

Um fenómeno universal

“Eu era jovem, era homem, ia ser médico. Homens jovens, a exercer a profissão de que gostam, não ficam deprimidos — ou pelo menos pensava eu. De facto, estava à beira do colapso. Sempre tive uma personalidade de altos e baixos, com tendência para mudanças de humor que iam e vinham sem razão. Desta vez a escuridão ficou comigo. Quando me morreu um paciente predilecto, dei comigo a considerar-me indigno. Não valia nada como médico, nunca conseguira nada, seria sempre um fracasso. Tinha dificuldade em adormecer e acordava cedo, ensopado em suor. Perdi todo o interesse pelo sexo e comia para iludir a infelicidade. Fui ter com o meu director para lhe dizer que ia abandonar a medicina. Estava disposto a desistir da própria vida. Era a depressão, com certeza, e eu reconhecia-o.” (Michael Shooter)

Este artigo de jornal é da autoria de um pedopsiquiatra da Gwent Community Health Trust. Ele afirma que cada pessoa, em cada cinco entra em depressão, em certos momentos da sua vida. Por isso, em qualquer altura, estará a lutar com uma depressão de qualquer grau. Os homens são tão vulneráveis como as mulheres e podem até ser mais. Sim, a depressão é um fenómeno universal que afecta as pessoas de todas as idades, embora parecer estar a aumentar nos adolescentes e nos jovens adultos. Segundo um relatório recente do Royal College of Psychiatrists de Londres, a depressão atinge 65 por cento dos homens, por isso, o suicídio é três vezes mais provável nos homens do que nas mulheres. Nas idades entre 16 e 24 anos, no grupo dos homens jovens e solteiros, houve um aumento de 75 por cento de suicídios desde 1982.

A “constipação” das perturbações mentais

A depressão é conhecida como a constipação das perturbações mentais e a doença psiquiátrica mais espalhada que hoje afecta a humanidade. Apesar de ser tão comum, é sempre um estado muito complicado, difícil de definir, embora é possível descrever-se através dos sintomas. Na sua forma mais branda, a depressão pode ser um período passageiro de tristeza que se segue a uma desilusão pessoal; na sua forma mais severa pode esmagar as suas vítimas com uma tristeza

acompanhada de pessimismo, de apatia que o impede de seguir em frente, de uma fadiga generalizada, acompanhada de perda de energia e incapacidade para se interessar por algo, com uma diminuição do amor próprio, muitas vezes acompanhada de autocritica, fazendo-nos sentir culpados, incapazes, desesperados e até suicidas. Pode, também, incluir perda de espontaneidade, insónia e perda de apetite.

- A depressão tem muitas vezes uma causa física. Pode ser originada por falta de sono, exercício insuficiente, efeitos secundários de drogas, doença física ou uma dieta imprópria.
- As experiências da infância podem levar à depressão em fases mais tardias da vida. Crianças que foram separadas dos pais e criadas numa instituição, privadas de contacto humano caloroso e contínuo, mostram apatia, saúde débil e tristeza que podem mais tarde levar à depressão.
- A experiência de adolescentes e adultos em conflito com os pais, com problemas em se tornarem independentes, pode aumentar a possibilidade de uma depressão numa fase mais tardia.
- O “stress” devido à perda de uma oportunidade, um trabalho, um lugar de destaque, saúde ou haveres pode estimular a depressão.
- Quando enfrentamos situações sobre as quais não temos controlo, ficamos deprimidos, apercebendo-nos que as nossas acções são inúteis por mais que se tente.
- Pensamentos negativos podem gerar depressão. A forma como pensamos determina muitas vezes como nos sentimos. Se pensamos negativamente, vendo apenas o lado negativo da vida, a depressão é inevitável.
- A depressão pode surgir da ira quando esta é reprimida no interior e se vira contra nós mesmos. A maioria das vezes a ira começa com uma mágoa. Se a ira não é admitida e ultrapassada, leva à vingança. Se não é possível uma acção vingativa, pode-se entrar em depressão.
- Quando uma pessoa sente que talhou ou fez algo de errado, aparece a culpa, e com ela vem a auto condenação, a frustração e outros sintomas de depressão.

Esteja atento

- Aos mitos. É um mito, e não uma verdade, que a depressão resulta sempre do pecado ou da falta de fé em Deus; que a depressão é causada pela autocomiseração; que é errado um cristão ficar deprimido em qualquer ocasião; e que a depressão pode ser afastada permanentemente por exercícios espirituais.
- As realidades da vida. Na nossa vida há “dias de picos de montanha”, em que tudo corre bem. Há “dias de planície”, que são comuns, em que não estamos exaltados ou deprimidos. Há “dias de vale”, em que nos arrastamos a custo por entre desgostos, e que, se persistem, tornam-se dias de profunda depressão.
- A depressão mascarada. Em algumas pessoas a depressão está escondida delas mesmas, mas é revelada de outras formas, tais como sintomas físicos, queixas, agressão, raiva, bebida em excesso, violência e auto-destruição.
- A situação difícil de outras pessoas. Aqueles que têm de viver com uma pessoa deprimida sentem-se muitas vezes afectados pelas suas preocupações, cansaços e falta de interesse em actividades sociais.
- A medicação. Há tratamentos eficazes e curas para a depressão. A maioria dos tratamentos podem reduzir os sintomas, pelo menos em algumas pessoas, e muitas vezes a depressão pode ser eliminada completamente.
- Há situações propensas à depressão. Por exemplo, é de esperar que uma viúva recente fique deprimida, especialmente no dia do aniversário, no dia do pai ou no primeiro aniversário da morte do seu marido. Para alguns de nós, dias de festa como o Natal podem originar depressão se estivermos separados dos entes queridos ou se não tivermos dinheiro para comprar prendas.
- Às técnicas de luta. Estudos mostram que as pessoas que resistem à depressão são aquelas que aprenderam a dominar e a lutar contra o “stress” da vida. Se sentir que tem algum controlo sobre as

circunstâncias, é menos provável que se sinta desamparado e consequentemente deprimido.

SUGESTÕES

- Se a sua depressão tem uma base física, procure a ajuda de um médico competente; mude os seus hábitos alimentares se forem deficientes. A depressão, por vezes, trata-se melhor através de mudanças na sua dieta.
- Se as influências passadas ou pressões familiares estiverem a gerar depressão, discuta esses problemas com alguém que o possa ajudar a vê-los através de uma perspectiva diferente e, se possível, a ter acções reparadoras.
- Se a depressão resultou do “stress” provocado por uma perda, reconheça a perda, expresse a dor a alguém e siga em frente.
- Se está deprimido devido a um hábito de pensamento negativo sobre si mesmo, reavalie os seus pensamentos autocríticos. Será que, por causa de alguns desgostos, diz: “Isto prova que não presto” ou “Nunca consigo fazer nada correcto” ou “Ninguém me quer agora”? Lembre-se que muitas vezes estas auto-críticas não são baseadas em argumentos sólidos.
- Se sente falta de energia ou motivação para fazer alguma coisa que tenha valor, tente envolver-se, em primeiro lugar, na rotina diária e em actividades em que é mais provável ser bem-sucedido.
- Se o ambiente que o rodeia está a gerar depressão, tente modificar a rotina, reduza a quantidade de trabalho ou faça férias periodicamente.
- Se está deprimido porque está só e isolado, adira a um grupo da igreja ou a outros grupos sociais em que se sinta bem-vindo e aceite. Recorra aos outros para os servir. Aqueles que acorrem para ajudar os outros são os que mais beneficiam e são mais ajudados.

PALAVRAS DE CONFORTO

“Ele é o resplendor da sua glória e a imagem da sua substância e

sustenta todas as coisas pela sua palavra poderosa” (Hb 1,3).

Quando está deprimido porque está a enfrentar situações que estão fora do seu controlo, veja primeiro se consegue controlar pelo menos uma parte do seu ambiente. Segundo, reconheça que alguns acontecimentos são inevitáveis e, por isso, incontroláveis na sua vida. Tal como um pássaro pode empoleirar-se num só ramo e um rato pode beber do rio não quanto quer, mas quando consegue, assim, o homem não pode controlar tudo, só consegue certos acontecimentos e circunstâncias. Tal como a aceitação do que é possível é o início da felicidade, também a aceitação do que é impossível é o início da sabedoria. Terceiro, acredite que tudo está sob o controlo de Deus que tudo pode. O diabo até para Deus é diabo. Deus tem sempre a última palavra. Deus é tão poderoso que pode direccionar qualquer mal para um bom fim. Para a nossa mente limitada, o caminho de Deus é complexo e, conseqüentemente, difícil de prever, mas quando Deus move as peças, elas encontram sempre algum tipo de ordem. Com Deus há mistérios, mas não há erros.

*“Deveis ter em mente tudo o que é verdadeiro,
tudo o que é honesto, tudo o que é justo,
tudo o que é puro, tudo o que é amável” (Fi 4,8).*

Cada um de nós fala silenciosamente consigo mesmo. Se esta conversa é quase sempre negativa, isso pode levar à depressão. Se tem o hábito de dizer a si mesmo “não presto”, recorde o que diz a Bíblia: “*Como pensas no teu íntimo, assim és*”. Seja amigo de si mesmo e os outros sê-lo-ão também. Respeite-se a si mesmo se quer que o respeitem. Dê valor à estima que tem por si mesmo. Se consegue olhar-se ao espelho e sorrir para o que vê, então ainda há esperança para si. Se tem o hábito de ver apenas o mal nas pessoas e no mundo, lembre-se do que Shakespeare disse: “Não há nada bom ou mau, mas pensar fá-lo ser.”

Lembre-se que há muito bem no mundo. O céu não é menos azul porque o cego não o vê.

Seja otimista. O otimista diz que o seu copo está meio cheio, enquanto o pessimista diz que o seu copo está meio vazio. Medite na Palavra de Deus, nas coisas que são positivas, boas e justas. A meditação é uma forma de conversar consigo mesmo, que afasta a sua mente do pensamento negativo que leva à depressão.

“Então, Pedro aproximou-se e perguntou-lhe: “Senhor, se o meu irmão me ofender, quantas vezes lhe deverei perdoar? Até sete vezes? Jesus respondeu: «Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete” (Mt 18,21-22).

Quando estamos magoados, ficamos zangados e a raiva esconde a dor. Quando estamos zangados, queremos vingança e a vingança esconde a raiva e a dor. Quando somos vingativos, queremos ter acções destrutivas, mas se isso não é possível, entramos em depressão. A solução do cristão para este tipo de depressão é o perdão. Perdoe com todo o seu coração àquele que o magoou. Jesus pediu-nos repetidamente para perdoarmos. Perdoe e depois esqueça o que perdoou. Como esquecemos facilmente a bondade, mas guardamos as injúrias para sempre no fundo da nossa mente, como se fossem antigas relíquias! E melhor esquecer e sorrir que lembrar e ficar triste. Se seguir o caminho de não perdoar, no fim encontrará apenas um deserto com as raízes retorcidas do azedume puxando-o para a vingança, e a vingança nunca repara uma injúria. Como pode o sangue ser lavado com sangue? E, portanto, mais honroso esquecer uma injúria do que vingá-la.

“Porque a tristeza, que vem de Deus produz arrependimento que leva à salvação e não dá lugar ao remorso, enquanto a tristeza do mundo produz a morte” (2Cor 7,10).

Podemos aperceber-nos que a depressão dele ou dela se deve a sentimentos de culpa acompanhados de auto condenação por ter feito algo de errado. É claro que o pecado traz consigo sofrimento interior a uma consciência culpada. Tal como a virtude é a sua recompensa, assim o vício é a sua punição. Não se pode fazer o mal sem sofrer o mal. Mas o Deus de misericórdia perdoa todos os nossos pecados. O nosso Deus é um grande apagador. Quando perdoa, entrega a ofensa ao esquecimento eterno. Por isso, dirija-se a Ele com o coração arrependido, revele a sua chaga e suas feridas e suplique pela cura. Ele enviará o seu espírito curativo aos recantos sombrios da sua culpa. Mas tome cuidado para que o seu arrependimento não seja uma mágoa mundana que é apenas remorso; o remorso é débil, pois volta a pecar e acaba na morte. Tenha, portanto, uma mágoa piedosa, que seja construtiva e leve ao arrependimento que conduza à salvação e não deixa remorso.

“Aprendi a contentar-me com o que tenho. Sei viver na penúria e sei viver na abundância. Tudo posso naquele que me dá força. O meu Deus proverá a todas as vossas necessidades conforme as suas riquezas em Jesus Cristo” (El 4,11-19).

Por vezes somos atirados para a depressão porque temos de enfrentar desgostos, ou perdemos algo valioso, ou fomos rejeitados, ou fracassámos num empreendimento importante. Todos temos estes períodos de infelicidade e desânimo. Mesmo assim, há meios pelos quais podemos prevenir e suavizar os sopros da depressão. Um meio seguro é confiar em Deus. Se Deus é Deus, então não existe problema insolúvel, e se Deus é o seu Deus, então nenhum dos seus problemas fica sem solução. Deus está mais perto que a sua respiração e mais próximo que as suas mãos e pés, especialmente quando estiver em dificuldade. É verdade que nem sempre podemos encontrar a marca da mão de Deus, mas podemos sempre confiar no seu coração porque o

seu amor é igual à sua grandeza. Deus ama-nos porque somos dignos de ser amados, sim, mas ainda mais porque Ele é amor. Aprenda a ver as suas circunstâncias através do amor de Deus em vez de ver o amor de Deus através das suas circunstâncias.

“Digo-vos isto para terdes paz em mim; no mundo tereis aflições, mas tende confiança: Eu venci o mundo!”. (Jo 16,33)

Aqueles que contam com as provações como parte da vida, incluindo a vida cristã, manter-se-ão sempre preparados para as a enfrentar e salvarem-se assim de cair demasiado facilmente em depressão. O brilho perpétuo do sol não é comum neste mundo, nem é bom para nós. Não há como passar por este mundo sem sofrer um arranhão. As provações não existem certamente com o intuito de dar prazer, mas existem para nosso benefício. Oferecem-nos oportunidades para demonstrarmos o nosso carácter. Ficamos mais sábios através das adversidades. Jesus morreu para afastar de nós a maldição e não para afastar de nós a cruz. Jesus prometeu o céu depois da morte e não antes. As nossas provações fortalecem os músculos espirituais. As nossas aflições preparam-nos para recebermos a graça de Deus brilha mais forte. E por isso que os cristãos estão no seu melhor, paradoxalmente, quando estão na fornalha da aflição.

ORAÇÃO

Senhor Jesus Cristo!

Estou em desespero e nas garras de ferro da depressão.

As coisas correm mal em todos s sentidos.

Sinto que o meu coração se parte em dois.

Preciso que venhas e habites nele.

A escuridão deprime tudo à minha volta.

Não consigo combater esta escuridão

batendo-lhe com as minhas mãos.

*Continuo a ser teu, Senhor;
do fundo do meu coração chamo por ti;
a minha alma espera por ti,
pois nas tuas palavras está toda a minha confiança.*

*Apresento a minha fraqueza à tua força,
a minha confusão à tua compaixão,
a minha aflição à tua grande agonia na cruz.*

*Possa a depressão que estou a sentir servir de cura.
Toca as feridas do meu espírito com o bálsamo do perdão,
derrama o óleo da tua serenidade nas águas do meu coração.
Vira a minha face suavemente para ti,
ajuda o meu coração a amar
e dá determinação a minha vontade,
pelo que lute até ao fim.*