

# Depressão, a dor que dói na alma.

Série Conflitos da vida

Nº 04/11 | Ano 2020

"...não temas, pois estou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; Eu te fortalecerei, te ajudarei, te sustentarei com a minha destra justa" (Isaías 41:10)

## INTRODUÇÃO

A depressão atinge quase 5% da população mundial (OMS, 2015) e já é a principal causa de incapacidade mental e física. Conhecida como o "mal do século" ela é causa do sofrimento de quase 12 milhões de brasileiros. **O que você sabe sobre a depressão?**

### Sintomas, um estudo de caso.

Sílvia, mãe de dois filhos, uma mulher cristã de 31 anos, estava profundamente triste. Havia perdido o interesse no trabalho que tanto gostava, não tinha ânimo para ir à igreja, encontrar os amigos ou estar com a família. Vivia sem esperança, desmotivada, com baixa autoestima e pessimismo. Tinha insônia, falta de apetite, se sentia cansada, sem vontade de levantar da cama; tinha dificuldade de se concentrar e medo do futuro. A alegria foi embora da sua vida, ela tinha crises de choro e até pensamentos suicidas. Silvia estava depressiva. **Essa história te faz lembrar alguém?**

### O cristão pode ter depressão?

Sim, mas isso não significa estar longe de Deus (Sl 42:5). Pessoas fiéis a Deus, como Davi (Sl 32:3-4) e Paulo (2Co 1:8) passaram por sintomas semelhantes. A depressão nem sempre é consequência de um pecado, de falta de fé, de autopiedade ou de causas espirituais. Por isso, deve-se procurar ajuda médica adequada quando necessário (Mc 2:17). A depressão é tratada com remédio, terapia e fé.

### Principais causas da depressão

Sílvia vinha perdendo noites de sono constantemente. Tinha uma rotina sem exercício físico e uma vida empresarial estressante. Estava tomando um remédio com efeitos colaterais depressivos e ela

nem sabia. Sua família já tinha casos depressivos e a falta de algumas vitaminas no organismo agravava seu quadro. Ela brigava muito com os parentes e depois da perda de sua mãe, ficou ainda mais negativista, com raiva do ex-marido e se achando culpada pelo divórcio. **Como você poderia ajudar Silvia?**

### Proposta de ajuda a depressivos

Maria percebeu que a amiga estava diferente. Aproximou-se, demonstrou interesse, amor, compaixão, visitou, escutou, orou e leu a bíblia com ela e a incentivou a procurar um médico e seguir as recomendações. **Porque Maria percebeu a situação de Silvia?**

Sílvia procurou entender as causas de sua doença e confiou que Deus a curaria (Sl 42:11). Ela aprendeu a enfrentar o desespero, a lidar com a raiva, com a culpa e com o estresse (Sl 25:17-18; Jo 16:33). Passou a ter pensamentos positivos e mudou o seu modo de pensar e agir (Fp 4:8). Voltou para a igreja e passou a viver relacionamentos saudáveis com ajuda mútua e discipulado (Rm 12:9-15). Ela está levando sua amiga de academia para o PGM e lê a bíblia diariamente. Ela está encantada com as promessas de Deus (Sl 139:1-5,13-17; Is 40:29).

## CONCLUSÃO

A depressão tem cura, tem tratamento. A depressão é cíclica: vai passar (Ec 3:4). Busque ajuda! Volte-se para Deus. Ele não condena quem tem depressão. Jesus passou por muito sofrimento e entende como é difícil (Hb 2:18). Ele pode transformar seu deserto num jardim. Jesus pode restaurar a alegria perdida e a motivação para viver (Isaías 61:1-3). Só Ele dá sentido à vida!