



Come vincere la depressione

La depressione miete le sue vittime ovunque. Uomini pubblici ne restano colpiti nonostante fama, gloria, denaro, potere. Tutti, poveri e ricchi, istruiti e non, possono incontrarla sulla propria strada. E' stato calcolato che perlomeno una persona su dieci ogni anno può restarne colpita.

Ha le dimensioni di un'epidemia, ma ancora non è stata debellata. Causa sofferenza, a volte incubi. Spesso cambia il sapore della vita; solo Gesù Cristo riesce a guarirla subito e completamente.

L'ORIGINE DELLA DEPRESSIONE



Sicuramente e soprattutto nella "mente".

Dinanzi a questa fragilità, irritabilità, inappetenza, stanchezza, insonnia, mal di testa, sempre più spesso il medico consiglia di consultare lo psicologo. Molti ritengono che specifici cambiamenti chimici nel cervello accompagnino alcune forme di depressione e possono curarla. Alcuni esperti non sono d'accordo o in ogni modo pienamente d'accordo. Comunque quelli favorevoli riportano il fatto che i nostri pensieri sono trasmessi da una cellula nervosa all'altra sotto forma d'impulsi elettrici. Quando questa trasmissione avviene senza distorsioni, si vive il giusto stato d'animo. L'impulso nervoso stimola la produzione di neurotrasmettitori chimici, che riempiono il vuoto e il nostro pensiero continua nel suo processo senza disturbi reggendo il giusto equilibrio chimico.

Che cosa può alterare questo equilibrio?

Casi di depressione si sono riscontrati anche in soggetti con "problemi ereditari o infantili". "L'alimentazione" ha la sua importanza, secondo alcuni ricercatori USA. Il cervello, infatti, risente maggiormente rispetto ad altri organismi dei cambiamenti nelle concentrazioni di certe sostanze nutritive nel plasma sanguigno. Dallo studio effettuato su alcuni pazienti, si è vista confermata questa convinzione. Persone che consumavano pasti con scarso valore nutritivo erano più soggette alla depressione.

Dagli esperti sono stati elencati "problemi organici" come infezioni (epatite, influenze), ormonali (ghiandolari) come quelli alla tiroide e anche affezioni del sangue, anemie, stati carenti, tumori maligni.

Certamente, comunque, lo "stress" fa la parte del leone. L'esaurimento nervoso generato da stress può dar luogo alla depressione. Spesso è a causa di un avvenimento stressante che si diventi depressi: morte di persona cara, divorzio, ambiente privo di amore, programma di vita di là dalle proprie risorse. Molte volte i colpiti di depressione non riescono ad addebitare a un fatto specifico il loro stress e conseguente stato nervoso. Sembrerebbe, perciò, che l'ambiente fa soltanto arrivare prima al punto di rottura, allo squilibrio chimico.

COME SI PUO' VINCERE LA DEPRESSIONE

Correggere l'alimentazione, potrà essere d'aiuto. Nonostante ogni persona sia un caso a sé, si è rilevato che impedendo ad alcuni adolescenti e giovani di consumare troppo zucchero e caffeina si registrava un allentamento della depressione.

Secondo la psicoterapia il 75% delle persone vedrebbe il loro stato d'animo migliorato se accettassero di fare dell'esercizio fisico: "Mente sana in corpo sano", era il motto degli antichi.

Qualche volta sarà buono sottoporsi a esami chimici per stabilire se la depressione non dipenda da disturbi organici.

Molto importante è un'attitudine mentale positiva. Spesso si vede oscuro ciò che è chiaro. La condizione di spirito è importante e perciò va corretta se negativa. "Tutti i giorni sono brutti per l'afflitto, ma per il cuore contento è sempre allegria" (1) è la

constatazione biblica.

Recentemente è stato mostrato che, in alcuni, il modo di pensare può influire sul funzionamento chimico del cervello. Somministrazioni di soluzioni saline iniettate ad alcuni pazienti hanno fatto riscontrare una diminuzione del dolore. E' risultato chiaro che i pensieri positivi e rilassati di quei pazienti avevano fatto entrare in azione alcuni sedativi chimici del cervello ricevendone sollievo. Quell'iniezione, infatti, non aveva nessuna proprietà sedativa. Questa relazione depressione-attitudine mentale è interessante. Anche la Parola di Dio attribuisce una funzione rilevante al pensiero: *"Lo spirito dell'uomo lo sostiene quand'egli è infermo, ma lo spirito abbattuto chi lo solleverà?"* (2)

Un modo di pensare negativo accentua il cattivo umore e alimenta la depressione. Il Saggio dei Proverbi scrisse: *"Un cuore allegro è un buon rimedio, ma uno spirito abbattuto fiacca le ossa"*. (3)

Poter contare su un amico fa molto bene al depresso: *"L'amico ama in ogni tempo; è nato per essere un fratello nella sventura"*, afferma la Bibbia (4).

Specialmente un amico cristiano sarà di grande aiuto: *"Vi esortiamo, fratelli, ad ammonire i disordinati, a confortare gli scoraggiati, a sostenere i deboli, a essere pazienti con tutti"*, scrisse l'apostolo Paolo (5).

Prefiggersi di realizzare, fare qualcosa, è importante. Spesso la depressione avvilisce l'uomo portandolo a credere che non ce la farà. Non riuscirà a scuola, al lavoro, nel matrimonio. Qualcuno ha detto: *"Dio ed io siamo la più grande maggioranza"*.

Questa consapevolezza sia d'aiuto ad affrontare le difficoltà positivamente.

Soprattutto aiutare gli altri, nonostante la depressione, farà bene: *"Più felice cosa è il dare che il ricevere"*, disse Gesù.

Far parcheggiare l'ira dentro fa male; una sua fermata può capitare ma: *"Adiratevi e non peccate; il sole non tramonti sopra la vostra ira"*, ordina la Sacra Scrittura (6). E' buono, e non solo doveroso, non addormentarsi senza prima di essersi messi in pace con tutti. Buoni rapporti con gli altri fanno riposare e quindi allentare la depressione. Questo vale per credenti e no.

CHI E' IL MIGLIORE SPECIALISTA PER LA DEPRESSIONE?

Quanto suggerito è buono, opportuno ma Gesù Cristo resta il vero aiuto del depresso.

Solo Gesù può intervenire e guarire completamente ferite interiori, traumi, cattive abitudini, vite spezzate, insomma liberare l'oppresso, il depresso. Egli disse: *"Venite a me, voi tutti che siete stanchi e carichi, e io vi darò riposo. Prendete su voi il mio giogo ed imparate da me. Perché io sono mansueto ed umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre"*.

Gesù è il buon Samaritano pronto ad aiutare gli animi abbattuti e tristi. Ogni depresso che si abbandona a Lui sarà personalmente pulito e fasciato da Gesù. In seguito affidato alle cure della Chiesa.

Di Gesù è scritto: *"Lo Spirito del Signore dell'Eterno è su me, perché l'Eterno m'ha unto per recare una buona novella agli umili, mi ha inviato per fasciare quelli che hanno il cuore rotto, per proclamare la libertà a quelli che sono in cattività"*.

Per i depressi di tutto il mondo c'è una promessa: *"Diranno: "Venite, torniamo al SIGNORE, perché egli ha strappato, ma ci guarirà; ha percosso, ma ci fascierà"*. (7)



(1) Proverbi 15:15; (2) Proverbi 18:24; (3) Proverbi 17:22; (4) Proverbi 17:17; (5) I Tessalonicesi 5:14; (6) Efesini 4:26 (7) Osea 6:1

[Leggi : Depressione invernale e Winter Bluse vinte col Signore](#)