

Pensa positivo, puoi!



Dio ci ha dato il potere di decidere di scegliere il giusto modo di pensare sopra quello sbagliato. Ma una volta fatta quella scelta dobbiamo continuare ad avere pensieri giusti. Non è una decisione fatta una volta per tutte, ma ti rende le cose più facili. Più riempiamo le nostre vite leggendo la Bibbia, pregando, lodando e avendo comunione con altri credenti, più facile sarà per noi continuare a scegliere i pensieri giusti.

Ci vuole tempo per imparare a scegliere bene e gettare via il maligno. Non sarà facile, ma ogni volta che assumiamo delle responsabilità e facciamo le giuste scelte ci muoviamo nella direzione giusta. (cit. Joyce Meyers)

Riuscire a comprendere le ragioni per cui si cade nel baratro della depressione risulta difficile, probabilmente anche per chi vive accanto a una persona con questo 'stato d'animo'. Ancor più difficile è uscirne o vivere con chi ne è affetto.

Quante volte abbiamo detto a qualcuno: "Mi sento depresso". Ma un conto è esserlo momentaneamente per una situazione passeggera e un conto è viverlo nel quotidiano perché non si riesce più ad affrontare le circostanze che la vita ci pone davanti.

Quali sono le persone più colpite?

Uomini, donne, bambini, adolescenti, anziani?

E tra queste persone la depressione colpisce chi è già affetto da qualche malattia o chi invece è sano fisicamente ma ha dei problemi di altro genere?

C'è un **farmaco** che può far guarire dalla depressione?

Oppure a sua volta il farmaco può creare una dipendenza?

E in ultimo ci sono dei **campanelli d'allarme**?

Cioè come facciamo a capire e aiutare una persona che cade in depressione?

Come accennato pocanzi chiediamoci quali sono i motivi che possono portare alla depressione. Malattia, sconforto per una vita di stenti, un amore non corrisposto, la perdita del lavoro.





Pensa positivo, puoi!

Anche nella Bibbia troviamo grida di aiuto per situazioni disperate in mezzo al popolo d'Israele. Un esempio lo troviamo nel Salmo 88 il cantico di Eman, l'Ezraita. Andiamo a leggere i primi 5 versetti.



“SIGNORE, Dio della mia salvezza, io grido giorno e notte davanti a te. Giunga fino a te la mia preghiera; porgi orecchio al mio grido, perché l'anima mia è sazia di mali e la

mia vita è vicina al soggiorno dei morti. Io sono contato tra quelli che scendono nella tomba; sono come un uomo che non ha più forza. Sto disteso fra i morti, come gli uccisi che giacciono nella tomba, di cui non ti ricordi più e che la tua mano ha abbandonato.”

Qui vediamo che il salmista sta vivendo una situazione al culmine della depressione. È amareggiato, convinto che probabilmente la sua situazione è la peggiore di tutte. L'unico momento di esultanza lo troviamo all'inizio del salmo ma in ogni caso, nonostante lodi Dio chiamandolo *Dio della sua salvezza*, si scorge una profonda sofferenza dalla quale non sa come uscire, anzi si sente già contato tra i morti.

La sua realtà diventa quindi così nera da non riuscire a vedere nulla di positivo. Probabilmente non riesce neanche più a vedere uno scopo nella sua vita. Non ha più nulla che lo tenga vivo.

Ma qual è il campanello d'allarme per comprendere quando una persona è depressa? Come possiamo aiutarla?

Si tratta effettivamente di malattia sempre più diffusa che da dati statistici recenti è addirittura inserita al secondo posto dopo il cancro per gravità. La persona depressa concentra tutte le sue attività mentali sulle sue frustrazioni. Tutto ciò che accade nel mondo attorno diventa un pericolo e una minaccia.

Pensa positivo, puoi!



La famiglia spesso ha difficoltà a capire subito la gravità della situazione. A volte si pensa si tratti di momenti che passano e si tende a sottovalutare.

Ciò che può aiutare a comprendere che si è di fronte a una persona depressa possono essere i ragionamenti, a volte ripetitivi, oltre a una certa apatia verso tutto e mancanza di stimolo.

Le frasi più significative sono "non valgo niente" (auto-commiserazione) oppure "ormai è troppo tardi" (non c'è più speranza).

La mancanza di speranza è la cosa che più affligge l'umanità. Nei Salmi sta scritto: "Beato colui che ha per aiuto il Dio di Giacobbe e la cui speranza è nel Signore, suo Dio..." (Salmi 146:5).

L'apostolo Paolo nella sua lettera a Tito scrive:

"aspettando la beata speranza e l'apparizione della gloria del nostro grande Dio e Salvatore, Cristo Gesù." (Tito 2:13)



La speranza è quanto di più prezioso l'uomo possa avere; senza speranza niente ha senso. Allora l'incoraggiamento progressivo può essere un buon metodo per far uscire dal tunnel della depressione, soprattutto se in una fase iniziale.

E' necessario imparare a parlare nel modo giusto usando le parole giuste, evitando di perdere la pazienza. Dobbiamo capire che la persona deve rivedere il suo modo di pensare e di vivere. Evitiamo di far sentire in colpa la persona depressa in quanto questo provocherebbe solo un danno maggiore.



Pensa positivo, puoi!

Il depresso ha dunque bisogno di essere accettato e allo stesso tempo di capire che nella vita qualche fallimento è normale. Deve sapere che si può anche rinunciare a qualcosa che potrebbe risultare troppo difficile da ottenere.

L'essere credente non è indice di immunità da depressione e infatti la Parola di Dio ci sprona a stare saldi e a non cadere nel laccio dell'avversario. Ci sono degli esempi biblici di persone che sembrano esser passati dalla depressione. Uno per tutti potrebbe sembrarlo Giobbe. Il suo contendere sulla sua malattia può far pensare a lui come a una persona che non si sente più buona a nulla.

Ma si può uscire dalla depressione senza l'aiuto medico?

Dobbiamo riconoscere che la medicina può aiutare e che il Signore ha dato a degli uomini la possibilità di essere d'aiuto. Egli si adopera anche di loro.

Non abbiamo timore quindi di rivolgerci a chi è competente e può aiutare una persona in difficoltà.

Per la ragione suddetta non mi addentrerò quindi in questioni troppo tecniche per le quali sarebbe inopportuno rispondere non avendone le capacità. Rimando quindi il lettore nel caso in cui voglia approfondire ad un consulto medico appropriato.

"Benedetto sia il Dio e Padre del nostro Signore Gesù Cristo, il Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione, il quale ci consola in ogni nostra afflizione affinché, mediante la consolazione con la quale siamo noi stessi da Dio consolati, possiamo consolare quelli che si trovano in qualunque afflizione;" Il Corinzi 1:3-4