

Depressão

– Doença que tem atormentado o corpo a alma de muitas pessoas nos últimos dias.

Iremos começar lendo um versículo que está no Evangelho Segundo Mateus:

Mateus 11:28-29

28 - Vinde a mim, todos os que estai cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.

29 - Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para as vossas almas.

A Depressão não é apenas uma sensação de tristeza ou de “baixo astral”. É mais do que se sentir triste ou ficar de luto após uma perda. Estar deprimido é diferente das sensações ocasionais de tristeza que fazem parte normalmente da vida. Para pessoas deprimidas, estes sentimentos podem ser persistentes, incapacitantes e desproporcionais em relação a qualquer causa externa. Ela é uma doença (tanto como diabetes, a pressão arterial elevada ou as doenças cardíacas), que afeta seus pensamentos, seus sentimentos, sua saúde e seus comportamentos. A depressão geralmente é acompanhada de alterações do humor, sono, apetite e várias outras funções do organismo.

Sintomas mais comuns na depressão:

As pessoas não apresentam todos esses sintomas, mas apenas alguns deles, de forma grave suficiente para interferir no seu funcionamento normal.

- Sentimentos persistentes de tristeza.
- Perda do interesse ou prazer pelas atividades de rotina ou passatempos preferidos.
- Desespero, que surge sem razão aparente
- Crises de choro. Ansiedade
- Sentimentos de desesperança, pessimismo
- Sentimentos de culpa
- Distúrbios do sono (insônia, despertar matinal, hipersonia)
- Irritabilidade fácil
- Falta de apetite com perda de peso
- Perda da energia
- Dificuldade de concentração, de tomar decisões, de relembrar fatos
- Dificuldade de relacionamento pessoal, com tendência ao isolamento
- Falta de interesse em atividades prioritárias e abandono delas
- Negligência das responsabilidades e da aparência
- Perda do interesse ou prazer nas atividades sexuais
- Pensamentos de morte ou suicídio, tentativa de suicídio
- A depressão pode ser causada por diversos fatores, isolados ou combinados, incluindo:
 - História familiar. Outras doenças não-psiquiátricas como, por exemplo, doenças crônicas como AIDS ou câncer, alterações hormonais (hipotireoidismo)
 - Alguns medicamentos. Uso de drogas ou álcool

- Outras doenças psiquiátricas
 - Algumas situações de vida, como “stress” intenso ou uma perda importante, podem desencadear a depressão
- * Muitas vezes a depressão pode surgir mesmo quando tudo está muito bem na vida da pessoa

* A depressão não ocorre por sua culpa. Não é uma fraqueza. É uma doença. E pode ser tratada.

Outros sintomas que podem vir associados aos sintomas centrais são:

- Pessimismo
- Dificuldade de tomar decisões
- Dificuldade para começar a fazer suas tarefas
- Irritabilidade ou impaciência
- Inquietação
- Achar que não vale a pena viver; desejo de morrer
- Chorar à-toa
- Dificuldade para chorar
- Sensação de que nunca vai melhorar, desesperança...
- Dificuldade de terminar as coisas que começou
- Sentimento de pena de si mesmo
- Persistência de pensamentos negativos
- Queixas freqüentes
- Sentimentos de culpa injustificáveis
- Boca ressecada, constipação, perda de peso e apetite, insônia, perda do desejo sexual

Alguns Dados Estatísticos:

- Depressão afeta 15-20% das mulheres e 5-10% dos homens.
- Mulheres são 2 vezes mais afetadas que os homens.
- Aproximadamente 2/3 (Dois terços) das pessoas com depressão não fazem tratamento.
- Dos pacientes que procuram o clinico geral apenas 50% são diagnosticados corretamente.
- A maioria dos pacientes deprimidos que não são tratados irão tentar suicídio pelo menos uma vez. 17% deles conseguem se matar.
- Com o tratamento correto, 70-90% dos pacientes se recuperam da depressão.

Percebemos que a Depressão é uma doença Biológica (Material), bem como Espiritual (na alma). Entretanto ela tem cura, especialmente quando se busca e evidencia a Palavra de Deus. Com isso não queremos desprezar a ciência, nem tão pouco os medicamentos, e sim mostrar que o Senhor Jesus tem uma saída para todos os males que aflige o ser humano.

Podemos testificar isto no Evangelho Segundo São João 10:10

João 10:10 ... Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância

Isaías 49:15 Acaso, pode uma mulher esquecer-se do filho que ainda mama, de sorte que não se compadeça do filho do seu ventre? Mas ainda que esta viesse a se esquecer dele, eu, todavia, não me esquecerei de ti.

Salmo – 37:5 * Encontramos outro versículo que nos fortalece na Graça que há em Cristo Jesus.

Salmos 37:5 Entrega o teu caminho ao SENHOR, confia nele, e o mais ele fará.” (RA)

Como destacamos no principio geralmente a Depressão está ligada a os problemas psicológicos como: Separação, morte, enfermidade, opressão, discriminação e outras situações que surgem na nossa vida cotidiana. Mas quero que entendam que o Ser Supremo deste universo – Deus, não faz acepção de pessoas, Ele tem solução todos os problemas humanos. A prova disso podemos ver no Evangelho Segundo João 3:16, quando Deus entrega o que há de melhor no Céu – Que é o Seu Filho Amado Jesus Cristo.

João 3:16

Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

Na teologia encontramos uma palavra interessante – É “Antropatia – Significa – Deus com sentimento humano. Não que dizer que o Senhor é homem com as suas inclinação. Mas em diversas partes da Bíblia, encontramos Ele se irando, se alegrando e até triste. No caso da crucificação de JESUS CRISTO com certeza Ele não ficou alegre.

Mas volto ao texto de JOÃO 3:16 * mostrando que DEUS, sofreu tristeza para nos fazer feliz.

No Livro do Profeta Isaias 53 – 4 * Verdadeiramente ele tomou sobre si as nossas enfermidades, e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus, e oprimido.

5 - Mas ele foi ferido por causa das nossas transgressões, e moído por causa das nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados.

Se você percebe que tem um problema, isto é bom, você já sabe o que fazer, buscar ajuda...

Pior são aqueles que nem sabem que tem um problema. Nem sabem onde buscar ajuda.

Tiago 5:8 * Sede vós também pacientes e fortalecei o vosso coração, pois a vinda do Senhor está próxima.

Isaias 40:29-30-31

29 - Dá força ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor.

30 - Os jovens se cansarão e se fatigarão, e os moços certamente cairão;

31 - Mas os que esperam no SENHOR renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão.

Entre as possíveis coisas que você pode fazer para sentir-se melhor estão:

Cultivar Boas leituras

- Aprender a gostar de si mesmo(a) e de suas habilidades
- Ajudar pessoas em necessidade
- Ampliar seu círculo de amigos ou amigas.
- Aprofundar seus conhecimentos bíblicos
- Praticar mais exercícios físicos
- Aprender a rir de si mesmo(a) e da vida
- Desenvolver uma amizade sólida com Jesus

Jesus te ama

Presbítero Robson Colaço de Lucena
Webmaster Alisson Alves de Lucena