

Bases para Terapia Bíblica

Aula 7 - DEPRESSÃO – parte I

ABORDAGEM BÍBLICA

Introdução:

O Termo “DEPRESSÃO”

Tecnicamente é chamada de depressão, apesar de não podermos expressá-la em uma só palavra. A Bíblia não usa, propriamente dito, o termo “depressão”; mas usa certos termos semelhantes que são sugestivos:

“Em tudo somos atribulados, porém não angustiados; perplexos, porém não desanimados (ou deprimidos)” (II Cor 4.8)

O termo grego “exaporeomai” transmite a idéia de alguém que está completamente destituído de medidas ou recursos, sem esperança e em desespero.

Outros Termos Bíblicos p/ a Depressão :

- ✓ 1 Reis 21.2-4: _____
- ✓ Neemias 2.1: _____
- ✓ Salmo 107.11, 17-19: _____
- ✓ Jer 20.9,10,14,18: _____
- ✓ Salmo 119.28: _____
- ✓ Salmo 119.67: _____
- ✓ Salmo 119.81,82: _____

I. Exemplos e Causas Bíblicas da Depressão

a) Um vazio interior, vida sem sentido.

Ecles 1.2:

Ecles 1.14:

b) Sentimentos de culpa e remorso

Sl. 32.3:

Mt. 27:3-5:

c) Espíritos malignos

I Sm 16.14-23:

d) Ira, Ressentimento

Gênesis 4.6,7:

Gên 30.1:

e) Auto-Piedade

I Reis 19.3.4:

II. Esperança e Tratamento Bíblico p/ a Depressão

Texto chave: II Cor 1.3,4,8,10

1. Esperança no Livro de Jó

a) Confiança em Deus

Jó 1:21; 2:10; 19:25-27

b) Conversa sincera com Deus

Jó 6:4; cap.7; 9:17,18

c) Revisão da vida

Jó 42: 3,6

d) Visão das dádivas de Deus

Jó 9:4-10,

e) Gratidão a Deus

Jó 42: 1

f) Visão mais profunda de Deus

Jó 12: 9, 13-25; cap. 38-41; Jó 42: 5

g) Amor e serviço às pessoas

Jó 42:10

2. Esperança na vida de JOSÉ - Gn 37 a 50

a) _____ na Soberania de Deus

Gn. 45: 7

b) _____ a mão de Deus em cada circunstância

Gn. 45: 5-7

c) _____ que Ele transforma o mal em bem

Gn. 50: 20,21

III. O caso do Profeta Elias - 1 Rs 19

O que causa a depressão?

Depressão, frequentemente, segue uma experiência tipo “pico da montanha”.

Depressão, muitas vezes, segue intensos períodos de stress e hiper-atividade.

Depressão, muitas vezes, coincide com exaustão física e emocional.

Depressão, muitas vezes, segue profundo desapontamento e desilusão.

A Depressão, muitas vezes, resulta em períodos de ira, especialmente quando não lidamos com ela corretamente.

1. Como Deus agiu?

- a) O primeiro passo foi a restauração física.
- b) Deus permitiu com que Elias ventilasse seus sentimentos num ambiente em que não havia nenhum julgamento e nenhuma condenação.
- c) Deus ajudou Elias a encarar a realidade.
- d) Deus ajudou Elias a clarificar a sua perspectiva teológica.
- e) Deus deu tarefas a Elias, em gotas homeopáticas, para que retornasse às suas atividades.
- f) Deus deu a Elias um companheiro para cooperar com ele.

2. Lições Práticas da Experiência de Elias

- ✓ O fato de sermos cristãos dedicados, usados por Deus de maneiras significantes, não garante que nunca experimentaremos a depressão.
- ✓ Sob certas circunstâncias, deveríamos esperar a depressão e seus resultados acompanhantes. (Onde há montanhas, há sempre vales)
- ✓ A depressão sempre acaba distorcendo a nossa perspectiva da realidade.
- ✓ Precisamos de descanso e lazer suficientes.
- ✓ Somos mais vulneráveis aos ataques de Satanás quando estamos exaustos.
- ✓ Saber essas coisas nos ajudará a lidar com a presença da depressão e de seus efeitos em nossas vidas.

IV. Algumas Sugestões no Tratamento da Depressão

Lidar com a depressão é trabalhoso! Porém, há boas razões para lutar contra ela e vencer! – Fp 1.6; 2 Co 1.3

1. A depressão diz algo sobre seu coração. O quê? Tente diagnosticar a causa:
 - a. “Estou com medo”
 - b. “Sou culpado” ou “estou envergonhado”
 - c. “Perdi alguma coisa”
 - d. “Preciso de alguma coisa”
 - e. “Estou com raiva”
 - f. “Desejo fugir de alguma coisa”
 - g. “Ai de mim”
 - h. “Não tenho esperança”
2. Confiar no Senhor e adorá-lo com exclusividade. Ter pensamentos Cristocêntricos.
3. Examinar e corrigir os pensamentos negativos e distorcidos.
 - a. Confessar o pecado
4. Desenvolver um espírito grato.
5. Comunicar-se com os outros e não se isolar.
6. Reassumir as responsabilidades normais aos poucos, mesmo que seja em doses homeopáticas.
7. Rejeitar a autocomiseração (isso é, não ter dó de si mesmo).
8. Aprender a agir (tomar iniciativas) e não somente a reagir (esperar que o outro tome iniciativa).
9. Estudar as Escrituras. Por ex. O que Deus diz sobre Seu propósito p/ minha vida? E sobre o sofrimento?
10. Desenvolver relacionamento de encorajamento e prestação de contas com alguém. (do mesmo sexo)
11. Cuidados com o Aconselhado:
 - ✓ _____ obter uma avaliação médica
 - ✓ _____ as causas
 - ✓ _____ de si mesmo
 - ✓ _____ esperança
 - ✓ _____ a renovar a fé e a esperança
 - ✓ _____ a lidar com pensamentos