

## **Psykisk ohälsa; mycket mer än ett andligt problem | Del 1**

### **Bismillah.**

Att tala om psykisk ohälsa är ett ämne som väldigt sällan tas upp i det muslimska samfundet. Det är som om det finns en hel del "fördomar" och okunskap om psykisk ohälsa och människor med psykisk ohälsa bland muslimer.

För att kunna tala om psykisk ohälsa skulle det vara orättvist att inte ta upp mina egna upplevelser och erfarenheter av psykisk ohälsa. Under de 4-5 åren som jag lidit av psykisk ohälsa är det mycket sällan jag sett andra bröder och systrar öppna tala om det. Ofta beror detta på att man som person inte vill uppfattas som svag eller bli utdömd för vad man går igenom.

Först, innan jag går in på hur vi ska handskas med psykisk ohälsa och hur vi ska handskas med de närstående som har psykisk ohälsa är det viktigt att veta att psykisk ohälsa kan drabba vem som helst och kan bero på massor av olika faktorer; dessa faktorer kan vara både biologiska t.ex. brist på viss näringsämnen i kroppen, brist på vitaminer & mineraler; exempelvis bristen D-vitamin kan ge depressiva besvär och även obalans av signalsubstanser i hjärnan så som serotonin, noradrenalin och dopamin (vid t.ex. depression), fysiska sjukdomar, ärftlighet, miljön, händelser under barndomen, traumatiska händelser i livet (psykisk/fysisk misshandel, sexuella övergrepp, olyckor, krig osv.).

När jag först upplevde depressiva symptom var under femton års ålder och det var även tiden då praktiserandet av Islam ökade. Jag bad, läste koranen, åkallade Allah, sökte kunskap och besökte moskén oftare. Men de depressiva symptomen ökade även. Man hör ständigt att man ska öka antal böner, läsa mer koran, sluta synda, göra mycket du'aa (åkallan) och ha mycket tawakkul (tillit) till Allah.

Men vad gör man när den psykiska ohälsan blir värre och du inte längre kan kontrollera allt du känner? Vad gör man när du gör allting du blir tillsagd att göra men ändå känner att de depressiva symptomen; ångesten, depressionen, sömnlösheten, hjälplösheten, självmordstankarna, panikattackerna ökar och blir värre och värre för varje dag? Hur handskas man med de närstående som ständigt kämpar med psykiska ohälsan, för psykisk ohälsa påverkar inte bara den som lider av det men även de runt omkring. Allt detta kommer jag in shaa Allah diskutera i de kommande artiklarna om psykisk ohälsa och vi ber Allah att det är till nytta för oss alla.

### **... mycket mer än ett andligt problem.**

*"Den som har depression har ofta glömt Allah och brister i sina islamiska plikter!"*

*"Psykisk ohälsa existerar inte!"*

Dessa och liknande ord är något jag ständigt hört av många personer i min omgivning men även

på sociala medier. Även om det stämmer mycket väl att bristen i våra islamiska plikter kan ge depressiva symptom och få oss att må dåligt så är det inte alltid vad psykisk ohälsa handlar om. Sanningen är snarare att vi aldrig någonsin i denna världen kommer känna hundra procent lycka och glädje. Våra liv är präglade av svårigheter, sjukdomar, sorg, smärta osv. Vissa människor är skapade svagare (och har lättare för att drabbas av psykisk ohälsa än andra). Det är hur denna världen är skapad. Allah säger:

**"Gud vill lätta era bördor, eftersom människan är skapad svag."** [Koranen 4:28]

**"Helt visst har Vi skapat människan för [ett liv av] slit, plågor och prövningar."** [Koranen 90:4]

Att säga att psykisk ohälsa inte skulle existera är fel. Profeten Muhammad (må Allahs frid och välsignelser vara över honom) lärde oss olika åkallelser som kan sägas just under de stunderna vi känner t.ex. oro, stress, sorg eller ångest. Dessa hadither är ett bevis på att psykisk ohälsa kan drabba oss och att botemedlet finns. Nedan är ett exempel av många:

Profeten Muhammed (må Allahs frid och välsignelser vara över honom) brukade säga: *"O Allah! Jag söker skydd hos dig från oro och sorg, från inkompetens och lathet, från feghet och girighet, från att vara kraftigt skuldsatt och från att övermannas av (andra män)."* [Sahih al-Bukhari]

Allahs Sändebud (må Allahs frid och välsignelser vara över honom) sade: *"För varje bekymmer, sjukdom, oro, olycka eller sorg som hemsöker en muslim, även ett stick av en tagg tar Allah bort någon av hans synder i dess ställe."* [Sahih al-Bukhari]

Profeten Muhammed (må Allahs frid och välsignelser vara över honom) sade även: *"Allah har sänt ned både sjukdomen och botemedlet, och har utsett ett botemedel för varje sjukdom, så behandla er medicinskt, men använd inget otillåtet."* [Abu Dawud]

Och Allah vet bäst!