

IGREJA APOSTÓLICA CRISTÃ DAS NAÇÕES

VENCENDO A DEPRESSÃO

“Porque está abatida, oh minha alma, e por que te perturba dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei.” - Salmo 42.11

Uma pesquisa publicou que de 5 a 9% dos adultos que chegam aos consultórios médicos com problemas comuns, como dores nas costas ou de cabeça é um sinal de depressão.

Entretanto, estudos sugerem que em cerca a metade das vezes os médicos não percebem os sinais.

Um grupo de especialistas propôs submeter os pacientes a uma triagem a fim de detectar esse distúrbio tão comum.

Se o autor do salmo fosse atendido por esse grupo, o diagnóstico poderia bem ser de depressão. Ele estava muito triste. Vivendo em exílio, tinha saudade profunda dos dias quando adorava a Deus com seus irmãos.

A tristeza duradoura, assim como se sentir deprimido ou desesperado por certo tempo, é um dos sinais da depressão. A pessoa não sabe explicar direito o que acontece. Apenas sabe o que sente. Está triste e nada consegue alegrá-la.

Outro sinal a perda do interesse pelas atividades normais. O desânimo instala-se na vida das pessoas. Nada o motiva. Perde o interesse por amigos, estudos e trabalho. Vive aborrecido.

A depressão é o mal que mais ataca as mulheres e hoje cresce entre os homens. É muito mais profunda e resistente que a tristeza. Um psiquiatra define assim: para ter uma ideia de depressão é como ter o desconforto de várias noites sem dormir misturando com a dor da perda de um parente querido. É considerada uma doença e segundo a Organização Mundial de Saúde ela se tornou recentemente o mal mais comum entre as mulheres superando o câncer de mama e doença cardíaca.

Neste caso específico as mulheres costumam ser consideradas mais suscetíveis aos climas emocionais que os homens. Descobriu-se que os neurônios das mulheres são banhados com uma quantidade menores de uma substância chave no controle do humor e das sensações de bem estar. Essa substância, a serotonina é mais abundante no cérebro masculino do que no feminino.

A incidência desta doença é duas vezes maior em mulheres que em homens e tem no mundo estima-se mais de 400 milhões de pessoas que sofrem de depressão. Os remédios mais vendidos nas farmácias são os antidepressivos e que abrem o caminho para as drogas.

I – Você está deprimido?

Os médicos relacionam nove sintomas para identificar a depressão. Quem apresentar pelo menos quatro deles devem procurar ajuda.

- 1 – Dificuldade para se concentrar.
- 2 – Auto estima reduzida.
- 3 – Sentimento de culpa.
- 4 – Falta de perspectiva do futuro.
- 5 – Idéia recorrente de suicídio e morte.
- 6 – Perturbação do sono.
- 7 – Alteração de apetite.
- 8 – Perda de interesse e alegria.
- 9 – Sensação de cansaço.

II – As várias faces do mal.

Uma é o mau humor permanente, pessoa pessimista, que passa a ser marca registrada da pessoa. A pessoa que vive normalmente, trabalha, vai a festa, mas sempre enxerga o mundo pelo pior lado.

Sintomas claros de depressão são a sensação de desconforto, a irritabilidade, a fadiga, a apatia e a perda de prazeres que desabam sem motivo identificável. As crises duram no mínimo duas semanas. A pessoa sofre, mas consegue levar uma vida normal.

Tristeza profunda desencadeada por doença, perda de uma pessoa querida ou algum trauma só é depressão se não for embora em duas ou três semanas.

Perda do apetite, perda do sono e dores generalizadas. Nada desperta interesse ou alegria. Tem idéia de suicídio com freqüência.

Personalidade depressiva

A depressão é conhecida há mais de 2000 anos. Vejamos alguns personagens históricos atingidos pelo mal.

Abraham Lincoln. Um dos seus amigos o definiu como o rosto mais sombrio e melancólico que vi na minha vida. Uma sua frase: Sou o mais miserável dos homens. Se o que sinto fosse distribuído por igual entre os seres humanos, não haveria face alegre na terra. Não sei se algum dia vou me sentir melhor, mas continuar assim é impossível. Se nada mudar, prefiro morrer, e morreu assassinado.

A **princesa Diana** foi a primeira a usar Prozac como calmante. Tinha tudo, mas não tinha nada.

Beethoven, famoso compositor alemão, que foi um dos maiores gênios musicais da história. Sua melancolia era alimentada pelos problemas de surdez e pelos três amores impossíveis que cultivou na vida.

Marilyn Monroe . Atriz americana, uma das mulheres mais bonitas do mundo, vivia isolada e deprimida sem poder sair na rua por causa do assédio do público. Suicidou-se em 1962 com um coquetel de soníferos.

Mike Tyson. Pugilista americano famoso. Uma comissão de psiquiatras analisou o boxador em 1998 e diagnosticou problemas de depressão e auto-estima.

III – O que fazer?

Eu conheço um medico que é superior a todos os médicos e o seu nome é Jesus, o grande médico, aquele que nos criou e nos conhece por dentro e por fora. Ele é um especialista em todas as doenças e está sempre a nossa disposição.

Encontramos na Palavra de Deus a grande preocupação de um soldado romano com o seu criado paralítico e violentamente atormentado, e Jesus lhe disse: “Eu irei e lhe darei saúde” (Mat.8:7)

Esta mesma preocupação é com nos hoje Ele quer abençoar e curar a tua vida. Como vimos a maioria das doenças são as efetivas, falta de amor e de perdão. Só Cristo pode dar uma nova vida dando amor ao coração. A sua mensagem é de amor e confiança. Jesus em nos somos mais do que vencedores. Em nos vive uma força extraordinária. Maior é o que está em nos daquilo que está no mundo.

Desejo convidá-lo a leitura deste texto em I João 3:14: “Nos sabemos que passamos da morte para a vida, porque amamos os irmãos, quem não ama a seu irmão permanece na morte”

Epílogo

Finalizando esta mensagem entendemos que a cura divina começa no interior. A alma governa o corpo e transmite ao cérebro angustia e dor. Assim como a corda de um instrumento responde ao toque dos dedos, as mesmas reações são efetuadas nos seres humanos.

A insegurança, o medo e as preocupações têm levados a depressão, stress e nervosismo e até a morte. A luta mais árdua do homem é com ele mesmo. Às vezes inicia como com uma brincadeira e torna-se um escravo.

Somente Jesus pode curar e solucionar todos os problemas e curar a todas as doenças. Cristo, o médico dos medicos, pode e quer curar-te de todos os males. Nestes dias ao perguntar a um grande especialista de câncer qual é a origem dos tumores me respondeu:

“ Não há prova científica , porem quase todos os doentes de câncer tiveram um grande stress, ou uma grande tristeza, ou uma grande dor”.

O grande apelo de Jesus permanece vivo ainda hoje: “Vinde a mim , todos os que estai cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei” (Mat.11:28)

É por isso que prego Jesus Cristo como a solução.

Amar é a minha vida, abençoar é a minha Mensagem!

Bp. Alfredo Tiezzi