

Problemy z psychiką będzie się leczyć „Koranem”

24 lutego 2017

Jak twierdzą niektórzy terapeuci, muzułmanom z problemami psychicznymi można pomóc poprzez wzmocnienie ich wiary i nauki religijne.

Tradycyjnie terapeuci unikali rozmawiania o religii w trakcie terapii, jednak w projekcie opartym na badaniach uniwersytetu w Leeds „widoczne są indywidualne oznaki sukcesu”. Osoby promujące tę terapię mówią, że wielu muzułmanów nie otrzymuje pomocy, ponieważ wśród nich schorzenia psychiki łączą się ze stygmatyzacją w środowisku.

Samia, która zmagала się z depresją, teraz bierze udział w tym projekcie. „Czułam, że muszę ciągle być silna i robić dobrą minę do złej gry. W głębi jednak byłam załamana” – mówi. „Gdy rozpadłam się na kawałki i gdy byłam w dołku, czułam, że może zrobiłam coś, co nie spodobało się Bogu, Allahowi”.

Prowadząca badania dr Ghazala Mir z Institute of Health Sciences uniwersytetu w Leeds mówi, że jest to zmartwienie wspólne dla wielu muzułmanów, którzy przechodzą tę terapię. „Ten stygmat opiera się na przekonaniu, że jeśli potrzebujesz terapii, to przede wszystkim może jest coś nie tak z twoją wiarą” – wyjaśnia.

NHS (brytyjska służba zdrowia) ma statutowy obowiązek zapewnić odpowiednią kulturowo opiekę dla swoich pacjentów, ale profesor Mir twierdzi, że często są z tym problemy, ponieważ „pomiędzy praktykującymi jest wiele różnic w tym, jak interpretują, czy coś jest kulturowo odpowiednie”. Dr Mir uważa również, że wielu terapeutów myli się nie uwzględniając wiary jako aspektu kulturowego pacjentów. „Wiemy z innych badań sprawdzonych na świecie, że w populacjach muzułmanów ludzie osiągają lepszą poprawę w przypadku terapii

uwzględniających aspekty religijne. Dla nich religia jest w większym stopniu sposobem radzenia sobie, niż ma to miejsce w przypadku innych grup religijnych”.

Dr Mir pomogła stworzyć nowy rodzaj terapii, opierający się na znanej formie terapii behawioralno-poznawczej (CBT), nazywanej behawioralną aktywacją. Pacjenci korzystający z terapii są pytani, czy wtedy, kiedy dobrze się czuli, religia była częścią ich życia. Tym, którzy z powodu depresji zaprzestali praktyk religijnych, pomaga się do nich powrócić przy użyciu samopomocowej broszury, podkreślającej fragmenty Koranu, ilustrujące, że “nawet silnie wierzące osoby” mogą ulec depresji i nie oznacza to niezadowolenia Boga.

Samia mówi, że odczuwała swoją terapię prowadzoną w tradycyjny sposób” jak podróż tylko do połowy drogi do celu”, ale gdy zaczęła korzystać z tej broszury jej życie zaczęło się zmieniać. „Są w niej nauki, pomagające zrozumieć, że Koran przyznaje, iż w życiu człowieka jest depresja, smutek, są trudności. Właśnie Bóg daje mi te narzędzia. To umacnia moją wiarę. Jestem szczęśliwa, że mogę żyć zgodnie z moją religią i że mam wspierające nauki Koranu”.

Richard Garland prowadzi zespół pracujący w Touchstone Mental Health Charity, który zapewnia możliwość skorzystania z tej terapii niektórym muzułmańskim pacjentom. Mówi, że z różnych powodów kilku terapeutów zrezygnowało z udziału we wstępnej próbie terapii. Niektórzy martwili się, że narzucają pacjentom religię, inni twierdzili, że nie wiedzą wystarczająco dużo o islamie, nie zgadzali się z pomysłem, żeby w ogóle religia była częścią terapii lub czuli, że religia nie jest dobrą bazą do leczenia depresji.

Jednak Garland twierdzi, że taka terapia skoncentrowana na religii może być pomocna. „W tym przypadku stworzono taki typ terapii, który w całości uwzględnia wiarę pacjenta, tę szczególną wiarę, i łączy ją z jego systemem wartości. Zatem jest to bardzo praktyczne zastosowanie systemu wierzeń danej

osoby”.

Autorstwo: Grażyna Jackowska

Na podstawie: BBC.com

Źródło: Euroislam.pl