) চিকিৎসা।”[সূরা হামীম আস-সাজদাহ, ৪১: ৪৪] তিনি আরও বলেন: “আমি কুরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা মুমিনদের জন্য আরোগ্য ও অনুগ্রহ।”[সূরা বনী ইসরাইল, ১৭: ৮২]

বিশেষতঃ সূরা বাক্বারা যার থেকে শয়তান পলায়ন করে। সুতরাং আমরা যেন এই সূরার ব্যাপারে এবং একজন মুসলিমকে সুরক্ষাপ্রদান মূলক যে সব যিকির-আযকার বর্ণিত হয়েছে সেগুলো পড়ার ব্যাপারে আগ্রহী হই।

ঔষধ ব্যবহারে কোন বাধা নেই; যদি ডাক্তার ঔষধ দেন; যেমনটি ইতিপূর্বে ইঙ্গিত করা হয়েছে। এর সাথে কুরআন দিয়ে চিকিৎসা গ্রহণও অব্যাহত রাখা। যেহেতু প্রত্যেকটির মধ্যে কল্যাণ রয়েছে।

পরিশেষে:

আপনার কর্তব্য জীবনকে ইতিবাচক ভাল ও উজ্জ্বল দৃষ্টিতে দেখা। আল্লাহ্‌র প্রতি সুধারণা রাখা। আল্লাহ্‌র সাথে আপনার সম্পর্ককে সংশোধন করুন। কায়মনোবাক্যে তাঁর কাছে দোয়া করুন যাতে করে তিনি আপনার বিপদ দূর করে দেন, আপনাকে দুঃশ্চিন্তা মুক্ত করে দেন। আল্লাহ্‌র রহমত থেকে নিরাশ হবেন না। তাঁর প্রতি আস্থা রাখুন। আপনি নিশ্চিত থাকুন যে, তিনি আপনার সাথেই রয়েছেন, তিনি আপনাকে ধ্বংস হতে দিবেন না। আল্লাহ্ তার বান্দার সুধারণার কাছে। আপনি ঐ সব শুচিবায়ুকে প্রশ্রয় দিবেন না, সেগুলো থেকে মুখ ফিরিয়ে নিন। এটি আরোগ্য লাভের সবচেয়ে বড় ও গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

আল্লাহ্ আপনাকে তাওফিক দিন। আপনার উপর নিরাময় ও নিরাপত্তার নেয়ামতকে পরিপূর্ণ করে দিন।

আল্লাহ্‌ই সর্বজ্ঞ।