

Pontos Chave sobre a Depressão

Sam R. Williams, Ph.D.

1. Depressão: uma forma introvertida de sofrimento que obscurece totalmente a esperança; foco em si próprio, dor emocional sem esperança;
2. As “causas” da depressão são múltiplas e muitas vezes complexas. Depressão é um fenômeno espiritual-bio-social. Depressão sempre tem seus componentes espirituais.
3. O sofrimento invariavelmente revela a devoção dos nossos corações. Depressão é mais do que um sentimento. É algo que nós fazemos. Depressão fala, diz algo.
4. Chave espiritual quando aconselhando alguém em depressão: foco excessivo em si mesmo e desesperança.
5. Estratégias iniciais em Aconselhamento:
 - ☐ Liderar com misericórdia e compaixão
 - ☐ Prover esperança bíblica e encorajamento
 - ☐ Entender e avaliar
 - ☐ Comprometer explicitamente a si mesmo para aconselhar/disciplinar por quanto tempo for necessário
6. Desenvolver e evocar comprometimento com os passos iniciais de confiança e obediência: designar, direcionar, tarefas e alvos simples e executáveis.
7. Diagnosticar a condição do coração/espiritual/ e assuntos relacionados à Deus.
 - a) Convide o aconselhando a examinar seu próprio coração

b) Identifique a desesperança e o foco em si mesmo

c) O que a depressão está dizendo?

8. Renovação da mente (Ro. 12:2; Ef 4:23; Fp. 4:8)

a- Faça a alma trabalhar; "você deve pregar à si mesmo" (M. Lloyd Jones). A pessoa depressiva deve falar com ela mesma, ao invés de deixar que a depressão fale com ela e a seduza até levá-la para o buraco.

b- “Vigie o que você pensa e o que você escolhe quando você perde” (Jim Berg).

9. Lide com passividade e a falta de motivação

a- Aumente suas atividades de lazer

b- Aumente suas responsabilidades

c- Aumente seu altruísmo/amor para com o outros

d- Ataque a procrastinação

e- Pense e faça listas

f- Exercite-se na gratidão

10. RX Prático: retire/coloque de/para

a- Sono

b- Exercício

c- Dieta/nutrição

d- Disciplina espiritual

e- Avalie relacionamentos-chave

DEPRESSÃO: Problema médico, mental, ou problema do EU?

- ☐ "Nós já sabemos que depressão é um problema médico."
- ☐ "Depressão origina de uma inabilidade para amar a si mesmo." "Depressão sempre revela, no fundo, uma falta de amor-próprio."
- ☐ "Depressão é um resultado de convicção irracional em mentiras contraproducentes." "Depressão é o resultado freqüentemente de atividade endiabrada que oprime nosso espírito."
- ☐ "Depressão vem de raiva não resolvida, lesão, perda, rejeição, privação."

Eu não sei o que você pensa, mas eu estou confuso e frustrado pela cacofonia de vozes no cenário público (TV, consultório médico, José o conselheiro, papos na igreja, revistas e até mesmo sermões) que reivindicam entender e resolver o problema aparentemente insolúvel de depressão. A Neurociência e as ofertas da psicologia apresentam muitas teorias mas poucos fatos.

Depressão simplesmente não é um problema médico ou um problema mental. É um problema humano. E, depressão não é um mero problema emocional; é uma emoção problemática com componentes espirituais muito significantes. Martin Luther, ninguém mais estranho a variações de humor, disse: *"O conteúdo das depressões sempre é o mesmo; a perda da fé de que Deus é bom e que Ele é bom para mim."*¹

O que diz a Bíblia sobre depressão?

Provérbios 12.25 é o único verso que menciona isto diretamente: *A ansiedade no coração do homem o abate, mas a boa palavra o alegra.* (NVI) Este é um bom começo. Nesta pequena porção de versos o Conselheiro Maravilhoso, pela sabedoria de Salomão, provê diagnóstico e prescrição. Um coração cheio de ansiedade é o culpado. Uma boa palavra é a cura.

Uma Palavra Boa Ele disse em Mt 11.28-30: *Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve."*

João Batista, nosso irmão batista, diz que nós temos que dizer às pessoas deprimidas: "Eis o Cordeiro...!"

A cura cristã para depressão:

- ☐ Realização da esperança em Deus que diz: *Clama por Mim no dia da dificuldade*

¹ Bainton, Roland, *Here I Stand*

*e eu o salvarei”.*² “Desesperança é o sintoma do carimbo oficial da depressão. *A graça de Deus em Jesus Cristo é a soma de toda a esperança.*³ Paulo, um homem que teve muitas tribulações, sofrendo proclamou: “*em quem temos esperado que ainda continuará a livrar-nos.*”⁴

□ Restauração da alegria da salvação. Nós vivemos em um mundo caído, em que todas as coisas boas acabam. A dimensão trágica de vida estará presente até que Reino venha. A alegria da salvação vem de percebermos constantemente que nossos pecados foram perdoados e que nós viveremos eternamente felizes com Deus e que Ele deseja que compartilhemos da Sua alegria. Nós nunca deveríamos superar o Evangelho. “*Esta é a felicidade; ser alegre em Ti e para Ti e por causa de Ti.*”⁵

□ Amor ativo para com Deus e os outros são essenciais porque desviam as pessoas deprimidas de um vértice de ego-envolvimento mórbido que os impede seguir a Grande Prescrição dado pelo Grande Médico, a medicina da qual eles precisam acima de tudo..”⁶ Quando um aconselhado deprimido começar a amar Deus com todo seu coração, alma, mente e força, e ,amar aos outros, a depressão dele/dela começará a evaporar inevitavelmente.

Algumas estratégias práticas para aconselhar pessoas deprimidas.

1. Peça-lhes que descrevam em detalhes vívidos, a depressão deles. As pessoas são diferentes e a depressão toma muitas formas e tamanhos.
 2. Convide o aconselhado a examinar seu próprio coração com a seguinte pergunta: “*Se sua depressão pudesse falar, o que diria? O que diz sobre você? Para outros? Para Deus?*” Depressão é uma experiência ativa e pode ser o resultado de muitas fontes: culpa devido a pecados não confessados, falsa culpa, vergonha extraviada, medos descrentes de vários sabores, amargura reprimida ou ódio, desespero, expectativas não bíblicas, etc.
- Depressão não é só algo que nós temos, é algo que nós fazemos.*
3. Peça-lhes que estudem o Salmo 42-43. Como o salmista se dirige a Deus? Qual é sua oração a Deus?
 4. Explique que a estrada para sair da depressão será freqüentemente “por fé” nas primeiras semanas. O aconselhado têm que aceitar o desafio de obediência fiel, embora possa estar cético quanto a diferença que isso possa lhe fazer. Também, explique que o progresso para sair da cova é lento, passo a passo. Mudanças acontecem nos

² Salmo 50.15

³ Col 1.5-6,23, 27; I Tm 1.1

⁴ 2 Cor 1.10b

⁵ St. Agostinho, *Confissões*

⁶ Mt 22.36-40

detalhes, através de uma fé prática consistente.

5. Avalie e proveja recomendações para problemas de estilo de vida, i.e., sobrecargas, falta de exercício, dificuldades no sono, procrastinação, estressores não resolvidos, ausência de disciplinas espirituais.
6. Lide com relações preocupantes, quer do passado ou presente.
7. Nomeie tarefas amorosas e práticas que possam ser executadas para o benefício de outros, que os ajudem a desembaraçar de introversão e pena de si mesmo.
8. Converse sobre a viabilidade ou não de tratamento médico ou medicamentos múltiplos, sem que haja uma doença, ou no caso de existir uma doença séria.

Fé robusta, esperança viva, e amor a Deus e aos outros, dizimarão a depressão.