

Temat: Jak walczyć z depresją

Wykład z cyklu Zagadnienia z Psychologii Biblijnej, wygłoszony
20 stycznia 2008, przez duszpasterza
Polskiego Kościoła Chrześcijańskiego w Mississauga
Grzegorza Bezubika

W ostatnią niedzielę mówiliśmy: jak walczyć ze zranieniami? Choć wydaje się nam że jesteśmy mocni, jednak mamy powody że kogoś nie lubimy lub nawet nie chcemy go widzieć. Wypływa to z tego, że ktoś nas kiedyś zranił, może nawet kilka razy. W Piśmie Świętym znaleźliśmy główne lekarstwo: **Przebaczenie** osobie raniącej i prośba o przebaczenie naszej złej postawy wobec winowajcy. Bóg przez naszą chęć i wybór przebaczenia przemienia nas podczas modlitwy. Szczera rozmowa z Bogiem i podjęcie **decyzji przebaczenia**, zgodnej z Jego Słowem przemienia nasze nastawienie, a w rezultacie całe nasze życie.

Dziś rozważamy: **jak walczyć z depresją?**

Dziwne stany emocjonalne takie jak irytacja, szybka nerwowość, braku satysfakcji, przygnębienie, chandra, pustka, bezsens pracy a też życia, apatia, niechęć do ludzi, brak własnej wartości i tego co robimy, smutek po utracie kochanej osoby, towarzyszą nam wszystkim. Może też znajdowałaś się w stanie niechęci do ludzi i życia, z powodu przemęczenia fizycznego lub psychicznego, czy też bez głębszego powodu masz wszystkiego dość. Nie chcesz z nikim mieć do czynienia.

Psychologia czy psychiatria nie zalicza takich krótkotrwałych objaw do dewiacji społecznej tj. odchylenia od reguł postępowania.

Jednak czy to jest normalne, mile widziane przez nas i innych ludzi?

Czy można dobrze się czuć podczas zdenerwowania, niechęci, pustki czy bezsensu?

Niektórzy stwierdzają że depresja jest chorobą współczesną, wykształtowaną w dobie naszej cywilizacji. Czy Bóg przez swoje Słowo ma coś na ten temat do powiedzenia? Czy Bóg, nas współczesnych może w tej dziedzinie czegoś nauczyć? Więcej, nie tylko potrzebujemy dobrej teorii ale mocy do zwycięskiego życia.

Psychologia i psychiatria definiuje depresję.

Def. **Depresja** jest chorobą całego organizmu - wpływającą zarówno na zdrowie fizyczne, jak i na samopoczucie, myślenie i zachowanie człowieka w kontakcie z innymi ludźmi.

Objawami zaburzenia depresyjnego mogą być długotrwałe pogorszenia nastroju, stanu przygnębienia, pesymizmu, spowolnienie reakcji fizycznych lub słownych, zubożenie, uczucie pustki, poczucie braku własnej wartości, apatia.

W rezultacie brak energii życiowej. Stany takie utrzymują się od rana do wieczora. Utrata zainteresowania pracą, nauką oraz trudności i unikanie kontaktów międzyludzkich, a także trudności w wykonywaniu codziennych zajęć, to kolejne objawy. Zmienić się też mogą przyzwyczajenia dotyczące jedzenia, prowadząc czasem do znacznej utraty lub wzrostu wagi ciała, bóle, problemy żołądkowe itp. W depresji pojawić się mogą również zaburzenia snu – przewlekle lub krótkotrwałe spanie czy też budzenie się o świcie. W bardzo poważnych przypadkach występują myśli samobójcze czy próby odebrania sobie życia.

W rezultacie statystyki wskazują że większość samobójstw popełnianych jest przez ludzi będących w depresji (30 - 64%, zależnie od źródła informacji).

Rodzaje depresji – podział ogólny.

Stosując uproszczony podział można powiedzieć, że istnieją trzy duże grupy chorób depresyjnych.

1. **Depresja psychogenna** – jest wynikiem trudnych przeżyć życiowych np. śmierć, rozwód, porzucenie, straty materialne, degradacja zawodowa czy też utrata pracy.

Psychologia stwierdza że po zgonie współmałżonka, osoba przeżywa 100% depresji. Wobec straty człowiek zdrowy reaguje przygnębieniem. To jest najczęściej stan przemijający. Po kilku tygodniach następuje powrót do normalnego życia. Ale czasami przygnębienie trwa niewspółmiernie długo i towarzyszy mu dezorganizacja życia.

2. **Depresja endogenna** - może objawić się po trudnych wydarzeniach życiowych (po depresji psychogennej). Choroby endogenne to stany chorobowe, które pojawiają się bez uchwytnej przyczyny, występują często rodzinie i mogą mieć podłoże genetyczne. Niektórzy chorzy doświadczają również stanów przeciwnych tj. euforii i wzmożonej

aktywności. Naprzemian mogą występować stany przygnębienia i euforii. Przyczyny stanów depresji endogennej nie są do końca jasne i poznane.

3. Depresja na tle zaburzeń somatycznych tj. zaburzeń funkcjonowania ciała człowieka. Może występować po przyjmowaniu niektórych leków. Działanie leków, mogące np. zakłócać tzw. neuroprzekaźniki przenoszące sygnały między komórkami, regulując prawidłowe funkcjonowanie procesów fizycznego ciała, w tym i reakcji psychicznych. Jak wiemy, leki posiadają skutki uboczne. Depresja na tle somatycznym może pojawić się podczas różnorodnych zaburzenia przemiany materii (niedoczynność tarczycy, zaburzenia przysadki mózgowej, zaburzenia hormonów płciowych, choroby serca, wątroby, nerek).

Powyższy podział jest bardzo uproszczony i schematyczny. Przyczyny depresji najczęściej bywają złożone i nigdy nie są tak jednoznaczne.

Niektóre Biblijne przykłady osób będących pod wpływem depresji: **Achitofel, Judasz, Jonasz, Job, Elias, Saul** podczas napaści złości i smutku, **Dawid** w czasie choroby pierwszego dziecka z Batszeba, **Jeremiasz** w czasie braku chęci wykonywania swojego powołania.

Przykład: Saul - 1 Samuela 16:23

A gdy duch zły od Boga opadał Saula, Dawid brał harfę i grał na niej, i przychodziła na Saula ulga, i było mu lepiej, a duch zły odstępował od niego. – dziś medycyna również używa terapii przez muzykę.

Dzisiejsza medycyna prawdopodobnie określiłaby stan Saula jako **depresję endogenną** – depresja po pewnych trudnych przeżyciach, rozwijająca się bez uchwytnej przyczyny. Depresja Saula rozwijająca się bez uchwytnej ludzkiej przyczyny ponieważ Saul nie słuchał uważnie Boga - Bożego Słowa. Żył w obciążeniu duchowym. Nauka medyczna nie ma dla takiej postawy racjonalnego wytłumaczenia. Prawdopodobnie dziś przypisano by Saulowi psychotropowe, chemiczne leki.

Przykład: Jeremiasz - Jeremiasza 20:7-9

7 Namówiłeś mnie, Panie, i dałem się namówić; pochwyliłeś mnie

i przemogłeś. Stałem się pośmiewiskiem na co dzień, każdy szydzi ze mnie.

8 Gdyż ilekroć przemawiam, muszę krzyknąć i wołać:

Gwałt i zniszczenie! I tak słowo Pana stało mi się hańbą i pośmiewiskiem na co dzień.

9 A gdy pomyślałem: Nie wspomnę o nim i już nie przemówię w Jego imieniu, to stało się to w moim sercu jak ogień płonący, zamknięty w moich kościach. Mozoliłem się, by go znieść, lecz nie zdołałem.

Dzisiejsza medycyna prawdopodobnie określiłaby stan Jeremiasza jako **depresję psychogenną** – utratę tożsamości w czasie trudnych przeżyć życiowych.

Jeremiasz zatracił tożsamość. Tożsamość, to twoje poczucie tego kim jesteś, po co jesteś, to na czym się skupiasz w życiu, podstawowe wartości, cele, aspiracje, życiowe doświadczenia, wykształcenie, edukacja i wzajemne relacje. Ludzie nie rozumiejący Boga i siebie przez Niego stworzonych zastanawiają się kim są, wątpią w swój unikalny cel i rolę w życiu. Również wierzący mogą przeżywać z tym problemy.

Kroki w kierunku stanów, zaburzeń depresyjnych.

Przejrzyj następujące pytania, które pomogą utożsamić Twoją nieprawidłową postawę np. w skali od 0 do 5.

- Czy czujesz się mniej wartościową sobą, gdy znajdujesz się w obecności pewnych osób?
- Czy myślisz, że nie liczysz się w życiu poza Twoją relacją z jakąś osobą?
- Czy czujesz się tak, jakbyś stracił swoją osobistą wartość?
- Czy czujesz się tak, jakby Twoja życie nie miała znaczenia?
- Czy jest ktoś, kto wywołuje w Tobie strach, gdy ma relacje z Tobą?
- Czy czujesz się tak, jakbyś stracił sens i cel w życiu?

Takie postawy mogą doprowadzić do załamania depresyjnego.

5 Tak mówi Pan: Przeklęty mąż, który na człowieku polega i z ciała czyni swoje oparcie, a od Pana odwraca się jego serce!

7 *Szczęśliwy zaś ten, kto zaufał Panu, i Pan jest całą nadzieją jego.*
Jeremiasza 17:5 i 7

3 *Nie pokładajcie ufności w księżetach Ani w człowieku, który nie może pomóc!*

4 *Gdy opuszcza go duch, wraca do prochu swego; W tymże dniu giną wszystkie zamysły jego.*

5 *Błogosławiony ten, którego pomocą jest Bóg Jakuba, Którego nadzieja jest w Panu, Bogu jego.* Psalm 146:3 -5

I Poznaj kim jesteś w Chrystusie. Odkrywaj utwierdzaj się wzbębiaj kim jesteś i co posiadasz ze względu na zasługi Jezusa. (Jan. 1:12; 3:16; 13:1-17; 14:1-3; 15:9-21; 17:26; Rzm.3:23-25; 5:1-11; 8:1 i 18-39; 12:1-21; 1Kor.10:13 i 31; 2Kor. 5:17 i 21; 7:9-11; Efez. 1:3-14; 2:8-10; 3:20-21; Fil.1:6; 4:4-9 i 13; Kol. 3:1-17; 1Jan. 1:9; 2:1-2 i Heb. 10:17; 12:1-3 i 14-15 i wiele więcej, Obj. 21;1-5; 22:17 i 20-21) Skup swój wzrok na Jezusie. Nie przygnębiaj się tym, co inni robię (znajomi, chrześcijanie, autorytety). Bierz „poprawkę” siebie i innych ludzi. **Czy zawiodłeś się z powodu własnych decyzji?** Ludzie zawsze mogą zawieść, lecz Jezus nigdy cię nie zostawi i nie zawiedzie.

Przykład: Dawid – 2 Samuela 12:15-25

15 *...Pan zaś ugodził dziecko, które żona Uriasza urodziła Dawidowi, i ono zachorowało.*

16 *Wtedy Dawid błagał Boga za dzieckiem i pościł Dawid, a gdy przyszedł na noc do domu, leżał całą noc na ziemi,*

17 *gdy zaś przystąpili do niego starsi jego domu, aby go podnieść z ziemi, nie chciał wstać i nie spożył z nimi posiłku.*

18 *Siódmego dnia dziecko zmarło. Słudzy Dawida bali się powiedzieć mu, że dziecko nie żyje, myśleli bowiem: Jeżeli oto, póki jeszcze dziecko żyło i my mówiliśmy do niego, on nie słuchał naszego głosu, to jakże mamy mu powiedzieć, że dziecko nie żyje? Gotów jeszcze zrobić sobie coś złego.*

19 *Lecz Dawid spostrzegł, że jego słudzy szepcą między sobą, domyślił się więc, że dziecko nie żyje. I zapytał Dawid swoich sług: Czy dziecko zmarło? A oni odpowiedzieli: Zmarło.*

20 *Wtedy Dawid podniósł się z ziemi, umył się, namaścił, zmienił swoje szaty i poszedł do świątyni Pana, aby mu oddać pokłon. Potem powrócił do swojego domu, poprosił o posiłek, a gdy mu go podano, spożył go.*

21 *Wtedy rzekli do niego jego słudzy: Co ma znaczyć to, co uczyniłeś? Dopóki dziecko żyło, pościliś i płakałeś, a gdy dziecko zmarło, podniosłeś się i spożyłeś posiłek?*

22 *A on odpowiedział: Dopóki d dziecko żyło, pościłem i płakałem, gdyż myślałem sobie: Kto wie? Może Pan zlituje się nade mną i dziecko będzie żyło?*

23 *Teraz zaś, gdy zmarło, po cóż mam pościć? Czy mogę je jeszcze przywrócić życiu? To ja pójdę za nim, a nie ono powróci do mnie.*

24 *Następnie Dawid pocieszał Batszebę, swoją żonę, przybył do niej i obcował z nią. Potem ona urodziła syna, któremu nadał imię Salomon. A Pan go miłował.*

25 *I oddał go opiece Natana, proroka, a ten nadał mu imię Jedidia (Umilowany przez Pana) ze względu na Pana.*

Dzisiejsza medycyna prawdopodobnie określiłaby stan Dawida jako **depresję psychogenną** – w czasie trudnych przeżyć życiowych.

II Cd. Jak walczyć ze stanem depresji:

- w.16 - **Rozmawiaj z Bogiem, Jezusem o swoim obciążeniu (modlitwa z ewentualnym postem)**
- **Odlóż podejmowanie ważnych decyzji do momentu rozumienia Bożej woli.**
- w. 15;20;22 - **Przyjmij sytuacje jako dopust Boży, byś się czegoś nauczył, wyciągnął wnioski, coś zaniechał, był dojrzałszy i rozwinął się duchowo. Rz. 8:28.**
- w.18-19 i 21-25 - **Staraj się utrzymywać relacje: z rodziną, znajomymi a szczególnie z ludźmi odrodzonymi (wierzącymi).**
- w.20-23 - **Niezależnie od wyniku rozstrzygnięcia sytuacji oddaj chwałę Bogu.**
- w. 25 - **Znajdź odrodzoną osobę, otwartą na ciebie - Bożego doradcę lub człowieka modlitwy.**
- w. 20c-n - **Odżywiaj się właściwie, także podejmuj pracę i służbę dla ludzi.**
- w.22-23 i 24 **Dziel się z innymi, jak Pan wyprowadza z kryzysu.**
- **Trwaj w społeczności z Jezusem i patrz pozytywnie w przyszłość.**

Powierz Panu drogę swoją, Zaufaj mu, a On wszystko dobrze uczyni.
Psalm 37:5