

Depressão

ESTUDO DE CÉLULA – DEPRESSÃO

- **Depressão é uma enfermidade** em que são afetados:
- Cognição – o que eu acredito, penso, o raciocínio, a memória
- Emoções – angústia/tristeza profunda; (pode vir ou não vir acompanhada de ansiedade)
- Corpo:

sono/insônia; excesso/falta de apetite; Diminuição ou perda da libido

- **Na Depressão, são afetados** por pelo menos duas semanas:
- Humor (disposição e motivação)- Energia física; energia mental
- Sensibilidade ao prazer (o que antes era bom, não tem mais sabor, prazer)
- Sensibilidade à dor – sintomas físicos, enfermidades; dor emocional (angústia – nó na garganta); ausência de sensibilidade – apatia
- **A Depressão pode ser:**

1. **Física** – deficiência de hormônios, vitaminas, minerais, neurotransmissores no cérebro... TRATAMENTO: Reposição dessas substâncias no organismo humano.

2. **Depressão da Alma:** experiências negativas e repetidas na infância, adolescência, casamento, gravidez e pós maternidade, menopausa, terceira idade:

- Perdas/Luto
- Abuso físico e/ou sexual

- Negligências – ex.: criança não suprida nas necessidades como alimentação, higiene, afeto.
- Privação excessiva de sono
- Ausência de afeto e conexões saudáveis
- Ausência de apoio social em momentos críticos e dolorosos
- Ninho vazio, solidão na terceira idade, entre outros.

TRATAMENTO: psicoterapia, ministrações de cura da alma.

3. Depressão Espiritual – voz maligna que diz para se matar e/ou para matar o outro...

- Atuação de espíritos de morte (heranças espirituais que são passadas na família de geração em geração, trazendo perturbação, prisão espiritual e emocional).
- Abortos, pecados (decisões erradas – culpa)

TRATAMENTO: Decisão por Cristo e ministração de libertação.

CAUSAS PSICOLÓGICAS DA DEPRESSÃO :

- **Experiências negativas e repetidas na infância, adolescência, casamento, relacionamentos frustrados, divórcio, gravidez, pós maternidade, ninho vazio, terceira idade. A pessoa vivencia:**
- Uma sensação de falta de controle sobre o sofrimento. A pessoa diz: “Não adianta eu lutar, estou fadado a sofrer”.
- Ausência de apoio social – não ter com quem contar, buscar apoio emocional e ajuda para os problemas.
- A partir de então, são formadas **CRENÇAS** (padrões de pensamento tidos como verdade sobre mim, o outro, o mundo, o futuro):

_ “Eu sou indesejável e incapaz”.

_ “Estou sozinho, desamparado”.

_ “O mundo é ruim”.

_ “As pessoas não são confiáveis”.

▪ **Temos, na bíblia, exemplos de homens de Deus que vivenciaram a Depressão:**

▪ **Elias** – 3 anos e meio de sofrimento, vida foragida, humilhação, batalhas espirituais intensas.

“se assentou debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte e disse: Basta”. (I Re 19:4)

DETALHE: Elias pediu a morte, mas não se matou...

▪ **Ana** – Ano após ano sofria com sua rival Penina. Não comia, só chorava...

“Houve um homem de Ramataim-Zofim, da montanha de Efraim, cujo nome era Elcana, filho de Jeroão, filho de Eliú, filho de Toú, filho de Zufe, efrateu.

E este tinha duas mulheres: o nome de uma era Ana, e o da outra Penina. E Penina tinha filhos, porém Ana não os tinha.”

*“E assim fazia ele de ano em ano. Sempre que Ana subia à casa do Senhor, a outra a irritava; por isso chorava, e não comia.”
I Sm 1:1,2,7.*

▪ **Moisés:** *“sozinho não posso levar todo este povo, pois me é pesado demais. Se assim me trata, mata-me de uma vez, eu te peço, se tenho achado favor aos teus olhos; e não me deixes ver a minha miséria.” (Nm 11:10-15)*

▪ **Como vencer a Depressão:**

1. **Primeiro passo: Aceite a Jesus**, deixe Ele ser a base da sua vida, seu Senhor e único Salvador. Faça uma oração com aqueles que estão te acompanhando na célula.

▪ **Coloque a sua fé em ação.** “Eu não vejo, não sei como vencer, mas eu creio”.

“Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que se não vêem. Ora, sem fé é impossível agradar-lhe; porque é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que ele existe, e que é galardoador dos que o buscam”

Hebreus 11:6

▪ **Alimente a esperança** – Vivemos momentos difíceis, mas se colocarmos nossa esperança em Jesus, seremos ajudados e atendidos.

“Esperei com paciência no SENHOR, e ele se inclinou para mim, e ouviu o meu clamor.” Salmos 40:1

▪ **Tome passos práticos** : exercícios físicos, oração e louvor, comunhão com amigos da fé. Alimentar a mente com boas coisas, aquilo que te faz crescer como pessoa e profissional, que te faz ser melhor.

▪ **Faça psicoterapia** – Por vezes não enxergamos questões não-resolvidas e feridas emocionais em nossa vida, e por isso necessitamos de ajuda. Procure, de preferência, um profissional cristão, que professa a mesma fé que você.

- **Busque ouvir e obedecer à voz de Deus em cada decisão de sua vida.** Esse passo é relevante pois nos ajuda a tomar decisões sábias e prudentes, evitando fracassos, frustrações, tempo perdido e prevenindo a depressão. Uma das causas de depressão são as consequências decorrentes de ações e decisões imprudentes e sem a direção clara de Deus.
- **Busque relacionamentos saudáveis e com pessoas que professam a mesma fé.** Relacionamentos abusivos e doentios podem aprisionar emocionalmente e até mesmo levar a transtornos psicológicos, como a Síndrome do Pânico, Depressão, e Transtorno de Ansiedade Generalizada, etc.

Em Cristo Jesus, tudo é possível! Tenha paciência e perseverança no processo de cura da sua alma. Você não está só, Deus te dá uma família espiritual, a igreja. Em fé e comunhão com os irmãos, você será fortalecido e vencerá!

“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.” Romanos 8:28
“Mas em todas estas coisas somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou.” Romanos