

## Depresyon ile Mücadele

﴿لَعَلَّكَ بَاجِعٌ تَفْسِكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾  
وَقَالَ تَبِيُّ الرَّحْمَةِ عَلَيْهِ السَّلَامُ:  
﴿إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا  
يَرْضَى رَبُّنَا﴾

### Muhterem Kardeşlerim!

Yüce Allah'ın bize imandan sonra bahşettiği en büyük nimetlerinden birisi hiç şüphesiz sağlıktır. Peygamber Efendimiz ﷺ'in buyurduğu üzere, **"İki nimet vardır ki, insanların çoğu bu nimetlerin kıymetini bilmekte aldanmışlardır. Bunların birincisi sağlık, ikincisi ise boş zamandır."**<sup>1</sup> Uzun süre sıhhat ve afiyet içinde bulunduğumuzda sağlığın ne kadar büyük bir nimet olduğunun hakkında gaflete düşebilmekteyiz. Ancak hastalandığımızda değerini tekrar hatırlamaktayız. Allah'ın birer imtihanı olarak değerlendirmemiz gereken hastalıklar bedensel olabildiği gibi, sosyal fobi, panik bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik de olabilir. Pandemi süreci, getirdiği dışarı çıkma yasakları ve kısıtlamaları ile yaklaşık bir buçuk senedir günlük hayatımızı belirlemektedir. Bu durum ise depresyon hastalığının daha yaygın hale gelmesine sebep olmuştur. Bu istatistiklere Müslümanlar da dahildir.

### Kıymetli Kardeşlerim!

İman sahibi müminler de zaman zaman depresyona girebilir. Yaşadıkları olaylar, sorun ve sıkıntılar, altından kalkamadıkları ağır yükler sebebiyle derin üzüntülere gark olabilirler.

Müşrikler inat edip Kur'ân-ı Kerîm ile dalga geçtiklerinde Allah Teâlâ şu âyet-i kerîme'yi indirmiştir: **"Andolsun, onların söyledikleri şeylerden dolayı göğsünün daraldığını biliyoruz."**<sup>2</sup> Müşriklerin ahiretteki hallerini düşündüğü için kederlenen Resûl-i Ekrem Efendimiz ﷺ'e ise Yüce Rabbimiz şöyle seslenmiştir: **"Ey Muhammed! Mü'min olmuyorlar diye adetâ kendini helak edeceksin!"**<sup>3</sup>

Ayrıca, daha 18 aylıkken vefat eden oğluna üzüldürken şu meşhur sözlerini söylemiştir: **"Göz yaş döker, kalp üzülür, ancak sadece Rabbimizin razı olacağı sözler söyleriz. Ey (oğlum) İbrâhîm, senin aramızdan ayrılman bizi çok üzüyor."**<sup>4</sup> Dolayısıyla her insan bu duruma düşebilir ve

hiçbir kimsenin bunu ayıplamaya hakkı yoktur.

### Muhterem Cemaat!

Hayattan zevk alamamak, gündelik işlerini yapmakta zorlanmak, göğüs kafesinin daralması, her şeyin anlamsız gelmesi gibi duygu ve düşüncelerde bulunmak, eğer kısa vadedeyse normaldir. Bu durum, eğer bir süre sonra geçmiyorsa, aksine kendine zarar verme isteğine kadar gidiyorsa, muhtemelen profesyonel yardıma ihtiyacımız vardır. Bunda kesinlikle utanılacak bir durum da yoktur. Nasıl ki vücudumuzda geçmeyen bir ağrı olduğunda doktora başvuruyorsak, ruhsal sıkıntılarımızda da profesyonel yardım almamız kaçınılmazdır. Bazı durumlarda hatta zaruridir. Aynı zamanda, dini vecibelerimizi yerine getirdikten sonra, fazladan Kur'an okumak, tespih çekmek ve dua etmek suretiyle maneviyatımızı yüksek tutmak ruh halimizin düzelmesine sebep olacaktır.

Her insan hayatında çeşitli imtihanlardan geçmektedir. Sadece birkaç örnek sayacak olursak, bunlar yas, musibet, sürekli stresli ortamda bulunma, aşırı baskı, şiddet, azarlanma, ağır hastalıklar, beslenme tarzımız, uyku düzenimiz ve buna benzer durumlar insanın depresyona girmesine yol açabilir. Depresyonda bulunan kimse için gündelik hayatında öncesinde rutin halinde yaptığı en basit şeyler dahi çok ağır ve zor gelebilir. Buna ilaveten, depresyonda bulunan kimse, başkalarıyla konuşmaktan kaçınır, arandığı halde telefonlara ve mesajlara cevap vermek istemeyebilir. Bu vesileyle bazen en yakınları bile o kimsenin içinden neler geçtiğini, davranışlarının sebeplerini anlamayabilir. Hatta belki de halini anlatmadığı için ona kızabilirler.

### Muhterem cemaat!

Her insanın iki tane çok basit ihtiyacı vardır. Bunlar: anlaşılma ve değer görme isteğidir. Etrafımızdaki insanlara yakından bir bakalım. Ailemizin bireylerini gönülden dinleyelim veya dinlemek istediğimizi ifade edelim. Biraz sıcaklık gösterelim. Geri çekilen, yüzü asık, sinirli, gergin veya suskun, içine dönük kimse varsa, onları bir başına bırakmayalım. Yanlarında olduğumuz sadece ifade kalmasın, hatta onlara bunu ispat edelim. Teşkilatımızın manevi destek hattı bu hususta başvurulabilecek güvenli bir mecradır.

Rabbimiz, bizleri her türlü musibetten korusun. Depresyon geçiren kardeşlerimize acil şifa versin, bizleri de onları destekleyen kullarından eylesin. Amin

1 Buhârî, Rikâk, 1

2 Hicr suresi, 15:97

3 Şuarâ suresi, 26:3

4 Buhârî, Cenâiz, 43, H.No: 1303

## Combattre La Dépression

﴿لَعَلَّكَ بَاجِعٌ تَفْسِكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾  
وَقَالَ تَبِيُّ الرَّحْمَةِ عَلَيْهِ السَّلَامُ :  
«إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا  
يَرْضَى رَبُّنَا»

### Mes Chers Frères !

Un des bienfaits que nous a octroyé Allah après la foi est sans doute la santé. Le Prophète (s.a.s) a dit : « **Il y a deux bienfaits à propos desquels beaucoup de gens sont perdants : la santé et le temps libre** »<sup>5</sup>. Par le fait que nous soyons constamment en bonne santé et en bonne forme, nous oublions parfois que la santé est une grande bénédiction. C'est lorsque nous tombons malade que nous nous en apercevons. Il faut que nous soyons conscients que les épreuves auxquelles Allah nous soumet peuvent être physiques, mentales, sociales ou psychologiques. La pandémie régit notre vie depuis près d'un an et demi avec les restrictions sanitaires. Cette situation a mené à la hausse de la dépression. Les musulmans font aussi partie de ces statistiques.

### Mes Chers Frères !

Les croyants aussi peuvent tomber en dépression. Ils peuvent être profondément attristés par les événements qu'ils vivent, les problèmes, les ennuis, mais aussi par les lourds fardeaux qu'ils ne peuvent pas gérer.

Lorsque les polythéistes mecquois se sont moqués et se sont entêtés vis-à-vis du Coran, Allah a révélé ce verset : « **Et Nous savons certes que ta poitrine se serre, à cause de ce qu'ils disent.** »<sup>6</sup>. Notre Prophète (s.a.s) se souciait de l'état de ces polythéistes dans l'au-delà à tel point que notre Seigneur dit : « **Il se peut que tu te consumes de chagrin parce qu'ils ne sont pas croyants !**<sup>7</sup> ». Lorsqu'il perdit son fils Ibrahim qui n'avait que 18 mois, le Prophète (s.a.s) déclara par ailleurs : « **Les yeux ont versés leurs larmes et le cœur est attristé, mais nous ne devons rien dire, excepté ce qui plaira à notre Seigneur. Cependant, ô Ibrahim, nous sommes endeuillés par ton départ**<sup>8</sup> ». Tout le monde peut donc tomber dans cette situation et personne n'a le droit de blâmer qui que ce soit.

### Chers Croyants !

Il est normal de ne parfois pas trouver goût à la vie, d'avoir des difficultés à accomplir les

tâches quotidiennes, de sentir sa poitrine se resserrer ou d'avoir l'impression que rien n'a de sens, si cela reste des sentiments et des pensées passagères. Si cela ne disparaît pas au bout d'un certain temps, et que cela mène à une envie de se faire du mal, il peut être bénéfique de consulter un professionnel. Et il n'y a aucune honte à avoir dans cela. Tout comme nous consultons un médecin lorsque nous avons une douleur dans notre corps qui ne disparaît pas, il est tout à fait normal de voir un psychologue pour soigner les douleurs de notre esprit. Cela peut même être une nécessité dans certains cas. Le fait de remplir nos obligations religieuses, de réciter le Coran, de faire du *dhikr* ou des invocations améliorera par ailleurs notre moral et permettra de garder notre spiritualité élevée.

Chaque personne passe par différentes épreuves dans sa vie. Pour ne citer que quelques exemples, le deuil, le fait d'être dans un environnement constamment stressant, la pression excessive, la violence, les maladies graves, l'alimentation, et des situations similaires peuvent provoquer une dépression chez la personne. Même les choses les plus simples qu'une personne faisait régulièrement dans sa vie quotidienne peuvent devenir très lourdes et difficiles avec la dépression. La personne déprimée évite de parler aux autres et peut ne pas vouloir répondre aux appels et aux messages. C'est pour cela que parfois même les personnes les plus proches peuvent ne pas comprendre ce que la personne traverse et les raisons de son comportement et peuvent même être en colère contre lui pour ne pas avoir parlé de son état.

### Chers Fidèles !

Toute personne a deux besoins essentiels : le besoin d'être compris, et celui d'être valorisé. Regardons les gens qui nous entourent de plus près. Écoutons les membres de notre famille avec attention et montrons-leur que nous sommes à l'écoute. Montrons-leur un peu de chaleur. Si quelqu'un est renfermé, maussade, en colère, tendu ou silencieux, ne le laissons pas seul. Ne nous contentons pas de dire que nous sommes avec lui, prouvons-le. Notre organisation a pour cela mis en place un numéro d'écoute et de soutien psychologique qui est un endroit sûr pour s'exprimer.

Qu'Allah nous protège de tout malheur. Qu'Il donne un prompt rétablissement à nos frères qui souffrent de dépression et fasse de nous Ses serviteurs qui les soutiennent. Amin.

5 Bukhârî, Riqaq, 1

6 Sourate Al-Hijr, 15:97

7 Sourate Ach-Chu'ara, 26:3

8 Bukhârî, Janâiz, 43, n°1303