

Trauma, Depresi, dan Ujian Hidup: Menghadapi Cobaan (dengan Kesabaran dan Iman(2

<"xml encoding="UTF-8?>

Seiring berjalannya waktu, trauma yang tidak ditangani dengan baik bisa berkembang menjadi gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan yang lebih serius. Data dari berbagai sumber menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi kini semakin umum dialami oleh banyak orang di seluruh dunia. Menurut WHO, lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami depresi. Ini adalah angka yang mencengangkan, mengingat banyak orang yang tidak menyadari betapa .besar dampak emosional dari peristiwa yang mereka alami

Di Gaza, jumlah korban jiwa dan luka-luka terus meningkat, dan hal ini menciptakan gelombang kesedihan yang mendalam di kalangan keluarga yang kehilangan anggota mereka. Banyak dari mereka yang tidak hanya kehilangan orang yang mereka cintai, tetapi juga rumah, pekerjaan, dan segala sesuatu yang mereka perjuangkan dalam hidup mereka. Keadaan ini semakin memperburuk kondisi psikologis mereka, terutama dengan kurangnya akses terhadap .layanan kesehatan mental yang memadai

Depresi, seperti trauma, bukanlah sekadar perasaan sedih atau kecewa yang sementara. Ini adalah kondisi serius yang dapat memengaruhi cara seseorang berfikir, merasa, dan bertindak. Perasaan putus asa yang dialami penderita depresi bisa mengarah pada penurunan kualitas hidup yang signifikan, bahkan dalam beberapa kasus, dapat memicu tindakan yang berbahaya seperti bunuh diri. Di Gaza, situasi yang penuh ketidakpastian dan kekerasan ini dapat menjadi .pemicu utama munculnya perasaan tertekan dan putus asa yang lebih intens

Namun, sebagai umat Islam, kita diajarkan bahwa setiap ujian hidup adalah kesempatan untuk memperkuat iman dan kembali mendekatkan diri kepada Allah. Allah berfirman dalam Al-:Qur'an

(Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah: 6"

Ayat ini memberikan harapan bagi setiap orang yang tengah menghadapi kesulitan. Tidak ada kesulitan yang datang tanpa adanya jalan keluar. Allah mengajarkan kepada kita bahwa dalam setiap cobaan, pasti ada keberkahan yang menyertai, meskipun terkadang kita sulit untuk

.melihatnya

Salah satu cara untuk mengatasi trauma dan depresi adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan berdoa, berzikir, dan memperbanyak amal ibadah, kita dapat menemukan :ketenangan hati. Dalam ayat lain, Allah berfirman

(Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram." (QS. Ar-Ra'd: 28"

Ketenangan hati yang dimaksud dalam ayat ini sangat penting dalam proses pemulihan dari trauma dan depresi. Ketika kita menghadapi kesulitan, kita bisa merasakan kekuatan dalam berdoa dan menyerahkan segala urusan kita kepada Allah. Ini bukan berarti kita menyerah pada keadaan, tetapi lebih kepada mempercayakan segala takdir kepada-Nya dengan penuh .ketenangan dan kepasrahan

Selain itu, penting juga untuk mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau bahkan tenaga profesional yang bisa membantu dalam proses penyembuhan. Tidak jarang, mereka yang mengalami trauma merasa terisolasi dan terasing dari lingkungan sekitar, sehingga rasa kesepian menjadi semakin membebani mereka. Oleh karena itu, dukungan dari orang-orang .terdekat sangat dibutuhkan

Sebagai umat Islam, kita diajarkan untuk saling membantu dan memberi dukungan kepada :sesama. Ini tercermin dalam sabda Nabi Muhammad SAW

Barang siapa yang tidak peduli dengan urusan umat Islam, maka dia bukan bagian dari umat" (Islam." (HR. Bukhari

Dengan saling mendukung, kita bisa membantu meringankan beban orang lain yang tengah menghadapi kesulitan. Terlebih, dalam situasi seperti yang terjadi di Gaza, di mana banyak orang yang kehilangan keluarga dan rumah mereka akibat konflik, sangat penting bagi kita untuk memberikan dukungan, baik melalui doa, bantuan materi, maupun kesediaan untuk .mendengarkan dan memberikan semangat

Di tengah cobaan hidup, kita sering kali merasa hilang arah dan tidak tahu harus kemana. Namun, kita harus ingat bahwa setiap ujian yang datang adalah bagian dari perjalanan hidup yang telah ditentukan oleh Allah. Dengan sabar, tawakal, dan terus berusaha mendekatkan diri kepada-Nya, kita bisa menemukan kekuatan untuk bangkit kembali. Semoga Allah senantiasa .memberikan kita ketenangan hati dan kekuatan untuk melewati segala ujian hidup

:Referensi

<https://www.who.int/news/item/30-03-2017-depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>