

## ইসলামী জ্ঞান: নিত্যদিনের প্রয়োজনে

বিভাগ/অধ্যায়ঃ দুনিয়া, কবর, কিয়ামত ও আখিরাত রচয়িতা/সঙ্কলকঃ ড. আবু বকর মুহাম্মাদ যাকারিয়া

## ইসলামে ডিপ্রেশনের চিকিৎসা

ইসলামে ডিপ্রেশন বা মানসিক অবসাদের চিকিৎসার কিছু দিক:

- ১) আল্লাহর ওপর বিশুদ্ধ ঈমান রাখা এবং ঈমান সংরক্ষণ করা: ঈমান বিশুদ্ধ হলে আর তার যথাযথ সংরক্ষণের সাথে মানুষের মানসিক অবস্থার গভীর সম্পর্ক আছে। ঈমানকে অটুট রাখলে মন্দ প্রভাব দূর হয়।
- ২) ইবাদতের মাধ্যমে আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা ও ইবাদতে অটল থাকা, যেমন সালাত, দোআ, যিকির ইত্যাদি চালিয়ে যাওয়া। বস্তুত আল্লাহর যিকিরে মন শান্ত হয় এবং অন্তরে সাকীনাহ (প্রশান্তি) আসে।
- ৩) মুসিবতে ধৈর্য ধারণ করা। কারণ এর মাধ্যমে অন্তর প্রশান্ত ও প্রশন্ত হয়।
- 8) আল্লাহর ফয়সালায় সন্তুষ্ট থাকা। বিশ্বাস রাখা যে যা কিছু ঘটে তা আল্লাহর পক্ষ থেকে এবং এতে কল্যাণ নিহিত আছে। তাই বিপদে ধৈর্য ও সওয়াবের আশায় তা মেনে নেওয়া উচিত।
- ৫) ভালো লাগার অবলম্বন গ্রহণ করা যেমন চিকিৎসা গ্রহণ করা, প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া, পরিবার-পরিজনের সাথে কার্যকরভাবে যোগাযোগ রাখা। বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সাথে নিয়মিত কথা বলা।
- ৬) জীবনকে সুশৃঙ্খল করা: নিয়মিত ঘুম, সঠিক রুটিন মেনে চলা এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করা।
- ৭) আল্লাহর নিকটে ইস্তিগফার ও তাওবা করা।
- ৮) রোগে হতাশ না হওয়া। সুস্থতার ব্যাপারে আশাবাদী থাকা, হতাশা ও নিরাশায় আত্মসমর্পণ না করা।
- ৯) একাকীত্বে ডুবে না যাওয়া। কোনও না কোনও কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা।
- ১০) রোগকে স্বীকার করা: ডিপ্রেশনকে হালকাভাবে না নিয়ে গুরুত্ব সহকারে চিহ্নিত করা এবং বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হওয়া। সঠিক রোগ নির্ণয় ও উপযুক্ত চিকিৎসার জন্য চিকিৎসক বা মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে যোগাযোগ করা ও চিকিৎসায় ধৈর্য রাখা: রোগীকে চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে, দ্রুত ফলাফলের আশায় হাল ছেড়ে দেওয়া উচিত নয় বরং শেফা আল্লাহর পক্ষ থেকে বিশ্বাস রাখা।



## ফুটনোট

https://www.facebook.com/abubakar.m.zakaria/posts/pfbid02V6BKxMK9aw1r5FeXQCqKMUp59hcH6fRMUbk6ZrgH8duNzbf55LHgTVT6eoRaeJk4l

• Source — https://www.hadithbd.com/books/link/?id=15159

🚨 হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন