

Depresia - durerea sufletului. Unde se poate găsi eliberare și pace?

Psalmul 32

Cîtă vreme am tăcut,
*mi se topeau oasele de gemetele mele necurmăte,
mi se usca vlaga cum se usucă pămîntul de seceta verii.*

Atunci Ți-am mărturisit păcatul meu,
și nu mi-am ascuns fărădelegea.
Am zis: “*Îmi voi mărturisi Domnului fărădelegile!*”
Și Tu ai iertat vina păcatului meu.

De aceea ***orice om evlavios să se roage Ție la vreme potrivită!***
Și chiar de s-ar vărsa ape mari, pe el nu-l vor atinge deloc.

***Tu ești ocrotirea mea, Tu mă scoți din necaz,
Tu mă înconjori cu cântări de izbăvire.***

Iov, capitolul 11

Tu, îndreaptă-ți inima spre Dumnezeu,
întinde-ți mâinile spre El.
Depărtează-te de fărădelege
și nu lăsa nedreptatea să locuiască în cortul tău.

Și atunci îți vei ridica fruntea fără teamă,
vei fi tare și fără frică;

***îți vei uita suferințele,
și-ți vei aduce aminte de ele ca de niște ape care s-au scurs.***

Zilele tale vor străluci mai tare decât soarele la amiază,
întunericul tău va fi ca lumina dimineții.

Vei fi plin de încredere și nădejdea nu-ți va fi zadarnică.

***Te vei uita în jurul tău și vei vedea că te poți odihni liniștit.
Te vei culca și nimeni nu te va tulbura.***

Cuvânt înainte

Rândurile acestei cărți pun împreună gânduri despre o realitate care nu poate fi ignorată și anume: depresia. O serie de mărturii și interviuri colorează atât de divers și, totuși, cu un numitor comun, tabloul trist al acestei boli care a lovit viețile multor oameni. Numitor comun, pentru că toți cei care și-au exprimat părerile în aceste emisiuni de radio au privit depresia dintr-o perspectivă creștină.

Credem că această lucrare îi va ajuta pe mulți să găsească răspunsuri la întrebări privitoare la depresie. Când recunoaștem că există un Dumnezeu care ne-a creat, recunoaștem și că suntem ființe spirituale. Dumnezeu este spirit și la fel cu Cel care ne-a chemat la viață, și noi avem această componentă spirituală.

Cum s-ar putea atunci ignora această dimensiune, când ne referim la un element care distorbă, distorsionează și demolează gândirea, simțirea și sănătatea noastră în toate aspectele ei? Credem deci că această abordare - care ține seama de existența noastră și în același timp de ființa lui Dumnezeu - este singura care pune într-o relație corectă toți termenii referitori la depresie.

Dacă ai luat în mână această carte cu speranța să înțelegi ceva despre ceea ce se întâmplă cu tine, ne bucurăm să aflăm că Dumnezeu te poate ajuta să fii din nou sănătos. El se oferă pe Sine Însuși ca Cel mai înțelegător însoțitor al tău pe acest drum al suferinței tale, Cel care trece cu tine prin toate necazurile, și Cel care este singura ta Cale de ieșire din ele.

Din punct de vedere spiritual, sâmburele depresiei se află într-o imagine distorsionată despre Dumnezeu.

Să aflăm adevărul despre Cine este și cum este Dumnezeu, este primul pas spre ieșirea din depresie. Dumnezeu este bun prin natura Lui. Gândurile Sale despre și pentru tine sunt ***“gânduri de pace și nu de nenorocire”***, intenția Lui este să-ți dea speranță pentru azi și pentru totdeauna.

Mai mult decât atât, El este atât de bun, încât toate situațiile pe care Tatăl ceresc le aduce în viața ta sunt menite să lucreze toate împreună spre binele tău veșnic. Imaginea care vorbește de la Sine despre Dumnezeu, cum este și cum se raportează El la tine, este Isus Hristos. Atunci când a locuit printre noi, plin de har și de adevăr, Isus ne-a aratat inima Tatălui. Dumnezeu nu trece pe lângă tine fără să-ți vadă și să-ți ia suferința. La fel ca și păcatul, boala este efectul acțiunii celui rău în viețile noastre.

La Cruce Isus a purtat toate bolile și suferințele tale și astfel se identifică în mod perfect cu tine, în tot ceea ce simți sau gândești. Atunci de ce și cum mai purtăm și noi boli? Prin lucrarea Sa răscumpărătoare de la Calvar, Isus a nimicit puterea păcatului și, de asemenea, puterea demonică a bolilor de a ne distruge ființele. În spatele dimensiunii fizice și sufletești a bolii - partea văzută - există o componentă spirituală, care este nevăzută, dar la fel de reală ca partea vizibilă a bolii, și este factorul decisiv pentru sănătatea ta lăuntrică.

În acel loc, în spirit, se află adevărata putere a depresiei: de a distruge sau de a crea și împlini viețile noastre.

Potențialul de a demola vine din tot ceea ce constituie natura celui rău: îndoială, acuzare, frică, nemulțumire, răzvrătire, atitudini induse prin minciuni care atentează la caracterul lui Dumnezeu și la identitatea ta de fiu/fiică preaiubit/ă a Lui.

Încrederea în bunătatea lui Dumnezeu, odihna în dragostea lui necondiționată și neschimbătoare, bucuria de a fi acceptat total prin Isus, alcătuiesc o atitudine care dezamorsează capacitatea depresiei de a-ți afecta negativ viața.

Dacă faci, prin credință, această alegere de a te încrede și încredința pe deplin lui Dumnezeu, Îi oferi ocazia să-Și manifeste puterea și înțelepciunea de a folosi chiar și situațiile care în sine sunt potrivnice binelui tău. Când nu te mai uiți la situație, ci la Cel care dă sens și scop oricărei situații, primești putere să te încrezi în ceea ce lucrează Dumnezeu. Acesta este punctul de turnură de unde depresia și orice fel de boală nu mai distruge, ci creează și împlinește viața ta.

Când ai aflat că ai un asemenea Dumnezeu care este de partea ta, un asemenea Tată care Își găsește plăcerea în ceea ce ești, iar Isus Cristos - Fiul Lui - îți oferă Viața, și prin Duhul Său Sfânt locuiește împreună cu tine pentru totdeauna, din acel moment nu mai este decât o chestiune de timp ca depresia ta să depună armele.

Echipa centrului de consiliere Repha'El - Arad

Documentar despre depresie *Partea 1*

Câteva gânduri despre depresie:

M.O.:

În perioada aceea eram un om foarte trist. Nu puteam nici să zâmbesc, nici să râd. Eram un om închis de tot.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Depresia n-o s-o putem trata niciodată cu pastile și nici măcar cu terapie de grup, care este încă o dimensiune orizontală.

M.O.:

Te pui în pat și începi să te gândești la anumite lucruri și atunci normal că nu mai poți adormi, chiar dacă ai luat un calmant, ci începi să te îngrijorezi.

D.B.:

Mă îngrijoram foarte mult pentru naștere - și asta era un stres pentru mine, deoarece la spital se cereau 100 de Euro pentru o naștere. Eram disperată gândindu-mă unde voi naște. Pentru că nu aveam nici asigurare, mi-era frică la gândul că nu mă vor primi în spital, dar până la urmă Dumnezeu m-a ajutat și am reușit.

S.M.:

Simți efectiv că n-ai nici un rost. Te întrebi pentru ce mai trăiești, de fapt și la urma urmei. Nu mai găsești nici un rost pentru care să trăiești și atunci îți zici: "*Cel mai bine ar fi să mă sinucid*". Și mie mi-au trecut prin minte gânduri de felul acesta.

Nadia Neagoie:

Atunci am avut o stare în care m-am închis în mine total. Nu mai vorbeam cu nimeni, îi uram pe toți din jurul meu, nu mă mai interesa de nimeni.

S.M.:

Era într-adevăr întuneric în jurul meu atunci, întuneric spiritual vorbind. Deși era ziuă, prin minte îmi treceau tot felul de gânduri negre.

Nadia Neagoie:

Nici la școală nu vorbeam cu nimeni. Eram desprinsă de orice și oricine.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Ieșirea din depresie se face "*pe verticală*".

Reporter:

Depresia este cea mai răspândită boală din România. Cele mai afectate categorii de persoane sunt cele cu vârstele cuprinse între 20 și 30 de ani și între 45 și 55 de ani. Cu siguranță nu putem atinge aici toate punctele de vedere legate de problema depresiei, dar sperăm ca o bună parte dintre frământările cititorilor noștri să-și găsească răspuns.

Ce se întâmplă în generația noastră? Care sunt câteva cauze ale depresiei? Care sunt efectele și care ar putea fi posibilele soluții pentru depresie?

Pentru început ne răspunde **dr. Ioan Negrulescu, medic psihiatru:**

Lumea noastră aleargă, căutând să se împlinească, să fie fericită, căutând să iasă dintr-o anume stare de depresie pe care foarte mulți o conștientizează.

Acesta este un mare adevăr: trăim într-o lume mult mai informată decât în secolele trecute, dar această informație ne aduce cu sine durerea aceasta: **“Nu mă simt împlinit. Mă duc în seara asta la nu știu ce reuniune, mă duc la discoteca de nu știu unde”** și apoi omul vede că a rămas tot gol. Dar el așteaptă să se împlinească. El tot speră să se împlinească **“mâine”**. Dar vede că astăzi este neîmplinit și se teme că nu se va împlini niciodată.

Acest **“mâine”** este împins înainte în mod atât de fraudulos de diavol, care îl face pe om să creadă că fericirea va fi **“mâine”**. Până îl face pe om să închidă ochii, să-l găsească pe om cu ochii închiși, adică mort, și omul trece dincolo neunit, neîmpăcat cu Dumnezeu, neîmplinit. A trăit frustrat în această viață; a trăit într-o permanentă stare de depresie.

Prof. dr. Doina Cozman, Universitatea de Medicină și Farmacie din Cluj, medic primar psihiatru, șef de secție:

O persoană care are un comportament dezordonat va ajunge să aibă o serie întreagă de stresuri în viață. Să luăm de pildă un alcoolic de pe plaiurile românești. Această persoană care zilnic bea alcool va avea un comportament dezordonat la serviciu, va putea să fie atenționată sau chiar dată afară. De aici o serie întreagă de consecințe stresante.

Dacă nici problemele din familie nu evoluează bine, s-ar putea să ajungă la divorț. Și iată cum într-un an, o persoană cu alcoolism cronic, prin acest comportament, ajunge să adăuneze alte și alte stresuri, de parcă ar fi un lanț de evenimente negative de viață, de stresuri, de nenorociri. Și calea de declanșare a depresiei este deschisă.

Dr. Ioan Negrulescu:

Diavolul vrea să ne țină în această stare de permanentă depresie, să ne spună că pentru noi nu mai există iertare. El poate merge până acolo încât o idee depresivă să o facă de intensitate delirantă, până acolo încât bolnavul să comită suicid.

Aceasta este una dintre complicațiile majore - suicidul. Această complicație de temut se întâlnește destul de frecvent la bolnavii depresivi pentru că de îndată ce cineva a intrat pe această parte, aproape că nu mai are nici o cale de ieșire fără Cristos, fără ajutorul Lui.

Reporter:

În lumea secolului XXI, în care televizorul, internetul, radioul, presa, relațiile, cluburile, întâlnirile, conferințele de tot felul sunt la dispoziția aproape a tuturor oamenilor, totuși depresia devine problema numărul unu din punct de vedere al suferințelor umane. De ce credeți că s-a ajuns la această situație contradictorie?

Prof.dr. Iosif Țon, teolog, absolvent al Universității Oxford din Anglia:

Trebuie să ne uităm la modul în care ne-a creat Dumnezeu. Când ne-a conceput, Dumnezeu ne-a conceput pentru părtășia cu Sfânta Treime. Domnul Isus ne promite în Evanghelia după Ioan, capitolul 14: Dacă mă iubiți și trăiți după poruncile Mele, voi pune în voi Duhul Sfânt, care va rămâne în voi. Eu voi veni și voi locui în voi și Eu Îl voi lua pe Tata și vom veni și vom locui în tine.

Ceea ce ne spune Domnul Isus aici este că omul are această formidabilă capacitate de a primi în sine întreaga Sfântă Treime. Există un spațiu undeva în ființa umană care este făcut numai pentru Dumnezeu. Există un gol pe care-l poate umple numai Dumnezeu.

Dr. Ioan Negrulescu:

Așa cum spune și Sfântul Augustin: **“Ne-ai făcut pentru Tine, Doamne, și neliniștită este inima noastră până nu se odihnește în Tine.”**

Prof.dr. Iosif Țon, teolog:

Acum, pentru că omul s-a despărțit de Dumnezeu, pentru că omul nu vrea să mai trăiască în această comuniune cu Dumnezeu,

golul acela îl deranjează,

golul acela îl face nefericit,

golul acela îl face să se simtă groaznic.

Și atunci omul încearcă să-și umple golul acela cu orice altceva - cu plăceri fizice, cu distracții, cu absolut orice încearcă el.

Astăzi, înainte de toate, oamenii încearcă să-l umple cu televizorul, și unii toată ziua și toată noaptea stau și se uită la televizor. Apoi la Internet, la toate prostiile, la toate pornografiile, cu care omul vrea să-și umple golul.

Necazul este că golul acela nu se umple cu astea. Ele intră în alte părți din om. Și **golul rămâne**,
și **golul rămâne**,
și **golul rămâne**...

Versuri de Traian Dorz:

*Când ajungi să-ți fii tu însuși o povară,
când puteri de neînțeles te-apasă greu,
când pe crengi sunt numai flori de primăvară,
iar din tine frunze moarte cad mereu,*

*Când spre tainice urzeli ce se destramă
rătăcești ca un pescar de amăgiri,
n-auzi tu un glas de Tată ce te cheamă?
N-auzi tu chemarea veșnicei iubiri?*

*Întoarce-te la Domnul,
așa cum ești, cu zdrențe-n suflet și poveri;
întoarce-te la Domnul,
un cuget nou și-o altă inimă să-I ceri!*

*Întoarce-te la Domnul,
la piepul Lui să înțelegi cât te-a iubit;
Întoarce-te la Domnul,
copil preaiubit!*

Prof. dr. Iosif Țon, teolog:

Și orice aș face, golul rămâne. Faptul că nu-mi pot umple golul, face ca la un moment dat să ajung la stările acestea depresive, la stările acestea de deznădejde, la stările acestea de totală lipsă de sens, de rost al vieții, și dintr-o dată nu mai am chef de nimic, nu mai am poftă de nimic. Dintr-o dată mă lasă toate puterile și dintr-o dată nu mai pot nici să acționez. Nu mai am nici un rost.

Dr. Ioan Negrulescu:

Sfântul Augustin spune că deoarece am fost făcuți pentru El, nu putem să trăim liniștiți și în pace cu discoteca, cu dansul, cu amanta, cu amantul, cu băutura.

Reporter:

Nadia Neagoe a experimentat astfel de soluții false pentru durerea sufletului.

Nadia Neagoe:

Am început să merg la discotecă; au început chiar să mă atragă discotecile. Dar de fiecare dată când plecam de acolo plângeam, nu eram mulțumită cu ceea ce făceam, cu ceea ce se întâmpla în locul acela.

Nu-mi plăcea deloc și de multe ori chiar nu pricepeam - aceea era distracție, era oare veselie? Nu mă simțeam bine; simțeam că nu sunt împlinită. Plecam acasă și plângeam din nou, ca de obicei.

Dr. Ioan Negrulescu:

Așa este, pentru că am fost făcuți, am fost structurați astfel: există în structura noastră genetică un "loc pentru dumnezeire". Atâta vreme cât "locul pentru dumnezeire" nu este umplut de Dumnezeu, suferim așa cum am suferi când pentru "locul foamei", pentru instinctul foamei pe care-l avem în noi, nu i-am da corpului mâncare și am suferi cumplit, am muri chiar de foame. Dacă pentru potolirea setei nu am bea apă, am suferi de sete. Așa suferim acum, pentru că nu Îl avem pe El.

Atâta vreme cât Dumnezeu nu este în om, omul suferă. Degeaba încearcă el să disimuleze, degeaba încearcă el să afișeze un zâmbet în colțul gurii; degeaba, în zadar. El este un depresiv. Am putea spune că lumea noastră aproape în totalitate este o lume bonavă. Un om fără Dumnezeu este un om bolnav.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Te simți precum crezi că ești. Crezi ceva despre viața ta și în consecință te simți așa. Crezi ceva despre viitorul tău și te vei simți după cum crezi. Ți-e frică de ceva din viitor, în felul respectiv te vei simți și vei gândi așa toată viața.

Nadia Neagoe:

Atunci am început să nu mai suport pe nimeni și ura a crescut din ce în ce mai mult în mine.

Dr. Ioan Negrulescu:

Vezi că bolnavul este fără finalitate, nu mai este ceea ce a fost, vorbește foarte mult de vina pe care o are față de colegii săi.

Este dramatic să vezi că din nu știu câți bolnavi care așteaptă la ușa unui cabinet de psihiatrie, 80-90 % sunt bolnavi depresivi.

Reporter:

Care ar fi câteva căi false de ieșire din depresie și câteva căi viabile de ieșire din depresie?

Pastor Ovidiu Bulzan:

Grele întrebări, pentru că este extrem de neplăcut să-i spui cuiva că singura lui șansă de a ieși din depresie este să nu se bizuie pe el însuși.

Toate tehnicile care ne stau astăzi la dispoziție privesc realmente cu ochi “orbi” la rădăcina răului și ar vrea să dea, pentru ieșirea din depresie, pilule și terapie de grup cu vechile sloganuri: “În tine este răspunsul, în tine este resursa, tu trebuie să hotărăști.”

M.O.:

Problemele mi se păreau foarte grele; aproape că nici nu mă mai puteam gândi la rezolvarea lor. Era o oboseală foarte, foarte accentuată.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Problema în ceea ce privește viața este că astăzi, mai mult ca oricând, ea este făcută obscură în rădăcinile ei, în felul în care ne imaginăm viața, în “Weltanschauung”, în privirea de ansamblu pe care o avem fiecare.

Diferența se aseamănă cu cea dintre Bach și Schoenberg. La Bach există diversitate cu o rezoluție. Bach a scris enorm de mult, însă omul acesta, cu teamă de Dumnezeu, cu cunoștință de Dumnezeu, are o diversitate componistică absolut incredibilă. Observați, însă, că toate compozițiile lui au o rezoluție, au ceva care conchide, au acea “închidere pe dominantă”, cum ne-ar spune muzicienii.

La Schoenberg perspectiva de viață conduce la o continuă variațiune, dar ea este întotdeauna fără rezoluție. La Bach, la omul care se teme de Dumnezeu, la omul care-L are pe Dumnezeu, perspectiva de viață creștină încurajează diversitatea, dar celebrează deopotrivă “Il Grande finale”, pentru individ, pentru istorie, pentru eon.

Nadia Neagoe:

Perspectiva de viață contează mult. În legătură cu ceea ce simt eu acum pentru cei din jurul meu, pot să zic că mi-am schimbat perspectiva, că inima mea este plină de dragoste și simt pentru ei numai dragoste. Pot să zic că și pentru tatăl meu simt dragoste, pentru că este tatăl meu și datoria mea este să îi arăt ce a greșit și să-l întorc și pe el la Domnul, să-i arăt calea cea bună, deoarece băaturile, chefurile, distracțiile și toate astea sus în ceruri nu au nici o valoare.

Pastor Ovidiu Bulzan:

În lumea modernă și postmodernă, omul este lăsat în stihinica ciocnire a unor forțe oarbe, care dau naștere la niște conflicte interioare, la tensiuni, la anxietate și în final la depresie, din care omul nu știe cum să iasă.

Și atunci, să-i spui omului care nu știe cum să iasă din ea că dacă “se trage singur de șireturi” poate să iasă din situația aceasta, mi se pare cinism peste depresie. Ca să ieși din depresie, trebuie să te întorci înapoi, nu să mergi înainte. Să mergi înapoi, la locul în care ai rătăcit drumul care te ținea aproape de Dumnezeu, și să te realipești de Dumnezeu.

S.M.:

Când mi-aduc aminte de chestiile astea și cum m-a scos Dumnezeu din ele, nu-mi vine să cred că am trecut pe acolo.

D.B.:

O cale falsă de ieșire din depresie o constituie banii. Este însă adevărat că lipsa banilor poate duce la depresie. Lipsurile, alimentele, cheltuielile, banii foarte puțini, pe care nu reușești să-i împarți. Salariul mediu pe economie este foarte mic și mai ales când sunt 3-4 persoane care trăiesc din suma asta, nu reușești să te descurci. Este prea puțin; abia reușești să acoperi cheltuielile, nemaipunând la socoteală mâncarea și ce mai este nevoie pentru copii.

Pentru un copil mic, de exemplu, îți trebuie lunar mulți bani, luând în calcul pampersul și ce mănâncă el, deoarece el nu mănâncă fasole, cum mâncăm noi.

Reporter:

Cele mai multe curente de gândire ale lumii moderne oferă ca soluție în cazul depresiei îndemnul: **“Caută în tine însuși”**. Dar de obicei omul, când caută acolo, se prăbușește în sine însuși, pentru că nu găsește nimic. Care poate fi o soluție pentru depresie?

Prof. dr. Iosif Țon:

Ideea aceasta **“Cunoaște-te pe tine însuși”**, ideea aceasta de a face tot timpul introspecție și de a coborî în tine ca să găsești acolo resurse, este o idee total înșelătoare, pentru că în tine însuși nu poți găsi nimic. **Tu ești un gol.**

Tu ai fost făcut să te umple Dumnezeu.

Tu ai fost făcut pentru trăirea aceasta în comuniune cu Sfânta Treime. Și degeaba cauți în tine ceva, când în tine nu este decât acest potențial de trăire cu Dumnezeu și împlinirea vine numai din această trăire cu Dumnezeu.

M.O.:

Oricine știe că un om, când ajunge într-o depresie destul de gravă, nu una din asta ușoară, atunci credința lui este foarte mică și nu prea mai nădăjduiește el foarte mult. Am apelat și la rugăciune.

Reporter:

Domnule doctor Negrulescu, ceea ce spuneți adineori mă duce cu gândul la următoarele cuvinte ale Domnului Isus: **“Dacă ochiul tău este rău, atunci tot trupul tău este plin de întuneric.”**

Dr. Ioan Negrulescu:

Dacă trupul este plin de întuneric la un om care nu are ochi pentru Dumnezeu, ce șansă are el de a se reface? Cât de mică este șansa acestuia față de un credincios, un credincios autentic, indiferent de cultul din care face parte! Există credincioși autentici în toate cultele creștine. Credincioși reali. Și când spun **“credincioși reali”** mă gândesc la oameni care au o relație cu Dumnezeu, pentru că nu poți să spui că ai o credință puternică în Dumnezeu dacă nu ai o cunoaștere a Lui.

Dacă ai o cunoaștere a Lui, știi că depresia apare la un moment dat în viața ta, și tu trebuie să o accepți aprioric:

“Depresia trebuie să apară și în viața mea sau va apărea și în viața mea. Dar ce-o să fac? O să mă las în mâna diavolului, care mă va învinui în permanență și mă va face să-mi ațintesc privirile doar la păcatul pe care l-am făcut cândva, sau o să-mi ațintesc privirile la Dumnezeu, care îmi iartă păcatul și este gata să-mi dea iarăși bucuria mântuirii, este gata să-mi dea iarăși puterea de a trăi ?”

Trebuie să fim foarte atenți la cine alergăm când suntem depresivi.

Reporter:

Care ar fi câteva cauze ale depresiei?

Pastor Ovidiu Bulzan:

Într-unul dintre articolele pe care le am în fața mea, doctorul Dumitru Gheorghe, șeful Clinicii de Psihiatrie de la Spitalul Militar Central din București, spune că în curând depresia va trece pe locul I pe plan mondial, înaintea cancerului și a bolilor cardio-vasculare.

Depresia a apărut în mod mai pregnant pe eșichierul nostru în vremea modernă, acum vreo două secole, atunci când pierderea nădejzii că există o unitate a cunoașterii și pierderea nădejzii că există o unitate a vieții a dus la o înțelegere fragmentară și fragmentată a realității. În următoarele două secole, al XIX-lea și al XX-lea, în mod limpede, filozofii mai întâi, artiștii mai apoi, și în final chiar și teologii, au văzut că această fragmentare a realității conduce la absurditatea desăvârșită a vieții și la o ambiguitate axiologică absolută.

M.O.:

Depresiile se datorează oboselii îndelungate, stărilor de agitație, insomniilor, stărilor de tristețe care cresc și se ajunge apoi la starea de depresie.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Cum de-am ajuns la depresie? Am ajuns din pricina *fragmentării vieții*, care îl face pe omul modern să nu-și mai găsească o bază axiologică dincolo de el, care să dea sens și valoare particularului.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Un alt gen de cauze sunt cauzele psihologico-cognitive. O altă cauză ar fi mediul din care provine persoana cu depresie - familia, experiențele din copilărie și așa zice în mod special privarea de dragoste.

Reporter:

Există și durere sufletească?

S.M.:

Sigur că există. De fapt cea mai mare este durerea sufletească. Simți că nimic nu are rost și chestia asta se răsfrânge asupra stării tale psihice, în primul rând. Mă gândeam să găsesc o modalitate ca să scap, mă gândeam că nu mai există altă soluție decât sinuciderea și mă gândeam cum așa putea să fac lucrul acesta.

Reporter:

Doamnă D.B., din ce cauză ați ajuns în această situație?

D.B.:

Eram însărcinată în luna a cincea, fără drept de concediu prenatal, când concubinul meu a plecat. Nu știam cum mă voi descurca cu copilul, cum mă voi descurca cu nașterea, nu aveam asigurare medicală, mai aveam un copil acasă și am crezut că nu mă voi descurca nicicum.

Nu știam ce să fac cu copilul, nu voiam să-l las, să-l abandonez, dar nici nu voiam să-l omor; voiam să-l cresc, dar nu aveam posibilități și nici nu știam cum mă voi descurca. Și spaima asta, disperarea asta, m-a adus la depresie. Nu găseam nici o soluție.

Reporter:

Care sunt avantajele sau dezavantajele căutării unor soluții în tine însuși sau în afară? În Dumnezeu, în credință, în Biblie sau în alte lucruri?

Prof. dr. Doina Cozman:

Eu cred că o persoană bolnavă nu se poate ajuta eficient pe sine însuși, pentru că nu mai poate să identifice bine zonele de boală și zonele de sănătate. Poate să confunde, poate să creadă că încă voința îi este operantă și de fapt nu este operantă, și ajunge repede la deznădejde, văzând că nu mai poate să apeleze la sursele care anterior îi confereau control de sine, productivitate, energie, entuziasm.

De aceea este bine să apeleze la o altă persoană, la un doctor, la un psiholog, dar aceștia să fie foarte buni profesioniști.

Pastor Ovidiu Bulzan:

E ciudat, însă, că am învățat să ne acceptăm finalitatea și totuși continuăm să căutăm *“Tinerețea fără de bătrânețe și viața fără de moarte.”* Am învățat să ne acceptăm moartea, și totuși nu putem trăi cu ea. **Ieșirea din depresie se face “pe verticală”, cu ajutorul lui Dumnezeu.**

Prof. dr. Doina Cozman:

Apelul la Biblie este extraordinar de întăritor. Eu nu văd nici un dezavantaj ca o persoană, chiar și bolnavă, să apeleze la Biblie. Sunt extrem de multe versete foarte încurajatoare. Mă gândesc acum în mod direct la Psalmul 103 sau la Psalmul 91. Sunt cuvinte puternice, care declanșează emoții puternice, profunde, sincere.

Reporter:

Dragul nostru prieten, poate treci printr-o perioadă nefastă, poate ai ajuns la limita biologică a rezistenței și simți că nu mai ai resurse. Poate ești trist aproape toată ziua.

Poate ți-a scăzut interesul față de tine însuși, poate ți-a dispărut dorința de a fi împreună cu prietenii, poate simți tendința să te izolezi, să trăiești singur, să fii cât mai mult timp singur, departe de alți oameni, pentru că vrei să poți plânge în voie. Poate pentru tine trecutul este anulat, s-a așternut un praf gros peste tot ce înseamnă trecut; poate prezentul este cumplit de dureros, iar viitorul este cenușiu, întunecat și sumbru.

Sau poate te afli printre acei copii sau tineri care au de luptat împotriva problemelor psihice, probleme datorate stresului sau tensiunii din familie, din școală.

Poate ești o persoană în vârstă, o mamă sau un tată în vârstă, ai cărui copii au plecat de mult și nu te-au mai sunat de săptămâni de zile; sau poate ai fost singur toată viața și ești singur și acum la bătrânețe.

Atunci când copiii sau tinerii trec prin probleme psihice, de cele mai multe ori părinții sunt pur și simplu total depășiți și nu mai știu ce să facă, iar pentru cel aflat în depresie viața devine o povară.

Dragul nostru prieten, nu aștepta ca această stare a ta să se îmbunătățească în urma intervențiilor omenești. Caută scăpare la Dumnezeu, caută alinare la Dumnezeu, în Domnul Isus Cristos, prin puterea Duhului Sfânt. Cere-I lui Dumnezeu să te inunde cu Duhul Său cel Sfânt. Atunci noaptea neagră se va transforma în lumină strălucitoare, în zorii dimineții. Atunci Cristos va fi Domnul tău, va fi prietenul tău. Nu vei mai fi singur, nu vei mai fi trist.

Versuri Traian Dorz:

*Ca-ntr-un joc, legându-ți ochii cu năframa,
Tu alergi să prinzi năluca unui vis,
Dar oprește-te, prietene, ia seama,
Pașii tăi se-ndreaptă-n grabă spre abis.*

*În zadar aștepți năluca fericirii,
În zadar apuci cu pumnii amândoi,
Vei plăti tribut dezamăgirii:
Obosit, cu ochii plânși, cu pumnii goi.
Întoarce-te la Domnul, așa cum ești:
Cu zdrențe-n suflet și poveri.
Întoarce-te la Domnul, un cuget nou
Și-o altă inimă să-i ceri.*

*Întoarce-te la Domnul,
La pieptul Lui să înțelegi cât te-a iubit.
Crezând în jertfa-I sfântă,
Vei fi-n veci fericit.
Întoarce-te la Domnul,
Copil preaiubit.*

Documentar despre depresie
Partea a 2-a

Câteva gânduri despre depresie:

Nadia Neagoie:

Am început să fiu foarte rea, foarte egoistă.

S.M.:

Nu reușesc să fac ordine în viața mea, în gânduri, în sentimente.

D.B.:

Depresia este o tristețe profundă. Când vine cineva și te întreabă de ce ești trist, de ce ești supărat, izbucnești în plâns și nu reușești să-i spui despre ce este vorba.

Nadia Neagoie:

Când am citit aceste versete, primul gând a fost să mă duc la tatăl meu. Ura pe care el a lăsat-o în mine - m-a făcut să simt o ură foarte mare, o ură care m-a închis în mine și m-a întunecat - această ură a dispărut și am înțeles atunci că neiertarea trebuie să dispară din viața mea, că trebuie să-l iert așa cum și Isus m-a iertat pe mine.

S.M.:

O stare de haos, așa percep eu depresia. Neliniște, dezordine.

Prof. dr. Iosif Țon:

Cel mai important lucru în existența mea pe pământ este să am comuniune cu Dumnezeu și să-L ascult pe Dumnezeu.

M.O.:

Acum le înțeleg pe femei. Până atunci, oricine mi-ar fi spus despre așa ceva, nu știam ce este aceea depresie sau panică; nici vorbă.

Acum pot să le înțeleg foarte mult și chiar o perioadă lungă să le susțin în rugăciune pe femeile care trec prin asemenea stări de depresie sau oboseală psihică îndelungată.

Reporter:

Există cazuri de depresie chiar și printre unii oameni care la un moment dat în viață L-au cunoscut pe Dumnezeu într-un mod deosebit?

Prof. dr. Iosif Țon:

Există. Avem cazul lui Ilie, care a trăit o serie întreagă de victorii cu Dumnezeu, și la un moment dat s-a trezit în depresie.

Reporter:

Fiecare om are nevoie de o întâlnire specială și personală cu Dumnezeu, fără nici un fel de intermediari. Relația cu Dumnezeu este o problemă absolut personală și privată a fiecărei persoane. Dar ce s-a întâmplat pe întâlnirea pe care profetul Ilie a avut-o cu Cel Preaînalt, cu Dumnezeul Cel Atotputernic?

Prof. dr. Iosif Țon:

S-a întâmplat că el a crezut că în momentul în care adună tot poporul și le demonstrează că Dumnezeu e Dumnezeu, și a făcut minunea aceea cu focul coborât din cer care a consumat jertfa, când Baalii n-au putut să facă așa ceva, credința lui a fost că în momentul acela tot Israelul se va întoarce la Dumnezeu.

Aici a fost problema lui Ilie. El credea că demonstrația aceea îi va face pe oameni să se întoarcă la Dumnezeu. Și nu s-a întâmplat așa, pentru că, în general, minunile îi fac pe oameni să se uimească, să se mire, dar minunile nu fac mare lucru pentru a-i întoarce pe oameni la Dumnezeu.

Poți să faci minuni oricât de spectaculoase, că oamenii tot vor găsi modul de a răstălmăci și de a explica oarecum minunea, și tot nu se întorc la Dumnezeu.

Prof. dr. Doina Cozman:

Apar semnele clinice. Apare inhibiția, care într-un limbaj mai comun se traduce prin oboseală. Apare frica, anxietatea, apare insomnia, lipsa chefului de viață și apoi tot cortegiul format din deznădejde, îngrijorare, neputință.

Prof. dr. Iosif Țon:

Așa s-a întâmplat cu Ilie. În loc să fie o trezire spirituală, s-a trezit că Izabela, regina, îi spune: *“Așa cum le-ai făcut tu preoților lui Baal, așa am să-ți fac și eu ție.”*

El a fost dezamăgit, a fost totalmente copleșit de zădărnicia a ceea ce a făcut și normal că a zis: *“Nu-s mai bun decât părinții mei. Nici ei n-au realizat mare lucru în viață, nici eu n-am realizat, așa că mai bine să mor.”*

Există momente de felul acesta de dezamăgire - ai crezut ceva, ai avut un obiectiv mare și dintr-o dată s-a prăbușit obiectivul acela. Și tu ai investit atât de mult acolo, te-ai investit pe tine în lucrul acela și acum vezi că nu s-a întâmplat așa.

Reporter:

Care ar putea fi o cale de a ieși din depresie?

Pastor Ovidiu Bulzan:

O cale de a ieși din depresie este să numești realitatea realitate, așa cum o vede Dumnezeu, și să numești stilul tău de viață așa cum îl vede Dumnezeu.

În Statele Unite, aproape 20 de milioane de americani suferă de depresie. Dintre ei, 3 milioane sunt adolescenți. Asta pentru că în cultura noastră noi cultivăm un stil de viață în care informația, varietatea și diversitatea produc diversiunea.

Un astfel de amestec nu poate să ajungă înapoi la suprafață atâta vreme cât promiscuitatea, excesul, nesfârșita căutare după ceea ce lumea poate să ofere par să ne ducă undeva. Omul nu este făcut să trăiască numai cu asta.

Prof. dr. Iosif Țon:

Așa este, de aceea este interesant să vedem cum l-a tratat Dumnezeu pe Ilie atunci. În primul rând i-a spus:

“Ilie, ești obosit. Tu trebuie să dormi. Ești epuizat, trebuie să te hrănești. Trebuie să mănânci bine și să dormi bine. Ia-ți timp de odihnă și de hrănire, pentru că întâi de toate fizicul tău este epuizat.”

Și de multe ori depresia se datorează, înainte de toate, epuizării fizice, epuizării nervoase, epuizării psihice. Atunci Dumnezeu zice: *“Odihnește-te, dormi, mănâncă, până te pui pe picioare din punct de vedere fizic. După aceea vino la o întâlnire specială cu Mine.”*

Și acolo, în întâlnirea aceea specială cu Ilie, Dumnezeu a adus un vuiet, o furtună mare, și El a spus: *“Uite, Eu nu sunt în furtună.”*

Apoi a venit un foc mare și El a spus: *“Eu nu-s în foc.”*

La urmă a venit un susur blând și subțire, o voce încrețită: *“Ilie, Eu nu sunt în evenimentele acelea spectaculoase. Eu altfel Mă manifest în lume.”*

Reporter:

Nadia, cu câtva timp în urmă ai trecut prin depresie. Cum îți percepi acum viața, ce simți acum pentru cei din jurul tău?

Nadia Neagoe:

Pot să zic că viața mea este plină de fericire, pot să zic că nu mai simt nici o dezamăgire. Tot ceea ce fac este minunat, nu mă mai simt dezamăgită. Înainte simțeam tot timpul dezamăgirea în tot ceea ce făceam.

Acum orice fac, fac spre voia lui Dumnezeu, fac totul pentru Domnul și mă simt împlinită și fericită.

M.O.:

Când mă uit în urmă și încerc să-mi analizez sentimentele pentru cei din jur, îmi dau seama că mă purtam normal cu copiii, doar că mă vedeau tristă; eram foarte tristă și mereu aveam impresia că eu nu-i iubesc. Și nu pentru că nu-i iubeam - îi iubeam foarte mult - dar sentimentul de dragoste nu-l mai simțeam în acele momente.

Ei nu simțeau, ei doar vedeau că sunt tristă, dar mie îmi era frică de stările pe care le simțeam și aveam impresia că nu simt iubirea pentru ei, deși eu, ca părinte, făceam tot ce puteam. Nu-i neglijam, dar mă purtam cu ei după câtă putere și capacitate mai aveam atunci, în momentele acelea.

Reporter:

Există mai multe metode de abordare a depresiei. Două dintre acestea ar putea fi metoda laică, apropiată a dictonului antic "*Cunoaște-te pe tine însuși*" și metoda creștină: "*Cunoaște-L pe Dumnezeu, prin Isus Cristos*". Care este legătura între cele două metode?

Dr. Ioan Negrulescu:

Eu sunt psihiatru creștin și văd lucrurile din perspectivă creștină. Eu nu spun, ca un psihiatru laic, că omul trebuie să se întâlnească doar cu sine însuși pentru a se regăsi pe sine, pentru a găsi o scară de valori adecvată și așa mai departe...

Reporter:

Pentru că există pericolul să se prăbușească în sine însuși...

Dr. Ioan Negrulescu:

Exact, așa este. Nu găsești mare lucru dacă te găsești pe tine însuși. Deci acest aforism al lui Socrate: "*Cunoaște-te pe tine însuși*" nu a adus o cunoaștere prea profundă omenirii. Acesta a fost considerat bun pentru lumea veche, lumea grecească, lumea din vremurile acelea.

Dar, pentru noi, creștinii, dacă spunem că ne cunoaștem pe noi înșine, n-am spus prea mult lucru pentru rezolvarea depresiei. Pentru că nu ajungem decât la concluzia aceasta pesimistă, și chiar profund pesimistă, că de fapt nu avem nici un rost în viață, că ne-am găsit pe noi înșine, dar nu am găsit un mobil, un țel, un scop, o finalitate.

Pentru că noi am fost făcuți să fim împliniți numai prin unire cu Dumnezeu.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Ieșirea la lumină nu are cum să se facă fără Scriptură, fără apropierea de Dumnezeu. Din pricina asta, atunci când ne întoarcem înapoi la Dumnezeu și numim felul nostru de viață "*păcătos*" și înțelegem păcatele noastre ca o exprimare a naturii noastre păcătoase, și nu invers, atunci scăpăm de rușine, atunci scăpăm de minciuna pe care vag am bănuțat că o adăpostim în loc de adevăr. Și atunci, în sfârșit, putem să ieșim la lumină.

Versuri Marius Livanu:

*Tu, Doamne, ești viața,
Tu ești speranța,
Tu ești mângâierea,
Când grea mi-e durerea,*

*Tu ești bucuria ce-alungă mânia,
Tu ești iubirea când tristă-i privirea,
Comori nepătrunse din cer
Tu îmi dăruiești.*

*În Tine am pace, chiar dacă-i război,
Tu îmi ești lumina, chiar nopții în toi,*

*Tu ești fericire și-n vreme de necaz,
Ești cântecul dulce, de-s lacrimi pe-obraz.*

Radiana Cordoș, consilier creștin:

O altă cauză ar fi o rană făcută cândva, în copilărie, sau n-are importanță când, care duce la amărărea ta. Te amărăști pentru ce ți s-a întâmplat, pentru momentul în care ai fost rănit.

De la amărăciune treci la mânie, de la mânie treci la ură și, foarte interesant, această ură, pe care n-o poți exterioriza, o întorci înspre tine și, de fapt, ea cauzează propria ta depresie, pe care cauți s-o tratezi apelând la tot felul de lucruri, în loc să apelezi la Dumnezeu.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Avem atâtea falsuri în jur, avem atâtea imagini penibile, atâtea “*caricaturi*” de Dumnezeu. Nu avem nevoie de încă un “*dumnezeu la purtător*”, nu avem nevoie de încă un dumnezeu care să fie mai puțin decât Cel al Scripturilor, Cel al Creației, Cel al răscumpărării și Cel al judecății de la urmă.

Reporter:

Una dintre implicațiile neplăcute ale depresiei este senzația de a fi rămas singur. Cum poate fi abordată această situație?

Prof. dr. Iosif Țon:

Nu sunt niciodată singur. Pot să am dezamăgiri, pot să am răsuciri spectaculoase în viață, când Dumnezeu îmi întoarce viața în altă direcție și eu zic: “*Doamne, eu credeam că aici voi îmbătrâni*”, dar El zice: “*Nu, atâta a fost destul. Tu du-te acum pe altă cale.*”

Dar am învățat că cel mai important lucru din lumea asta este să am o comuniune vie cu El și să-L ascult.

Pastor Ovidiu Bulzan:

Un lucru vădit încă din lagărele de la Auschwitz, Birkenau și așa mai departe, a fost faptul că oamenii care s-au preocupat mai mult de ei înșiși decât de alții au fost pe fundul gropilor comune, și oamenii care au înțeles că sunt chemați să slujească și să se dăruiască celor din jur au murit ultimii, după cum mărturisesc bilețelele găsite în buzunarele lor.

Aș vrea să vă mărturisesc că atunci când ieșim din noi înșine și ne refocalizăm asupra Creatorului, asupra Răscumpărătorului, asupra Judecătorului și Mântuitorului nostru, atunci ieșim în mod sigur din depresie.

M.O.:

Eu am căutat să ies din depresie mergând la biserică, dar mă oboseau întrunirile, chiar și în cadrul bisericii, nu pentru că mă obosea vorbitorul sau cel care cânta, ci simțeam oboseala psihică pe care o aveam acumulată în mine. Depresia are mai multe aspecte, iar la mine era o depresie pe fond de oboseală psihică.

Prof. dr. Doina Cozman:

Depresia este o realitate biologică. Ca orice altă boală, ea poate să fie deja detectată în sistemul nervos central, dintr-o lipsă de funcțiune la nivelul sinapsei, la nivelul acelei “*camere*” cu totul și cu totul speciale, în care se produc o serie întreagă de transmisiuni de informație: de la creier către periferie și de la periferia corpului către creier.

Prof. dr. Iosif Țon:

Și noi, ca și Ilie, de multe ori pornim acțiuni care credem că vor schimba lumea. Și eu am început un Institut teologic și l-am ridicat, am început Radio Vocea Evangheliei, am clădit o Editură - poate am crezut că fiecare din acestea va schimba fața României. Dar am văzut că deși au un rol mare și bun, nu sunt totuși soluția esențială a lui Dumnezeu.

Dumnezeu la un moment dat mi-a spus: “*Lasă-le pe astea și ocupă-te de formarea oamenilor; învață-i să trăiască în părtășie cu Sfânta Treime. Învață-i pe oameni ce înseamnă unirea cu Dumnezeu și trăirea în unire cu Dumnezeu.*”

Reporter:

Domnule doctor Ioan Negrulescu, aş vrea să vă întreb despre depresiile datorate unor cauze obiective, în afară de depresiile datorate păcatului. De exemplu, părinți care au rămas singuri la bătrânețe, după ce le-au plecat copiii, sau oameni care au fost mult timp singuri, sau tot mai mulți copii sau tineri care au de luptat împotriva problemelor psihice datorită tensiunilor din familiile lor, datorită sărăciei, datorită problemei cu locurile de muncă; mânia, depresia, suicidul în adolescență, toate acestea nu mai sunt subiecte care aparțin doar unui anumit segment al populației.

În asemenea cazuri părinții sunt de cele mai multe ori total depășiți, iar tinerii pur și simplu nu mai știu ce să facă; pentru ei viața devine o povară.

Dr. Ioan Negrulescu:

Orice psiho-traumă, în viața pe care o trăim acum, poate să genereze o depresie. Exact ce ați spus dumneavoastră și multe altele. Deci orice psiho-traumă generează depresie. Depinde pe ce fond constituțional apare psiho-trauma. Sunt unii care o suportă mult mai ușor și depresia este trecătoare, de la tristețea simplă, pasageră, până la depresia profundă, care merge până la sentimentul inutilității existențiale.

Sunt atâtea cauze încât la ce ați spus dumneavoastră se pot adăuga o mulțime de alte și alte cauze. Viața este trepidantă și ne face să intrăm în fiecare moment în contact cu alte și alte segmente ale realității. Și multe dintre acestea sunt frustrante.

Prof. dr. Iosif Țon:

Ceea ce am învățat eu, și care mă ferește de orice depresie, este că, în primul rând, atunci când sunt obosit fizic, trebuie să o rup imediat cu toate și să mă duc undeva unde sunt singur, unde pot dormi câteva zile, unde mă pot odihni și după aceea să mă hrănesc și să mă repun pe picioare, iar apoi, în liniște, să ascult ce-mi spune Dumnezeu. Și am o nouă întâlnire cu Dumnezeu, acolo în susurul acela blând și subțire.

Și dacă El vrea să-mi schimbe direcția în viață, spun: *“Bine, Doamne, mă duc pe noua direcție!”*. Pentru că

***CEL MAI IMPORTANT LUCRU în existența pe pământ
este să am comuniune cu Dumnezeu
și să-L ascult pe Dumnezeu.***

Când am astea,

***am împlinire,
am fericire,
am satisfacție,
am viață plenară,***

am tot ce-mi trebuie, pentru că am lucrul pentru care am fost făcut: comuniunea cu Sfânta Treime.

M.O.:

De multe ori se crede că depresia este doar la nivel psihic și emoțional, dar, de fapt, ea se accentuează și durează mai mult timp, slăbește sistemul nervos și se simte destul de puternic o durere în spate destul de acută, care nu te lasă nici să dormi.

Sistemul nervos îmi era oricum destul de slab, imunitatea scăzută și îmi lipsea pofta de mâncare sau - mai târziu - am avut *“darul”* de a mânca mult, mult...

Erau perioade când simțeam un impuls și spuneam: *“Acum gata, Dumnezeu mă va vindeca, mă va ajuta”*. Dar timpul trecea și lucrurile rămâneau așa.

Reporter:

Primele momente când doamna D.B. a trecut prin depresie au fost atunci când era însărcinată cu al doilea copil, iar concubinul a părăsit-o. Dilema pe care o avea de rezolvat era să omoare copilul din pântec, prin avort, sau să-i dea voie să trăiască. Aici poate ar fi nevoie de o discuție care să răspundă la o altă întrebare, și anume: *“Cine suntem noi să dăm voie să trăiască sau să ucidem prin avort un copilăș din pântec, căruia i-a dat viață Creatorul cerului și al pământului, Dumnezeu Însuși?”*

Este cunoscut sindromul post-avort, care poate duce chiar și peste ani sau zeci de ani la implicații cumplite pentru o femeie care a făcut unul sau mai multe avorturi.

Tristețea, deprimarea și vinovăția apasă greu pe sufletul care a trecut prin așa ceva. Cum spunea poetul creștin Ioan Alexandru: *“O femeie care a avortat este condamnată să rămână veșnic ‘grea’, transformându-și pântecul în sicriul copilășului avortat de ea.”*

Până la o depresie severă mai este un mic pas. *(Pentru acest subiect recomandăm o altă carte apărută tot sub auspiciile postului de radio Vocea Evangheliei și intitulată: “CE NUME I-AI DA COPILULUI TĂU NENĂSCUT?”)*

Să ne întoarcem acum la problemele unei femei aflate în criza unei sarcini nedorite. Doamnă D.B., cum vă descurcat până la urmă?

D.B.:

Am aflat de Fundația Estera. Aici am fost sprijinită moral și material de multe ori cu hăinuțe, alimente, jucării sau ce s-a putut. Între timp mi-am recăpătat curajul de a merge înainte, mi-a crescut și burta în continuare, am născut, m-am împăcat cu concubinul meu și după aceea am știut și cum să discut și cum să mă port cu concubinul meu, fiind învățată la Fundație, ca să nu se mai ivească tot timpul certuri și discuții datorate sărăciei și lipsurilor.

Reporter:

Am întrebat-o pe Nadia Neagoe ce își amintește din perioada când a trecut prin depresie.

Nadia Neagoe:

Dacă ar fi să fac o comparație, pot spune că atunci - când eram disperată - **nu știam unde să alerg, nu știam unde să fug ca să simt dragoste, să simt că am pe cineva lângă mine,**

iar acum - când mă simt împlinită - simt că orice s-ar întâmpla, este Cineva lângă mine. Pot să zic că a fost o perioadă foarte grea pentru mine. N-am crezut că o să trec vreodată peste asta.

Chiar și după ce L-am cunoscut pe Dumnezeu și L-am primit în inima mea ca Domn și Mântuitor, îmi părea așa de greu să pot să iert și să încep o nouă viață, așa cum vrea El. Mă gândeam: *“Doamne, dar cum aș putea eu să încep dintr-o dată o altă viață, când inima mea este plină de răutate?”*

Recunoșteam că sunt rea și că am o inimă murdară, și-mi era foarte greu să încep o viață așa cum vrea El, dar Domnul a spus că niciodată n-o să ne lase. Asta m-a întărit pe mine foarte mult, când am citit versetul acela din Biblie: *“Niciodată n-o să vă las”*.

Versuri Marius Livanu:

*În Tine-i odihnă, când sufletul frânt
Se-apeacă-n tăcerea de rece mormânt,
În Tine-i puterea, când Duhul zdrobit
Te-așteaptă-n suspine,
De patimi robit.*

Reporter:

O statistică spune că aproape 20 de milioane de americani suferă de depresie. Dintre aceștia 3 milioane sunt tineri, iar ce au în comun toți acești 3 milioane de tineri care suferă de depresie este o viață înainte de căsătorie trăită în promiscuitate, în păcat, în sex premarital și în îndepărtare de Dumnezeu.

În ce măsură aceste păcate rămân ascunse undeva și la un moment dat explodează în mintea omului, chiar după ani de zile?

Dr. Ioan Negrulescu:

Aici este un lucru foarte important. Aș pleca de la un caz: o tânără femeie nu a vrut să aibă un raport sexual cu șeful ei. Până la urmă acesta a obligat-o și a întreținut raporturi sexuale cu ea. Ea a devenit creștină și a intrat într-o depresie profundă, amintindu-și de acest păcat în permanență. Ea a intrat într-o depresie profundă și în datele

anamnezice pe care ea le punea pe tapet, mereu și mereu își aducea aminte de acest păcat cardinal, acest păcat atât de adânc.

I-am spus: *“Draga mea, nu există păcat pe care Dumnezeu să nu-l poată ierta. Atâta vreme cât omul este în viață, atâta vreme cât omul merge la Dumnezeu cu păcatul lui și-l mărturisește, nu se poate să nu primească iertarea.”*

Și i-am spus acestei bolnave: *“Nu se poate. Tu trebuie să primești iertarea și o vei primi dacă mergi în mod sincer la Dumnezeu și Îi spui păcatul tău. Nu se poate să nu primești iertarea.”*

După ce a aflat acest mare secret, bolnava s-a refăcut completamente, fără să mai aibă vreodată nevoie de un consult psihiatric.

Reporter:

Domnule pastor Ovidiu Bulzan, sunteți și doctor în arhitectură. Pentru că 14 ani din viața dumneavoastră ați practicat arhitectura, cum ați putea reprezenta depresia printr-o imagine plastică, să zicem printr-o construcție arhitectonică?

Pastor Ovidiu Bulzan:

Depresia este nemulțumirea pietrei că n-a ajuns etravă, a pietrei din frescă pentru că n-a ajuns mozaic și a pietrei din mozaic că n-a ajuns în fundație.

Este un *“displacement”*, este o nepotrivire în felul în care ne vedem angrenați în lumea din jurul nostru.

Reporter:

V-aș mai întreba, în final, care sunt câteva posibile soluții pentru cei aflați în depresie?

Dr. Ioan Negrulescu:

În primul rând oamenii trebuie să apeleze la antidepresive. Gama aceasta largă de antidepresive poate fi folosită atât de creștini, cât și de necreștini.

Rezolvarea la un necreștin este mult mai dramatică. El va ține numai și numai de ceea ce-i oferă medicamentele antidepresive, pe când la creștin se pune problema ca pe lângă medicamentele antidepresive el să-și cerceteze viața, să se introspecteze, să vadă care este cauza depresiei, să-și refacă relația cu Dumnezeu și depresia dispare. Această combinație între medicamentele antidepresive și relația cu Dumnezeu este o rezolvare ideală.

Pentru ceilalți nu există decât medicația antidepresivă și când tânărul își dă seama că suferă de depresie, să cerceteze un medic psihiatru, pentru că acesta este mult mai avizat decât un somatician, un cardiolog, un internist sau un endocrinolog, care sunt specialiști pe domeniul lor.

Psihiatrul, însă, trebuie să vadă ce se ascunde în spatele unei anumite boli somatice, unei boli care pare la început să fie etichetată ca o boală organică, dar, de fapt, este o boală depresivă.

Documentar despre depresie
Partea a 3-a

Câteva gânduri despre depresie:

M.O.:

Tristețea o purtam cu mine oriunde mergeam.

D.B.:

Nu știam, eram disperată. Nu mai găseam nici o portiță.

Dr. Ioan Negrulescu:

Este bine să le spunem tinerilor că **ÎN ISUS CRISTOS GĂSIM CEL MAI PUTERNIC ANTIDEPRESIV**. Fără El nu găsim decât lacrimi în această viață, nu găsim decât disperare.

D.B.:

Ești nemulțumit tot timpul. Ești distrus.

S.M.:

Aveam impresia că merg în iad, pur și simplu. Aveam impresia că doar un pas mă mai desparte de iad. Aveam senzația că totul arde în jurul meu.

Prof. dr. Iosif Țon:

De ce se ajunge acolo? Pentru simplul motiv că nu ne putem umple singuri golul pe care îl poate umple doar Dumnezeu.

M.O.:

Când trebuie să merg undeva sau când am de făcut ceva, trăiesc cu stresul că am de făcut ceva și atunci automat oboseala își spune repede cuvântul - nu mai sunt un om calm, iar uneori intervine și panica. Dar nu acasă, foarte rar se întâmplă acest lucru acasă. Doar dacă sunt foarte obosită și poate vine cineva care să mă obosească cu alte probleme, atunci e posibil.

Reporter:

Depresia face parte din normalul vieții omului secolului al XXI-lea ?

Pastor Ovidiu Bulzan:

Din nefericire se pare că da. Pentru mine atât singurătatea, cât și nevoia de a avea o viață echilibrată, fac parte dintr-o combinație pe care Dumnezeu a așezat-o în viața noastră. Să-L căutăm pe El și să nu ne mulțumim decât după ce L-am găsit. Și după ce L-am găsit, să nu ne mulțumim până nu ne includem în "*construcția*" numită "*Biserica*".

Vreau să vă spun că bucuria mea cea mai mare este să constat că Dumnezeu este unitar. Aceleași legi care funcționează în estetică sunt legile care se aplică în arhitectură, în sculptură, în poezie, în artă în general. Aceleași legi le-a lăsat Dumnezeu să funcționeze și în armonia care ne integrează pe noi în noi înșine și pe noi în ansamblul mai mare, comunitar, din jurul nostru.

Reporter:

Din ce cauză ai ajuns la depresie?

S.M.:

Cred că una din cauze a fost izolarea. O altă cauză a fost lipsa încrederii în ceva sau Cineva dincolo de realitatea aceasta trecătoare.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

O altă cauză ar fi stresul sau pierderi foarte mari pe care nu le putem controla și compensa. De exemplu, moartea unei persoane dragi este un eveniment ieșit de sub controlul nostru și nu avem cum să controlăm lucrurile respective, nu putem schimba această realitate.

Reporter:

Care au fost momentele cele mai triste în această perioadă de depresie și cum s-au manifestat? Ai început să mergi pe străzi sau te-ai închis în tine, n-ai mai vorbit cu nimeni, ai stat în întuneric?

D.B.:

Momentele de depresie care au fost cele mai triste au fost însoțite de imposibilitatea de a vorbi - asta am pățit în urmă cu câțiva ani. Nu puteam să exprim ceea ce gândeam. Aveam formulat în cap, dar nu puteam să rostesc - mă bâlbâiam. Am avut o perioadă în care m-am bâlbâit cam 3 luni de zile. Atunci plângeam încontinuu pentru că mi-era frică la gândul c-am să rămân așa.

De la ce a pornit atunci? De la o lovitură - am primit o palmă de la fostul meu soț și am dat cu capul de perete, apoi am făcut febră, tot în săptămâna aceea, și brusc n-am mai putut vorbi. Atunci am fost foarte disperată că voi rămâne așa, că nu voi mai putea să lucrez, să-mi cresc copiii cum trebuie etc.

Cam asta a fost cea mai dureroasă etapă din viața mea. Am luat foarte multe medicamente, am făcut foarte multă psihoterapie și am reușit să-mi controlez depresia, cu timpul. Eu sufăr de depresie cam de 8-9 ani.

M.O.:

Multe situații se datorează oboselii îndelungate.

Lidia Iliesi:

Cum s-a manifestat la tine?

M.O.:

La început prin stări de agitație, insomnii, stări de tristețe care treptat cresc și te duc la urmă la starea de depresie.

Reporter:

Ce este depresia și care sunt cauzele care duc la depresie? Cauze care țin de interiorul persoanei umane și nu de factori externi?

Prof. dr. Doina Cozman:

Ca om de știință și totodată ca psihiatru clinician, practicant, nu pot să nu mă gândesc că depresia este o realitate biologică.

Cele mai noi cercetări au descoperit că depresia se datorează unor disfuncțiuni în sistemul nervos central, legate de unele substanțe care conduc influxul nervos. Aceste substanțe se numesc "*neurotransmițători*". Există o mare disfuncționalitate în sistemul de neurotransmițători, de tip serotonergic și de tip noradrenergic.

Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că persoana depresivă, la un moment dat, atunci când începe depresia, nu mai are suficientă serotonină sau nu mai are suficienți neurotransmițători noradrenergici în sistemul nervos central, adică exact acolo unde aceia ar trebui să fie prezenți și să-și facă lucrul.

Prof. dr. Iosif Țon:

Eu nu-mi pot umple golul pe care îl poate umple doar Dumnezeu. Acesta trebuie să fie lucrul fundamental pe care trebuie să-l înțeleagă oricine care trăiește o depresie.

La urma urmelor, totul se datorează faptului că există în tine un gol, pe care nu-l poate împlini nimic, nimic, nimic, decât Dumnezeu Însuși. Până nu umpli golul acela, orice altceva ai face,

*tu tot neîmplinit,
tot nefericit,
tot fără putere vei fi.*

Reporter:

Nadia, cum ai reușit să ieși din depresie?

Nadia Neagoe:

Am început să merg la biserică și am încercat să înțeleg mai mult Cuvântul lui Dumnezeu care se explica, deși nu înțelegeam prea mult și de multe ori râdeam de ceea ce auzeam predicându-se.

A fost într-o seară de evanghelizare. Cuvântul lui Dumnezeu mi-a vorbit astfel: *“Adevărat vă spun că dacă nu vă veți întoarce la Dumnezeu și nu vă veți face ca niște copilași, cu nici un chip nu veți intra în Împărăția Cerurilor”*.

Acest verset m-a frământat mult și la început n-am înțeles și am încercat să o întreb pe mama mea. Și-a făcut puțin timp liber și a început să-mi spună că dacă nu mă-ntorc la Dumnezeu și dacă nu-L primesc în inimă, dacă voi pleca de pe acest pământ, nu voi ajunge în Împărăția Cerurilor și nu voi putea să mă bucur de toată dragostea Domnului.

Reporter:

Ce este depresia?

Dr. Ioan Negrulescu:

Boala depresivă este o boală pe care o pot defini mai greu, pentru că există în atâtea circumstanțe ale vieții, sub atâtea forme, încât este foarte greu să găsești o definiție precisă a bolii depresive.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Spre exemplu îți este frică să nu-ți moară soțul. Toată viața te vei lăsa *“bătută măr”* de frica aceasta, pentru că mereu și mereu revine în gândurile tale și te va deprima.

Dr. Ioan Negrulescu:

Depresia în general este o boală atât de frecventă în lumea noastră de astăzi, încât se poate spune cu certitudine că fiecare om a trăit într-un fel sau în altul, la un grad sau altul de intensitate, un puseu depresiv. O depresie de intensitate mai mică sau de intensitate mai profundă, însă fiecare dintre noi, într-un fel sau în altul, datorită condițiilor de viață din secolul în care trăim, trecem prin niște episoade depresive cărora, de obicei, le bagatelizăm importanța sau mulți dintre noi disimulează puseele depresive pentru a apărea într-o postură plăcută anturajului imediat.

Reporter:

Ce sfat le-ai da celor care trec prin aceleași situații acum?

S.M.:

Cred că cel mai bun sfat ar fi să-și pună în primul rând încrederea în Dumnezeu, că EL îi poate scoate din orice stare ar fi. Oricât de rea ar fi starea aceea, Dumnezeu îi poate scoate din ea.

Și mie mi-a fost greu să înțeleg atunci, pe moment, lucrul acesta, dar avându-L pe Dumnezeu alături de mine și punându-mi toată încrederea în El, crezând că El mă poate scoate din starea în care eram - până la urmă așa s-a întâmplat efectiv. Nu dintr-o dată, dar în timp am văzut că mâna lui Dumnezeu a fost acolo și m-a ajutat să trec de stările acelea depresive.

Reporter:

Ne întoarcem la istoria unei vieți zbuciumate de probleme, care a cunoscut depresia: doamna D.B. Cum înțelege concubinul tău să se implice în starea în care ești și să te sprijine?

D.B.:

Mă sprijină, dar cum în ziua de astăzi majoritatea oamenilor au depresii, chiar dacă se consideră normali, totuși undeva au și ei o *“chichiță”*, nici el n-are răbdare tot timpul.

Oricum m-a sprijinit foarte mult. Când n-a mai putut, mi-a întors spatele și a plecat, pentru că n-a mai rezistat, dar s-a întors și m-a sprijinit în continuare și mă ajută foarte mult cu copilul cel mare, care nu este al lui. Pot să spun că m-a sprijinit și mă sprijină în continuare. Mă-nțelege, câteodată. Altădată nu mă-nțelege, dar găsim o soluție - ori plec eu din casă pentru 10 minute, ori pleacă el în cameră și nu mă mai bagă în seamă.

La noi în casă se întâmplă totuși minunea că mă-nțelege și mă sprijină, nu mă dă la o parte.

Reporter:

Există însă un aspect foarte important în tratarea depresiei, prezentat în continuare de Prof. dr. Doina Cozman.

Prof. dr. Doina Cozman:

O altă situație care trebuie să completeze terapia deja complexă pe care am amintit-o, este consilierea spirituală. Persoana trebuie să se refacă din punct de vedere spiritual, trebuie să știe cine este, ce-și dorește cel mai mult în viață, trebuie să aspire la o comuniune spirituală cu Dumnezeu său, cu Creatorul său, ca să se înțeleagă mai bine pe sine însuși, oglindindu-se în minunăția creației.

Pentru aceasta poate că este bine să apeleze la un consilier spiritual creștin.

Reporter:

Depresia s-ar putea numi “*Durerea sufletului*”. Unde se poate găsi eliberare și pace?

Prof. dr. Iosif Țon:

E bine spus “*Depresia este durerea sufletului*”. Dar este durerea sufletului pentru că e golul acela de care am vorbit. Vindecarea constă în umplerea golului. Nu va fi niciodată vindecare până când golul din mine nu-l umple Domnul Isus, nu-l umple Duhul Sfânt și nu-l umple Dumnezeu Însuși, Dumnezeu Tatăl.

Când am această plinătate a lui Dumnezeu - Efeseni 3:19: “*Ca să ajungeți plini de toată plinătatea lui Dumnezeu*” - când am această plinătate a lui Dumnezeu, am vindecarea de orice depresie.

Reporter:

Iar vindecarea de depresie este strâns legată de vindecarea relațiilor cu cei din jur.

Nadia, ai trecut printr-o perioadă de depresie în viața ta. Din ce cauză?

Nadia Neagoe:

Pot să spun că cel mai mult din cauza familiei mele. Tatăl meu a fost și este încă un alcoolic, un om foarte dur și foarte aspru. Nu puteam să vorbesc cu el - imediat țipa la mine, imediat dădea în mine. Niciodată nu puteam să vorbesc ceva cu el ca de la fiică la tată.

Mama mea era foarte slăbită, dar tot timpul încerca să găsească o ocazie în care să vorbească cu el, să-i explice situația. El dădea foarte mult în noi, tot timpul era beat, tot timpul fugeam de acasă din cauza lui. Rar când stăteam acasă, când puteam să ne bucurăm de căldura unei case.

Dr. Ioan Negulescu:

Boala depresivă este atât de frecventă încât ne dăm seama de frecvența ei și după numărul mare de medicamente antidepressive care sunt solicitate la fiecare farmacie.

La fiecare farmacie întâlnești antidepressive de toate felurile, ceea ce arată că depresia este o boală frecventă.

Reporter:

Care sunt cauzele primare care duc la apariția depresiei în viața unui om, care este impactul propriilor acțiuni sau greșeli în declanșarea depresiei?

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Cauzele depresiei sunt multe, iar printre ele aș aminti cauze genetic-biologice, cauze fizice, cum ar fi lipsa de somn, lipsa de mișcare. Apoi, depresia poate veni ca efect secundar al unor boli. Multe fete cunosc sindromul premenstrual și scurta depresie legată de săptămâna aceea de dinainte de menstruație.

Știm cu toții despre depresiile post-partum, care pot apare după nașterea copilului, prin care trece mai mult sau mai puțin fiecare mamă.

De asemenea, există un chimism în creier - e vorba de serotonina care are un anumit nivel în creierul nostru și scăderea acestuia poate duce la depresie.

Prof. dr. Doina Cozman:

Dacă ne referim la impactul evenimentelor asupra vieții omului, putem să vorbim despre relația stres-depresie. S-au făcut cercetări științifice, care cuantifică evenimentele negative din viața unui om și ajungerea la depresie.

Cea mai veche și solidă cercetare, este cea a doi psihologi americani - Holm și Rae - care au elaborat și o scală numită "*Scala evenimentelor negative*", în care ei punctează diferite evenimente negative din viață, cum ar fi: divorțul sau chiar decesul unei persoane, problemele cu justiția, deci ajungerea la fapte penale etc. Această serie de evenimente este punctată cu puncte de la 100 până la 11.

Reporter:

Care sunt limitele biologice de rezistență ale omului, din acest punct de vedere?

Prof. dr. Doina Cozman:

Însumând acest punctaj pe durata a 12 luni, dacă se depășește un punctaj de 250 Unități de Schimbare a Vieții (Life Change Units), atunci persoana este în mare pericol de a ajunge la depresie. De ce? Pentru că i se depășesc mecanismele de apărare, sau, într-un limbaj psihologic modern, mecanismele de "*coping*".

Reporter:

În continuare vom urmări aplicația practică a mecanismelor descrise până aici, pe un studiu de caz care nu părea prea dificil la început, dar care totuși a ajuns la depresie.

M.O.:

A fost după o naștere; copilul era destul de mare - avea aproape 1 an, când am observat niște stări care pe mine mă supărau. Eram foarte agitată, eu fiind înainte o ființă foarte calmă și destul de liniștită.

Am început să mă neliniștesc din cauza a ceea ce simțeam. Mă concentram mult pe asta. S-a întâmplat în perioada aceea de oboseală multă să aflu și o veste destul de urâtă și tot în aceeași zi - era chiar înainte de sărbători, când era multă muncă în casă - să mai aflu încă o veste care nu era chiar întemeiată și acele două lucruri m-au făcut praf într-o zi. De acolo a început adevărata depresie.

Reporter:

Îți amintești ce anume te-a ajutat să ieși din depresie?

Nadia Neagoe:

N-au existat lucruri pământești care să mă ajute să ies din depresie, ci doar Domnul, doar puterea Lui și dragostea pe care El o avea față de mine a fost ceea ce m-a ajutat să ies din depresia aceea.

Doar EL m-a ajutat. Cred că fără El și fără voia Lui și fără dragostea Lui, pe care o are pentru mine, n-aș fi putut să trec peste ea.

Reporter:

Se pare că oamenii din multe părți ale lumii au ajuns la limita biologică de rezistență și nu mai au resurse, iar cazurile de depresie sunt tot mai numeroase. Într-o oarecare măsură s-ar putea vorbi aproape de o epidemie de depresie la nivel mondial.

Care sunt cauzele depresiei, manifestate prin tristețe, abandonarea hobby-urilor, scăderea interesului față de sine?

Dr. Ioan Negrulescu:

Trăim într-o lume care are mai mulți bolnavi de depresie ca niciodată. Niciodată, în secolele trecute, nu s-au întâlnit așa multe depresii ca acum. Acum sunt cele mai multe depresii, raportat la numărul de locuitori.

Viața este extrem de trepidantă și în același timp frustrantă. Omul nu mai are timp să se întâlnească cu sine însuși, sau, dacă se întâlnește cu sine însuși nu câștigă prea mare lucru - omul trebuie să se întâlnească în final cu Dumnezeu.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Vreau să citesc câteva cuvinte dintr-un Psalm pe care l-a scris David, și este extraordinar de interesant cum David își găsește singur leacul pentru depresia lui. El zice:

*“Cu lacrimi mă hrănesc zi și noapte,
când mi se zice fără încetare:
‘Unde este Dumnezeuul tău?’.*

*Mi-aduc aminte
și-mi vărs tot focul inimii în mine,
când mă gândesc cum mergeam înconjurat de mulțime
și cum înaintam în fruntea ei spre casa lui Dumnezeu,
în mijocul strigătelor de bucurie și mulțumire
ale unei mulțimi în sărbătoare.*

*Pentru ce te mâhnești suflete și gemi înlăuntrul meu?
Nădăjduiește în Dumnezeu, căci iarăși Îl voi lăuda.*

*El este mântuirea mea și Dumnezeuul meu.
Îmi este mâhnit sufletul în mine, Dumnezeule,
de aceea la Tine mă gândesc.”*

Reporter:

S.M., cum ai ieșit din starea respectivă?

S.M.:

Cu toate că mă simțeam rău în general, erau și momente sau zile când parcă mă simțeam ceva mai bine. Aveam momente mai lucide, când reușeam totuși să gândesc cât de cât și să-mi fac speranțe, să-mi fac gânduri de viitor - să-mi termin facultatea; eram în anul I de facultate.

Îmi ziceam: *“Lasă că o să mă fac bine, o să-mi iau examenele, o să continui facultatea, o să fie totul bine”* și încercam să mă consolez cu gândurile acestea.

Un rol important l-au jucat unii dintre prietenii mei, care mai veneau pe la mine în vizită și-mi ziceau: *“Va fi bine, Dumnezeu te va ajuta să scapi cu bine”*.

Încercam să cred că Dumnezeu mă va ajuta să trec și peste asta și încercam să-mi pun încrederea în El, pentru că știam că doar El mă poate ajuta să trec peste asta.

Deși mi-era greu, mi-era foarte greu, nu reușeam să citesc Biblia așa cum o citeam înainte, din cauza faptului că nu mă puteam concentra așa de bine. Reușeam să citesc foarte puțin din Biblie, reușeam să mă rog foarte puțin, dar Dumnezeu m-a ajutat.

Reporter:

Câți ani are copilul cel mare și dacă ți-a spus vreodată ceva în legătură cu durerea sufletească prin care treci?

D.B.:

Are 9 ani și jumătate, iar cu o lună în urmă a vrut să-mi întoarcă spatele și să plece la tatăl lui. Bineînțeles că eu am reușit să mă abțin, să nu țip, să nu zbier. Am tratat cât se poate de calm problema și am zis: *“Dacă-i alegerea ta și dacă tu hotărăști că așa trebuie să fie, poți să te duci.”*

Dar a văzut că sufăr - plângeam în bucătărie, dar fără să-i spun nimic. A văzut că mă doare și a venit și mi-a zis: *“Dacă tu suferi așa de mult pentru mine, rămân și nu vreau să-ți fac rău, pentru că ești mama mea și te-ai chinuit cu mine. Rămân lângă tine așa cum ești, rea de gură. Ești mama mea și mă fac că nu te aud când te-apucă.”* Eu sunt rea de gură, așa mă manifest eu când vreau să mă descarc puțin: îmi dau drumul la gură.

Reporter:

O statistică recentă publicată pe Internet de CBN News spune că în Statele Unite aproape 19 milioane de oameni suferă de depresie, iar dintre aceștia 3 milioane sunt tineri.

O caracteristică comună la toți aceștia este trăirea în promiscuitate sexuală sau relații sexuale înainte de căsătorie. Ce legătură poate să existe între acțiunile concrete ale omului și această situație nefericită?

Prof. dr. Doina Cozman:

Statistica pe care ați pomenit-o mai abordează încă un aspect, dincolo de promiscuitatea sexuală și eventual consumul de droguri. Abordează și aspectul biologic, pentru că aspectul psihologic, cel al stresului, al evenimentelor negative de viață, se împletește strâns cu aspectul biologic.

Reporter:

Dincolo de legătura obiectivă între promiscuitate și depresie, există o legătură asemănătoare și între consumul de alcool sau de droguri și depresie?

Prof. dr. Doina Cozman:

În cazul celor care consumă droguri sau alcool, "zestrea" de serotonină din creier scade brusc. Nu se pot desprinde cele două aspecte în cazul unei vieți trăite în promiscuitate, cu consum de droguri, cu comportament sexual dezorganizat. Totul duce la o rănire a ceea ce Dumnezeu a pus în noi, și anume: neurotransmițătorii, gândirea bună, potențialul cognitiv, și se ajunge destul de ușor la depresie.

Dr. Ioan Negrulescu:

Și atunci, dacă trupul este plin de întuneric la un om care nu are ochi pentru Dumnezeu, ce șansă are el de a se reface?

Cât de mică este șansa acestuia, față de un credincios autentic, real, care are o relație cu Dumnezeu, pentru că nu poți să spui că ai o credință puternică în Dumnezeu, dacă nu ai o cunoaștere a Lui și o relație personală cu El, prin Mântuitorul Isus Cristos și prin puterea Duhului Sfânt.

Documentar despre depresie
Partea a 4-a

Câteva gânduri despre depresie:

Prof. dr. Doina Cozman:

De multe ori depresia se manifestă sub forma unei proaste relaționări cu cei din jur sau sub forma nemulțumirii vis-a-vis de propriile performanțe.

Nadia Neagoe:

Mă băteam cu oricine, urlam imediat. Am avut o stare în care m-am închis în mine total și n-am mai vorbit cu nimeni. Îi uram pe toți din jurul meu, nu mă mai interesa de nimeni. Nici la școală nu vorbeam cu nimeni - eram desprinsă de orice.

Am început să fiu foarte rea, foarte egoistă, mă băteam cu oricine. Chiar am avut multe probleme la școală din cauza bătăilor.

S.M.:

Mi se pare totul așa o învălmășeală, o dezordine.

M.O.:

Era o stare atât de avansată de oboseală, încât nu mă puteam concentra la nimic.

D.B.:

Ai impresia că viața ta s-a terminat aici, că nu mai reușești să faci nimic, că nu mai ești bun de nimic, că ești inutil, ești dat la o parte de peste tot, nimeni nu te suportă, nimeni nu te înțelege.

S.M.:

Parcă nu mai puteam suporta pe nimeni în jurul meu. Eram așa de disperat: credeam că am făcut o greșeală așa de mare că am plecat de acasă încât Dumnezeu nu mă mai iartă, că nu mai este nici o șansă pentru mine.

Prof. dr. Doina Cozman:

Este ca o contabilitate răutăcioasă a eului, care constată că în contul personal au rămas prea puține lucruri valoroase.

O fetiță:

Am simțit că tata nu mă mai iubea. Fratele meu plângea tot timpul. Eu încercam să mă joc cu el. Mama mea plângea și ea... și eu plângeam câteodată, dar...

Reporter:

Psihologia laică afirmă că omul este bun intrinsec, în sine însuși, dar mediul îl condiționează și îl determină să facă rău. Probabil a fost supus unor abuzuri sexuale sau de altă natură în copilăria timpurie, iar acele evenimente negative de viață l-au transformat și l-au determinat să facă rău.

Așadar, psihologia necreștină îi recomandă bolnavului să caute în sine însuși, să-și descopere rădăcinile bune și să se întoarcă acolo.

Privind problema din această perspectivă, în Occident sunt notorii cazurile în care copiii și-au dat în judecată părinții sau rudele apropiate, deoarece, după ce au urmat câteva ședințe de hipnoză, și-au adus brusc aminte de lucruri pe care nu le știau, cum ar fi faptul că în copilăria lor părinții sau rudele i-au tratat cu o agresivitate de diferite forme.

Cu siguranță există și adevăr și fapte reprobabile în multe dintre aceste cazuri. Dar de multe ori prin întrebări de genul: “Nu-i așa că...?”, hipnotizatorul poate induce pacientului senzația că faptele s-au desfășurat după un anumit model.

În contrast, Biblia și psihologia creștină bazată pe Biblie afirmă că omul este rău intrinsec, este rău în sine însuși și are nevoie de salvare, de mântuire din această situație.

Spre deosebire de psihologia laică, psihologia creștină nu recomandă bolnavului “*să se prindă de guler și să se ridice în sus*” pentru că nu poate. Nici să caute în sine însuși, pentru că acolo nu găsește nimic, decât eventual disperare și durere și riscă să se prăbușească în sine însuși.

Soluția oferită de Biblie, de fapt soluția oferită de Dumnezeu, este Domnul Isus Cristos, care a coborât El Însuși din cer ca să îi ridice pe oameni la cer, să-i scape din dezastru și din păcat - El, Mântuitorul coborât din cer.

Așadar, ajutorul vine din afară, de la Cristos, și nu din lăuntru omului, unde nu se găsește nimic, decât un gol care trebuie umplut de Cristos.

Domnule dr.Ioan Negrulescu, cum credeți că trebuie abordată problema depresiei?

Dr. Ioan Negrulescu:

Trebuie să se vorbească cu multă atenție despre ea, pentru că depresia se ascunde sub atâtea boli somatice.

“*Soma*” în limba greacă înseamnă “*carne*”, iar când zic “*se ascunde*” vreau să spun că cei mai mulți medici, în neatenția sau în graba lor, etichetează bolnavul depresiv ca fiind un bolnav somatic. Asta înseamnă că de multe ori bolnavii depresivi care se adresează nu în primul rând psihiatrului, ci unor practicieni somaticieni, unui cardiolog, unui internist, unui endocrinolog, vin să-i consulte pe aceștia și, dacă medicul respectiv este suficient de avizat, de atent, va observa că, de fapt, bolnavul respectiv nu are nimic organic, nimic somatic, ci la baza acuzațiilor bolnavului stă, de fapt, o depresie care își arată primii colți.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Sunt momente în viața noastră când facem comparații. David, într-un Psalm, făcea comparații:

“Mi-aduc aminte

și-mi vărs tot focul inimii în mine,

când mă gândesc cum mergeam înconjurat de mulțime.”

Deci era o zi de bucurie, era un moment frumos al vieții lui și comparația se face acum cu un moment în care se simte uitat de Dumnezeu, pentru că la sfârșitul Psalmului zice:

“Pentru ce mă uiți,

pentru ce trebuie să umblu plin de întristare

sub apăsarea vrăjmașului?

Parcă mi se sfărâmă oasele cu sabia

când mă batjocoresc vrăjmașii mei

și-mi zic neîncetat: ‘Unde este Dumnezeul tău?’.

Pentru ce te mâhnești suflete și gemi înlăuntru meu?”

Deci comparațiile fac ca noi să deschidem o ușă pentru nemulțumire. Și în clipa respectivă nu facem altceva decât să-i zicem diavolului: “*Haide, hai, intră, ușa-i deschisă, te primesc*”. El vine cu nemulțumirea și ne spune: “*Uite ce bine era atunci, uite ce rău este acum*” și “*infecția*” este gata făcută.

Dr. Ioan Negrulescu:

Dacă se trimite bolnavul în timp util la un medic psihiatru, se face tratament corespunzător, tratament medicamentos - și el există acum din abundență și de bună calitate - atunci dispar o mulțime de boli organice, cum ar fi: hipertensiunea arterială, ulcerul gastric, ulcerul duodenal, anumite forme de hipertiroidii, anumite forme de boli de inimă, care nu au o bază organică, nu au organicitate, ci sunt doar expresia fizică a unei depresii care a fost mascată.

Există chiar și expresia “*depresie mascată*”, adică depresie ascunsă, depresie pe care nu o observă cei mai mulți medici somaticieni, adică medicii interniști, cardiologi, endocrinologi și așa mai departe.

Reporter:

Cum reușești să ieși din depresie?

S.M.:

Când trec prin depresie, primul gând care-mi vine este: *“Stai liniștit, relaxează-te, gândește-te la ceva frumos și ai să vezi că dispăre cu timpul”*.

Dar nu se întâmplă întotdeauna așa. Uneori se întâmplă, dar alteori nu se întâmplă și atunci stau și mă gândesc cum am ajuns totuși în starea asta. Încerc să mă uit în urmă și să văd din ce cauză am ajuns iar în depresie.

Stând așa pe gânduri și încercând să aflu cauza, îmi vine în minte ori faptul că nu m-am încrezut suficient în Dumnezeu, ori că m-am izolat foarte mult de ceilalți, ori că mă simt vinovat de un anumit lucru.

O altă cauză ar fi că poate mă învinovățesc prea mult atunci când greșesc și cel rău se folosește de asta.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Atât de nocivă este minciuna celui rău, care ne duce cu gândul la faptul că Dumnezeu nu mai este lângă noi. De fapt, vrăjmașul spune: *“Unde este Dumnezeul tău?”*.

S.M.:

De multe ori mă supără faptul că nu reușesc să fac ceea ce îmi place. Nu reușesc să fac ordine în viața mea, în gânduri, în sentimente și mi se pare totul o învâlmășeală, o dezordine.

Ca să fac ordine îmi trebuie timp, trebuie să creez niște condiții în care să mă pot relaxa, să pot să le iau pe rând, să le analizez, să văd unde este locul fiecăruia. Ce anume am greșit sau dacă nu am făcut ce trebuia sau dacă există lucruri pe care trebuia să le fac și nu le-am făcut. Așa încerc să-mi analizez eu viața.

După un timp anume, când reușesc să fac o oarecare ordine și mi se pare că lucrurile sunt clare, acesta este primul pas care mă ajută să ies din depresie, din starea în care am intrat sau poate în care mai sunt.

Dr. Ioan Negrulescu:

Consultația interclinică între diferite specialități, aduce un beneficiu uriaș bolnavului depresiv, pentru că, într-un fel sau altul, somaticienii îl trimit până la urmă la medicul psihiatru. Dacă acesta este atent și are timp, observă că bolnavul nu are nici ulcer gastric, nici hipertiroidie, nici palpitații, ci toate acestea au la bază o depresie datorată unei perturbări lăuntrice, sufletești, sau cel mai frecvent o depresie cauzată de psiho-traume exogene.

Reporter:

Cum se manifesta depresia în viața voastră?

D.B.:

Tristețe profundă, izbucniri în plâns - când vine cineva și te întreabă de ce ești trist sau supărat, izbucnești în plâns și nu reușești să spui despre ce este vorba. Ești nemulțumit tot timpul, ești distrus.

Ai impresia că viața ta s-a terminat aici, că nu mai reușești să faci nimic, că nu ești bun de nimic, că ești inutil, că ești dat la o parte de peste tot; nimeni nu te suportă, nimeni nu te înțelege.

M.O.:

Nu ieșeam pe stradă decât strict pentru cumpărături, dar tristețea o purtam cu mine oriunde mergeam. Știam că eu nu mai am nimic vesel, nimic care să fie cum a fost cândva.

Versuri Dionisie Giuchici:

*Ca păsările migratoare, și noi “emigranți” ne numim,
Mereu către țara cu soare, prin vânturi și valuri plutim.
Aici lășăm colivia și cuibul de vreascuri uscat,
‘nainte privim veșnicia și țelul spre care-am plecat.*

*În urmă-i furtuna, pentru totdeauna,
‘nainte e cerul și soarele cald,
Cetatea-i de aur, cu porți de safire,*

Cu străzi aurite și cer de smarald.

Prof. dr. Doina Cozman:

În acest moment al vieții mele eu folosesc Psalmul 20. De ce? Pentru că este un Psalm care face referire la picioare. Nu-l folosesc pentru depresie, pentru că eu sunt plină de încredere și optimism și Îl iubesc pe Dumnezeu, Creatorul meu. Dar am o problemă legată de puterea musculară a picioarelor.

Psalmul 20 mă ajută foarte mult, de aceea le recomand și altor creștini să-și aleagă versete din Biblie care sunt extrem de puternice și care se bazează pe adevăr.

Lidia Iliesi:

Cum s-a manifestat starea de depresie, cum te trezeai dimineața, ce gânduri aveai?

M.O.:

Mă sculam destul de obosită, dar nici nu dormeam. În stările de depresie nopțile sunt mai mult coșmaruri, visele nu sunt prea plăcute, și, normal, a doua zi nu mai ești bun de nimic, ești un om terminat.

Nadia Neagoe:

Când am citit aceste versete, primul gând a fost să mă duc la tatăl meu. Ura pe care a lăsat-o în mine m-a făcut să simt și eu o ură foarte mare, o ură care m-a închis în mine și m-a întunecat. Am înțeles că trebuie să-l iert, așa cum și Isus m-a iertat pe mine.

Reporter:

Care sunt implicațiile spirituale ale unor forme de depresie?

Dr. Ioan Negrulescu:

Depresia este legată foarte mult de păcat. Acesta este un alt aspect al vieții, și depresia apare și la creștini, dar în acest caz depresia trebuie văzută ca un semnal. Durerea datorată depresiei trebuie luată ca un semnal pe care Dumnezeu îl aduce în viața unui om, când acolo a intrat păcatul.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Depresia este o decizie de a rămâne în amărăciune.

Reporter:

Legat de stările sufletești, cum ai putea defini depresia?

S.M.:

O stare de haos, eu așa o percep. O stare de haos, de neliniște, de dezordine.

Reporter:

Te-ai gândit vreodată să apelezi la religie, la creștinism, la Dumnezeu, pentru a scăpa de depresie?

D.B.:

Da, eu cred în Dumnezeu și apelez la Dumnezeu, doar că nu merg la biserică. Eu Îl găsesc pe Dumnezeu oriunde și oricând.

Când consider eu că e momentul să mă rog și am o clipă liberă, atunci mă rog. Mă rog la Dumnezeu oricând, chiar și când toc ceapă.

Dumnezeu este acolo sus și mă vede oricând. Și când toc ceapă și când plimb copilul și când mă pun să mă culc, Dumnezeu este peste tot, nu-L găsesc numai la biserică.

Eu mă rog la Dumnezeu oricând sau Îi mulțumesc lui Dumnezeu. Dacă am reușit să fac un pas benefic pentru mine sau pentru copiii mei, mă rog în momentul respectiv. Dacă vreau să-L slăvesc pe Dumnezeu, Îl slăvesc în bucătăria mea sau oriunde sunt.

Prof. dr. Doina Cozman:

Pe de altă parte, nu putem să nu considerăm depresia și ca o realitate psihologică. În această direcție putem să vorbim de neîmpliniri, de frustrări, de ostilitate.

Nadia Neagoe:

Da, așa este. Îmi aduc aminte că atunci când eram mai mică, încercam să mă deschid față de mama mea, să-i povestesc ce simt față de tatăl meu, ce mă frământă. Dar ea era singura care lupta să întrețină familia, ea lucra, ea se chinuia pentru noi și nu prea avea timp. Venea acasă obosită și abia aștepta să se pună în pat, să se odihnească, dar nu prea putea pentru că venea tatăl meu mort de beat și trebuia să fugim iarăși, să nu ne bată.

M.O.:

Eu am un program în care la o anumită oră, împreună cu toți copiii, ne punem la culcare. Dacă trece ora la care obișnuiești să te pui în pat, nu mai prea poți dormi. Atunci trebuie să apelezi la un tranchilizant. Eu nu fac aceasta decât foarte rar; când schimb locul de somn sau ies din țară sau din oraș în altă parte, atunci apelez la un tranchilizant.

Dr. Ioan Negrulescu:

ESTE BINE SĂ LE SPUNEM TINERILOR CĂ ÎN ISUS CRISTOS GĂSIM CEL MAI PUTERNIC ANTIDEPRESIV. FĂRĂ EL NU GĂSIM DECÂT LACRIMI ÎN ACEASTĂ VIAȚĂ, NU GĂSIM DECÂT DISPERARE.

Dacă stai de vorbă cu cineva care este cu zâmbetul pe gură tot timpul, dacă stai să-l cercetezi și îi câștigi încrederea și ajunge să-ți spună ce trăiește el...

Reporter:

...treci dincolo de masca lui...

Dr. Ioan Negrulescu:

Da, exact, când și-a dat jos masca, vezi cât de depresiv este respectivul. Fără Isus Cristos nimeni nu se poate bucura cu adevărat de viață.

Versuri Dionisie Giuchici:

*Și nu ne vom pierde în larguri,
Pe-oceanele pline de nori.
În față se văd trei catarge:
e al mântuirii vapor.*

*În urmă-i furtuna, pentru totdeauna,
'nainte e cerul și soarele cald,
Cetatea-i de aur, cu porți de safire,
Cu străzi aurite și cer de smarald.*

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Toate acestea se bazează pe o distorsiune cognitivă, o gândire distorsionată, și punctul din care aș vrea să privesc puțin problema este ce se întâmplă în sufletul nostru atunci când diavolul reușește să ne mintă.

Ca urmare a faptului că noi credem minciunile diavolului, ajungem să fim deprimați, ajungem să fim așa de zdrobiți sufletește încât să nu mai avem bucurie de viață.

Reporter:

Dacă ar fi să caracterizezi depresia în câteva cuvinte, care ar fi acestea?

S.M.:

Depresia cred că este neîncredere în Dumnezeu. Asta pot să zic că este depresia: în primul rând neîncredere în Dumnezeu.

D.B.:

Cine ajunge să aibă o depresie, are întâmplări care-l afectează încă din copilărie. Sunt lucruri foarte vechi, foarte adânci în sufletul unui om. Mulți oameni nu reușesc să exteriorizeze lucrul acesta față de altcineva. Și atunci, pentru că sunt lucruri pe care nu le pot vorbi cu toată lumea, am ales soluția să vorbesc singură și spun numai ce se poate spune. Cam așa reușesc eu să-mi controlez depresiile.

Reporter:

Există și un alt tip de depresii, care apar la membrii unor familii dezbinat.

O fetiță:

Tata s-a despărțit de mama și tata m-a părăsit.

Reporter:

Ai avut senzația că ești vinovată pentru despărțirea lor?

O fetiță:

Nu. Dar parcă am simțit că tata nu mă mai iubea, n-aveam cu cine discuta, decât doar cu fratele meu. Dar parcă nu mai aveam... mi-am pierdut tatăl.

Reporter:

Ce soluție vedeai tu - dacă s-ar întoarce tatăl tău la tine sau dacă ai avea mai mulți prieteni?

O fetiță:

Îi spuneam mamei să se împace cu tata, iar ea îmi spunea că o să înțeleg când voi fi mare.

Psiholog Ana Gavrilă:

Depresia este o tristețe disproporțională cu evenimentul care a cauzat-o și care durează mult mai mult decât este normal. În viața de zi cu zi, fiecare trecem prin depresii, datorită stresului, eșecului, dar sunt tristeți tranzitorii, care trec și apoi revenim la viața cotidiană.

Depresia afectează comportamentul emoțional, cognitiv, comportamentul motor, voința, motivația. În ceea ce privește emoțiile, se remarcă

*o tristețe accentuată,
lipsa interesului pentru activitățile cotidiene,
lipsa interesului pentru hobby-urile pe care le-a avut,
chiar o scădere a afecțiunii pentru persoanele dragi,
în general o lipsă de interes pentru viață.*

Reporter:

I-ai văzut cumva întristați pe cei din jurul tău, pe mama ta sau pe fratele tău, atunci când ați rămas singuri?

O fetiță:

Da. Fratele meu plângea tot timpul, chiar dacă eu încercam să mă joc cu el. Mama plângea și ea. Și eu plângeam câteodată, dar cu timpul am început să înțeleg.

Psiholog Ana Gavrilă:

Voința este foarte scăzută în perioada de depresie. Persoana poate fi foarte greu motivată, nu prezintă interes aproape față de nimic. Din punct de vedere cognitiv se remarcă o

*lentoare în gândire,
scăderea capacității de concentrare a atenției,
scăderea capacității de rezolvare a problemelor,
lentoare în luarea deciziilor.*

Din punct de vedere motor, în depresiile mai profunde poate interveni chiar lipsa activității motorii, cum ar fi statul în pat sau statul în aceeași poziție. Apoi scade pofta de mâncare și interesul față de aspectul exterior al persoanei.

Prof. dr. Doina Cozman:

Voiam să mai pomenesc un aspect al depresiei. Cred că este important pentru creștin să știe acest lucru, și anume implicarea spirituală în declanșarea depresiei. Noi Îl avem - cei care credem în Dumnezeu, cei care L-am acceptat pe Isus Cristos în viața noastră - Îl avem pe Isus Cristos ca un scut protector în fața minții noastre, astfel că Isus Cristos ne scutește de primirea unor lucruri neluminoase în mintea noastră, a unor lucruri necurate în mintea noastră, care vor să ne murdărească mintea și să o zăpăcească.

Lidia Iliesi:

Cât de lungi erau insomniile în timpul nopții?

M.O.:

Insomniile puteau să țină de seara până dimineața, să nu adorm deloc, nici chiar cu medicamente destul de puternice.

Nadia Neagoe:

Eu am scăpat de insomnii, de gândurile și de sentimentele demonice. Inima mea este plină de dragoste acum, pot să zic că simt numai dragoste. Pot să zic că și pentru tatăl meu simt dragoste, căci este tatăl meu...

Dr. Ioan Negrulescu:

Aici este un lucru foarte important. Sunt unii oameni care trăiesc depresia ca o urmare, ca o consecință a unor păcate pe care ei le-au făcut în cursul vieții lor. Aceasta este o cursă a diavolului.

Trebuie stabilit în ce măsură depresia este ca urmare a păcatului pe care l-am făcut - Dumnezeu ne întristează pentru că am făcut un anume păcat, și în felul acesta ne semnalează felul nostru greșit de viață - și în ce măsură este mâna Diavolului care ne spune: *“Pentru tine nu mai este iertare. Tu ai făcut păcatul acela mare, tu ai făcut păcatul cel mai adânc, cel mai oribil, cel mai teribil; nu există iertare pentru așa ceva”*. Mulți se lasă amăgiți, iar depresia se agravează.

Prof. dr. Doina Cozman:

Noi nu primim în mintea noastră anumite intervenții demonice. Necrezând în altceva sau altcineva decât în Isus Cristos, nu credem în magie, nu credem în spiritism, nu credem în astrologie, deci nu primim aceste influențe în mintea noastră. Dar alte persoane, poate curioase, în căutarea unei vieți spirituale, încep să caute și ajung să pășească în aceste teritorii care sunt deosebit de periculoase pentru minte și pentru corp.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Este foarte frecvent ca în depresie să ne simțim singuri și să credem că suntem cu totul și cu totul părăsiți nu numai de cei din jur, ci chiar de Dumnezeu Însuși.

Lucrul acesta, însă, nu este adevărat. O distorsiune cognitivă, o distorsiune în gândurile noastre, o minciună de fapt, poate sta foarte ușor la baza depresiei noastre.

Dr. Ioan Negrulescu:

Atâta vreme cât nu-l găsește pe Dumnezeu, omul se caută pe sine, caută împliniri de tot felul, aleargă într-un iureș năvalnic într-o parte sau alta.

Petrecheri și distracții care toate promet că îl vor împlini, dar toate se dovedesc a fi o Fata Morgana. Așa sunt promisiunile pe care le dă lumea, într-un fel sau în altul.

Versuri Dionisie Giuchici:

*În urmă-i furtuna, pentru totdeauna,
‘nainte e cerul, și soarele cald,
Cetatea-i de aur, cu porți de safire,
Cu străzi aurite și cer de smarald.*

Documentar despre depresie
Partea a 5-a

Câteva gânduri despre depresie:

M.O.:

Nu mai aveam nimic vesel.

D.B.:

Unele forme de depresie se manifestă zgomotos, mai ales la cei cu un temperament coleric ca al meu: țip, urlu, trântesc uși - sunt afectați și copiii din cauza depresiilor.

S.M.:

Am impresia că tot ce este în jurul meu își pierde sensul.

D.B.:

Nu știam, eram disperată, nu mai găseam nici o portiță.

Reporter:

Care sunt efectele sau simptomele depresiei?

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Unele dintre efectele și chiar simptomele depresiei sunt:

tristețe, pesimism,

lipsă de speranță,

apatie, inerție, incapacitatea de a lua decizii.

Alteori se observă o oboseală generală sau pierderea energiei, o lipsă de interes pentru absolut orice făcea parte integrantă din viața de dinainte: muncă, hobby, sex etc.

S.M.:

Nu mai am simțul realității. Am impresia că tot ce-i în jurul meu își pierde sensul. Mi se pare totul negru în jur.

D.B.:

Oricâți prieteni ai avea și oricât ți-ar fi de prieteni, ei nu te pot sprijini în situații de felul acesta. Poate că uneori au fost binevoitori sau răuvoitori, au încercat poate să mă ajute, dar pe la spate râd de mine și spun: “*Săraca D., e nebună!*” și altele.

Reporter:

Unii oameni decid în mod benevol să ia contact cu lumea diavolului. Cum afectează aceste contacte mintea și sufletul unui om?

Prof. dr. Doina Cozman:

Am întâlnit în practica medicală multe persoane care după aceste “*excursii*” în teritorii nepermise - și mă refer direct la spiritism - au devenit depresive. E important ca creștinii să știe că nu e voie să depășească granițele pe care Dumnezeu ni le-a dat și acolo nu avem permisiunea să pășim. Este foarte bine să studiem, să fim curioși, să ne documentăm, dar nu este bine să pășim în teritoriile necurate.

Reporter:

Am completa noi, la capitolul “*teritorii necurate*” se pot înscrie și consultarea horoscopului, magia, ghicitoria, psihoterapiile dubioase, diversele forme de medicină alternativă, de natură ocultă, cum ar fi: radiestezia, acupunctura, homeopatia, bioenergiile sau mai nou chiar cultul diavolului, prezentat de o bună parte dintre desenele animate pentru cei mici și de multe programe de televiziune.

Există soluții pentru bolnavii depresivi?

Dr. Ioan Negrulescu:

Există soluții. Nenorocirea este că se face apel târziu la medicul psihiatru, când depresia este de intensitate nu nevrotică, ci de intensitate psihopatică sau psihotică, atunci când asistăm la complicațiile depresiei.

Complicația cea mai de temut este suicidul. Suicidul trebuie depistat în formele lui primare, pentru că altfel bolnavul nu mai poate să găsească nici o scăpare. Mai devreme sau mai târziu va scăpa de sub vigilența anturajului și va comite suicidul.

M.O.:

De fiecare dată când merg undeva, la o ședință, la un supermarket unde oricine se stresează ce să cumpere, cum să cumpere, să-i ajungă totul, atunci automat iau un medicament, doza pe care o cunosc.

Lidia Iliesi:

Ți se părea că sunt greu de rezolvat problemele din ziua respectivă, chiar problemele obișnuite ale zilei - să gătești pentru copii, să faci curățenie în casă, să mergi la cumpărături?

M.O.:

Problemele îmi păreau foarte grele, de realizat aproape că nici nu mă mai puteam gândi să le rezolv. Era o oboseală foarte, foarte accentuată. De ieșit pe stradă nici vorbă.

Dr. Ioan Negrulescu:

Dacă nu-L întâlnim pe Dumnezeu, vom întâlni tot mai multe depresii, vom apela tot mai mult la antidepressive și vom avea tot mai multe lacrimi pe obraz. În loc să avem lacrimi de bucurie, avem lacrimi de nefericire.

Aș aduce aminte de un aforism al Sfântului Augustin - acest genial cugetător al creștinismului - care, vis-a-vis de depresie, spunea astfel: **“Dumnezeule, Tu ușurezi pe acela pe care-l umpli.**

**Și pentru că nu suntem plini de Tine,
suntem o povară pentru noi înșine.”**

Nadia Neagoe:

În acea seară am luat Biblia în mână și am început să citesc din ea. Cuvintele pe care le-am citit mi-au intrat așa de pătrunzător în suflet, încât simțeam că inima mea își ia zborul.

Simțeam că Domnul este lângă mine și este bucuros că mi-am mărturisit păcatul, este bucuros că m-am întors la El și că El niciodată nu mă va lăsa.

Tocmai acel verset l-am citit: **“Eu niciodată nu vă voi lăsa”**. Așa de mult m-a emoționat - simțeam că dintr-o dată în jurul meu se face lumină totul, se face alb, pot să zbor. Nici nu cred că pot să explic ceea ce am simțit în ziua aceea. A fost o mare bucurie.

Reporter:

Care este diferența dintre soluțiile oferite de psihologia laică și cea creștină?

Psiholog Ana Gavrilă:

Diferența fundamentală ar fi de unde vine ajutorul. În psihologia laică, omul este cel care se poate ajuta pe el însuși, omul găsește resurse în el să se ajute. În psihologia creștină, Dumnezeu este Cel care-l ajută pe om.

Dr. Ioan Negrulescu:

Atâta vreme cât omul nu-L are pe Dumnezeu, omul este o povară pentru el însuși. De îndată ce Dumnezeu îi umple viața, se schimbă scara sa de valori. Oamenii trăiesc frustrant această viață pentru că, negăsindu-L pe Dumnezeu și neîmplinindu-se într-o parte și-n alta a vieții, ajung să disimuleze depresia. Ei sunt maeștrii în a

disimula depresia. Își dau seama că depresia este ceva la ordinea zilei și atunci o maschează, o ascund sub un zâmbet, sub încercări de a face ceva și așa mai departe.

Reporter:

Cum privește Dumnezeu durerile oamenilor?

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Dumnezeu este atât de dornic să-Și arate dragostea față de noi, pentru că ne iubește atât de mult; dacă a fost în stare să-Și dea Fiul să moară pentru noi, cum nu ne-ar da acum, în fiecare clipă a vieții noastre, prezența Lui, dragostea Lui?

Toate acestea sunt la îndemâna noastră atunci când nu ascultăm de șoapta mincinoasă a celui rău, care ne spune că Dumnezeu nu-I lângă noi.

Versuri Ema Cheșcheș

*Vino și-nchide-mi ochii,
ca să revăd minunile Tale, când ziua rămas bun își ia.
Noaptea ce se lasă e caldă și blândă,
că-i plină de lumina Ta.*

Psiholog Ana Gavrilă:

O persoană aflată în depresie acceptă mult mai ușor ajutorul lui Dumnezeu, care este oarecum în afara lui, știind că din resursele lui proprii îi va fi foarte greu să treacă peste aceasta. Dumnezeu - Cel care te ajută și care este disponibil oricând cu dragostea Sa necondiționată - este soluția cea mai bună pentru o persoană aflată în depresie.

S.M.:

Și acum am stări depresive. Aș minți dacă aș zice că nu mai am stări depresive deloc. Mai am și acum. Pot să zic că în fiecare zi am stări depresive, dar când mă simt mai rău și văd că parcă totul își pierde sensul, atunci mă pun pe genunchi și încep să mă rog și Îi spun lui Dumnezeu efectiv ce simt:

*“Doamne mă simt așa, mă simt așa.
Simt că viața mea n-are nici un rost,
simt că lucrurile din jurul meu parcă își pierd înțelesul,
asta simt”.*

Încep să-I spun lui Dumnezeu efectiv tot ceea ce simt, fiind conștient că El există și m-ascultă.

După un timp, uneori mai scurt, uneori mai lung, parcă se face lumină în jurul meu și parcă atunci îmi revin la normal și încep să mă bucur de viață, încep să fac ceea ce consider eu că trebuie să fac și revin la situația normală.

D.B.:

Am momente când, totuși, nu mă mai pot controla și încep să plâng. Asta este cel mai jenant deoarece îți spune cineva: “Bună ziua!” și tu începi să plângi și nu reușești să-i spui de ce plângi.

Reporter:

Care ar putea fi câteva soluții pentru depresie, bineînțeles în afară de cele medicamentoase și care se iau pe bază de rețetă?

Prof. dr. Doina Cozman:

Depresia se tratează destul de bine în zilele noastre prin medicația antidepresivă. Există foarte multe medicamente antidepresive, care realmente au un impact bun asupra depresiei, asupra componentei biologice a depresiei.

Dincolo de aceste medicamente, terapia trebuie completată cu psihoterapie. În primul rând trebuie să se reconstruiască persoana din punct de vedere cognitiv, de aceea terapiile comportamentale sunt un sprijin bun.

Reporter:

Publicația *“Strigătul de la miezul nopții”* notează următoarele idei pe marginea problemelor psihice la copii și tineri:

“Tot mai mulți tineri ajung la convingerea că viața este o amenințare continuă și nu mai merită trăită. Tot mai mulți copii și tineri au de luptat împotriva problemelor psihice.

Mânia, depresia și suicidul în adolescență nu mai sunt subiecte care aparțin doar unui segment al populației. În asemenea cazuri, părinții sunt de cele mai multe ori total depășiți, iar tinerii pur și simplu nu știu ce să mai facă. Pentru ei viața devine o povară.”

Prof. dr. Doina Cozman:

Reconstrucția cognitivă prin terapii cognitiv-comportamentale este bună pentru că învață persoana să își selecteze gândurile care nu sunt productive, gândurile care o încurcă, *“pattern-urile”* sau stereotipiile de gândire, cum ar fi vorbirea interioară de tipul:

“Nu sunt bună de nimic”,

“Sunt o persoană care are mereu ghinion în viață”,

“Pe mine nimeni nu mă acceptă așa cum sunt” sau

“Pe mine nimeni nu mă iubește”.

Aceste stereotipii sunt non-productive.

Reporter:

Cum se simte un bolnav depresiv?

M.O.:

De exemplu, mă urc în autobuz și dintr-o dată simt că mi s-ar face rău. Automat, dacă în mintea mea și în gândul meu îmi susțin acest lucru, într-adevăr mi se face rău. Atacul de panică deja își face efectul și ajung exact la ceea ce nu-mi doresc.

Nadia Neagoe:

Eram foarte deprimată, simțeam nevoia să vorbesc cu cineva, să mă plâng cuiva, să-i spun durerea pe care o am în inimă. Dar niciodată nu am avut șansa asta, pentru că mi-era frică, aveam o frică mare în mine, și nu știam ce să fac, nu știam la cine să alerg.

Mama mea mă lua mereu cu ea la biserică, pentru că mama mea este creștină evanghelică. Dar nu-mi plăcea, nu mă interesa așa de mult, nu mă atrăgea. Mi se părea că sunt *“duși de-acasă”* și că nu are nici un rost să merg acolo, că nu m-ajută cu nimic.

Radiana Cordoș, consilier creștin:

Bolnavul depresiv are o stimă de sine scăzută. Persoana respectivă se critică încontinuu, are sentimente de vinovăție, de rușine, lipsă de valoare, neajutorare. Își pierde spontaneitatea, alteori ajunge chiar la insomnii sau la dificultăți de concentrare, la pierderea apetitului și așa mai departe.

Dr. Ioan Negrulescu:

Psalmul 51 spune: *“Dă-mi iarăși bucuria mântuirii Tale.”* Ce frumos! Dacă citim Psalmul 32, vedem acolo tristețea profundă pe care a trăit-o împăratul David după păcatul cu Bat-Șeba.

Ar trebui ca fiecare tânăr credincios să regrete păcatul, pentru că și tinerii credincioși pot să cadă într-un păcat sau altul de natură sexuală. Într-un fel sau în altul. Nu trebuie să comiți adulterul la modul fizic. Este suficient doar să vezi ceva, să-ți imaginezi ceva și te-ai întristat. Dar trebuie să știi că se poate ieși de aici.

Reporter:

Publicația *“Strigătul de la miezul nopții”* continuă:

“Amenințarea apare mereu acolo unde este nesigurantă. Frica apare acolo unde nu există protecție și incertitudinea acolo unde nu există o bază solidă. Viața le poate oferi oamenilor multe satisfacții, deoarece astăzi, celor din clasa mijlocie le merge la fel de bine ca boierilor care au trăit cu secole în urmă. Mâncarea este suficientă și majoritatea oamenilor au unde locui.

Niciodată nu au existat atâtea posibilități pentru a-ți forma o educație și a urma niște studii. Avem zilnic posibilitatea de relaxare, sport, relații. Oamenii nu au fost niciodată atât de toleranți și deschiși ca astăzi. Medicina s-a dezvoltat la un nivel foarte înalt, iar speranța de viață este ca atare la fel de mare.”
Și totuși, de ce depresia este boala secolului nostru?

Dr. Ioan Negrulescu:

“Câtă vreme am tăcut”, deci cât timp David a tăcut, cât era el de împărat, câtă vreme a tăcut și nu s-a dus la Dumnezeu, era întristat, era un însingurat. Dar când s-a dus cu păcatul lui la Dumnezeu, el și-a dat seama că Dumnezeu îi poate da iarăși bucuria mântuirii.

Reporter:

Am putea concluziona la cele spuse mai sus că într-adevăr Dumnezeu ne îndeamnă să-L numim Tatăl nostru, pentru că ne iubește și ne dorește binele și fericirea.

În continuare avem un caz concret de ajutor primit prin rugăciune de un bolnav aflat în depresie.

S.M.:

Un alt moment critic a fost când - mi-aduc aminte - tot acolo în spital eram în sala de sport, eram întins pe o canapea și nu-mi mai găseam locul nicăieri. Parcă oriunde aș fi stat, tot rău mă simțeam, tot fără nădejde, fără speranță. Mi-aduc aminte că am început să mă rog și să-I spun:

“Doamne ajută-mă!

Ajută-mă să ies de aici!

*Fă ceva cu mine, vezi în ce stare sunt,
ai milă!”*

Reporter:

Din nou câteva observații din *“Strigătul de la miezul nopții”*:

“Mulți oameni percep viața ca pe o amenințare. De ce? Pur și simplu pentru că nu cunosc o altă variantă, și anume: Cristos și mântuirea oferită de El. Nimic nu poate înlocui ceea ce doar Dumnezeu ne poate da, după cum toate becurile din lume nu pot înlocui soarele.

Fără Isus nu găsim răspuns la întrebările cele mai importante ale vieții. Cine bea apă din fântâna acestei lumi rămâne veșnic însetat. Siguranța oferită de lume seamănă cu sloiurile de gheață plutitoare care, încet, dar sigur, se tocesc. Avem nevoie de teren solid sub picioarele noastre.

Biblia spune: ‘Căci nimeni nu poate pune o altă temelie decât cea care a fost pusă, și care este Isus Cristos’ (1 Corinteni 3:11).”

S.M.:

Îmi aduceam aminte de Iov, prin ce a trecut Iov. Oarecum mă aflam în pielea lui Iov atunci. Tot așa, rugându-mă, la un moment dat reușeam să adorm și aveam momente când visam că-s bine, dar când mă trezeam din vis... vedeam că-s rău...

Acum, când îmi aduc aminte de chestiile astea, nu-mi vine să cred că am trecut pe acolo.

Reporter:

Copiii ce fac când treci prin perioade de depresie?

D.B.:

Uneori depresia se manifestă zgomotos și datorită temperamentului meu coleric - țip, urlu, trântesc uși - sunt afectați copiii din cauza depresiilor. De aceea, ca mamă, trebuie foarte mult să mă controlez și să evit cel puțin contactul cu ei în zilele acelea.

Caut să vorbim cât mai puțin, le dau de desenat, de jucat, mai bine plec, ies afară, mă fac că nu-i văd, indiferent ce fac. Copiii sunt afectați. Când mama are depresii, copiii au de suferit, pentru că mai târziu, fiind crescuți așa cu urlate și cu țipete, nici ei nu vor fi sănătoși și apți să-și crească propriii lor copii așa cum trebuie. De aceea încerc să mă controlez cât se poate.

Versuri Ema Cheșcheș:

*Liniștea ce mă-nconjoară,
mă mângâie și mă-nfioară,
e toată, toată numai glas.*

*Vino și-nchide-mi ochii,
și oricât de slabă mi-e credința,
ecoul vocii Tale mi-a rămas.*

M.O.:

Am perioade în care într-adevăr mă simt mult mai bine. Dacă problemele de-acasă sunt mai ușoare, se răresc problemele mai grele, atunci merge mai bine.

Reporter:

Multă vreme Nadia Neagoe a simțit o ură cumplită pentru tatăl ei, care era alcoolic. Dar a avut bucuria ca viața ei să fie transformată și să simtă dragostea nemărginită a lui Dumnezeu revărsându-se peste ea, ceea ce i-a dat putere să-și ierte tatăl și să-i spună că-l iubește.

Nadia, ce crezi că este important pentru o asemenea transformare?

Nadia Neagoe:

Să ne îmbrăcăm în haina nouă, căci acum, așa negri și cu inima plină de ură, suntem îmbrăcați într-o haină neagră, pătată. Nu trebuie decât să ne lepădăm haina veche și să ne îmbrăcăm cu o haină nouă, pe care ne-o dă Domnul.

Și atunci vom avea o inimă blândă, o inimă plină de dragoste și iubire, o inimă care a învățat să ierte.

Reporter:

Dar ce se întâmplă cu omul care nu-L găsește pe Dumnezeu?

Dr. Ioan Negrulescu:

Atâta vreme cât nu-L găsește pe Dumnezeu, omul se caută pe sine, caută împliniri de tot felul, aleargă într-un iureș năvalnic, într-o parte sau în alta, la petreceri, la distracții, care toate promit că-l vor împlini, dar toate se dovedesc a fi o Fata Morgana.

Fata Morgana este senzația pe care o au cei care traversează un deșert: datorită setei cumplite, au la un moment dat halucinații. Văd la un moment dat oaze unde curg izvoare cu ape cristaline și așa mai departe. Așa sunt promisiunile pe care le dă lumea, într-un fel sau în altul.

La acestea se adaugă acuzațiile pe care ni le aduc alții sau chiar noi înșine, care ne fac să ne simțim părăsiți.

S.M.:

Au fost situații, în copilăria mea, când părinții sau cineva mai apropiat mi-au spus că nu sunt bun de nimic sau că niciodată n-am făcut ceva cum trebuie și poate chestia asta m-a făcut să devin mai vulnerabil la anumite persoane sau situații și poate acesta este unul dintre motivele pentru care sunt ușor influențabil.

D.B.:

Am avut atunci și tentative de sinucidere, pentru că el a plecat. Nu știam, eram disperată, nu mai găseam nici o porțiță. Ziceam: *“Nasc copilul, poate că-l nasc acasă, poate că la spital.”* N-am fost nici bine informată și nici bine pregătită pentru naștere.

M.O.:

După ce treci de stările grele de depresie și te simți mai “lejer”, atunci poți să începi să mănânci, dar poți să cazi pe panta de a mânca mult, sau nu mult, dar des. Mereu te duci și mănânci. Așa se poate manifesta, de fapt, și debutul depresiei.

Mănânci puțin, dar mai des, nu stai jos la masă, cum s-ar servi normal masa, ci “ciugulești” cum se spune. Și asta nu este bine.

Reporter:

După ce ai trecut prin depresie, ce sfat le-ai putea oferi celor care trec acum prin depresie?

Nadia Negoe:

Să citească foarte mult Biblia, căci Biblia ne luminează foarte mult. Biblia este lumină pe calea pe care mergem. Apoi să frecventeze foarte des biserica, pentru că acolo se explică Cuvântul Domnului. Acolo putem înțelege mai multe lucruri. Domnul ne spune: “Urmați-Mă, veniți după Mine și faceți doar voia Mea.”

Domnul nu ne pune să alergăm 5 kilometri ca să fim niște copii adevărați ai Lui, ci doar să facem voia Lui și să mărturisim ceea ce am făcut în trecut.

Versuri Ema Cheșcheș:

*Și până mâine dimineață,
când vor veni iar zorile,
Îți dau spre pază viața mea.*

*Vino și-nchide-mi ochii,
Știu că aproape de mine e Harul,
pe care duhul meu Ți-l tot cerea
- să pot și eu să văd Fața Ta.*

Reporter:

Au fost traume mari în viața ta sau în copilăria ta, care te-au marcat pentru tot restul vieții?

S.M.:

Am avut o traumă, cu mai mulți ani în urmă. Am plecat de acasă fără să-i anunț pe părinți, am stat vreo două zile, a treia zi m-am întors - a fost o experiență grea pentru mine. Nu cred că mi-am dat seama ce am făcut, pe moment, dar plecând de acasă mi-am dat seama că îmi lipsesc foarte mult familia și prietenii. Cu timpul am realizat că am făcut o greșală.

La început am plecat cu gândul că nu mă voi mai întoarce acasă. Dar după o zi mi-am dat seama că nu am făcut bine ce am făcut și am zis că e cazul să mă întorc înapoi, ceea ce am și făcut. Am mers 23 de kilometri pe jos într-o noapte de vară - mâncam prune verzi și beam apă...

Am ajuns acasă murdar, am ajuns ca vai ș-amar de capul meu. Când am ajuns nu era nici apă caldă - tocmai atunci. Dar m-am bucurat că-am ajuns acasă și am simțit din nou îmbrățișarea mamei. Mai puțin pe a tatălui. Taică-meu era așa mai... pe el parcă nu l-a afectat așa de mult plecarea mea, dar pe maică-mea a afectat-o mai mult decât pe el.

Atunci a fost episodul cel mai violent și mai puternic al depresiei. A fost așa de puternic că am fost internat în spital.

Reporter:

În încheiere, autorul articolului publicat de “Strigătul de la miezul nopții” spune:

“De fapt oamenii nu sunt independenți.

Am fost creați să fim dependenți de Dumnezeu.

Fără El ducem întotdeauna lipsă de ceva.

Ba mai mult, ne lipsește TOTUL,

ne lipsește însăși viața - deoarece Dumnezeu este viața.

E trist că mulți nu cred acest lucru. Dar oare problemele lăuntrice ale oamenilor nu au glas, nu sunt ele un strigăt al inimii care spune:

‘Ceva îmi lipsește’,

‘Nimeni nu mă poate ajuta în problema mea!’?

În acest caz, ajutorul uman este ca un leucoplast pus pe o tumoare.”

Dr. Ioan Negrulescu:

Trebuie să fim foarte atenți să știm când Dumnezeu ne pedepsește cu această depresie conjuncturală, depresie care este normal să apară.

În momentul când noi am intrat în păcat, este normal ca natura divină din noi, când se întristează, să întristeze o dată cu ea întreaga noastră ființă. Acesta este un lucru bun, pentru că ne arată că suntem deosebiți de ceilalți oameni, pentru că nu ne complacem în păcat. Chiar dacă am căzut în păcat, nu ne complacem în el. Avem o atitudine diferită față de păcat în comparație cu ceilalți, cu necreștinii. Ei se complac în păcat, le place. Unui creștin, când cade acolo, nu-i place.

Când iasă afară vede că a fost doar momit, că a fost murdărit, că a căzut în mocirlă. Pe urmă suportă consecința - este întristat, pentru că Duhul Sfânt din el este întristat și o dată cu Duhul Sfânt întristat se întristează toată ființa omului.

Dar omul trebuie să știe imediat: *“Nu trebuie să cad în cursa diavolului, să rămân în această lungă întristare. Trebuie să-mi cer iertare, să uit și să spun și eu ca și David: ‘Dă-mi iarăși bucuria mântuirii Tale’.”*

Reporter:

Dragul nostru cititor, cu siguranță cauzele depresiei sunt multe și diferite de la persoană la persoană. De la depresia post-partum, sau depresia unei femei după naștere, până la depresia datorată morții cuiva drag, divorțului, pierderii locului de muncă, înșelării din partea prietenilor sau din partea partenerului de viață, pierderii unor sume mari de bani sau chiar a locuinței, depresia poate fi cauzată de o mulțime de factori.

Totuși, am vrea să te încurajăm să nu percepi viața ca pe o amenințare, ci ca pe o șansă! Existența noastră are un scop mult mai nobil, iar noi avem posibilitatea ca în timpul ei să descoperim și să trăim adevărata viață.

Dacă mergi pe calea lui Isus, El va ține viața ta în Mâna Lui. Nu irosi această șansă! Roagă-L pe Isus Cristos să preia El conducerea vieții tale. Vino la Isus, la Lumina lumii, la Cel care va aduce siguranță și în viața ta.

Depune tot efortul să clădești o bună temelie pe care El să construiască apoi adevărata viață.

Documentar despre depresie
Partea a 6-a: "De ce plângi?"

Reporter:

Cu menționarea că multe dintre ideile prezentate în această a 6-a și ultima parte a documentarului, sunt citate din cartea "*Abuzul sexual al copilului*" de Maxine Hancock și Karen Burton Mains, apărută la Editura Samuel din Mediaș, am intitulat acest parte: "*De ce plângi?*".

Cauzele depresiei sunt multe și diferite de la persoană la persoană. Am încercat în până acum să abordăm o plajă largă de cauze care duc la depresie, dar suntem convinși că nu am reușit să atingem toate punctele de vedere.

Câteva dintre cauzele abordate până acum ar fi pierderea cuiva drag, divorțul, problemele financiare, problemele cu locul de muncă sau cu locuința, o imagine proastă de sine sau o oboseală cronică și nu în ultimul rând implicarea în activități care au legătură cu spiritismul sau ocultul. Acum încercăm să atingem problema abuzului sexual în copilărie.

Specialiștii afirmă că o mare parte dintre femeile depresive au fost supuse unui abuz sexual în copilărie, poate din partea unui prieten de încredere al familiei, din partea tatălui, a unui bunic, a unui vecin simpatic, a unui văr sau poate chiar din partea unui frate.

Situația statistică la băieții abuzați în copilărie este puțin mai bună, dar efectele și într-un caz și-n celălalt sunt la fel de dezastruoase.

Vinovăția, teama de a spune vreodată cuiva despre viol sau despre incest, dificultăți în a primi mesaje de dragoste, lipsă de încredere, probleme de relații, probleme comportamentale, dureri fizice în urma violului, teamă, neliniște, toate acestea pot conduce la depresie sau chiar la tentative de sinucidere.

Revenind la depresia clasică, cum trebuie abordată problema depresiei?

Prof. dr. Doina Cozman:

Persoana depresivă este o persoană care nu se iubește pe sine. De aceea depresia, într-un limbaj mai metaforic, ar putea fi caracterizată ca o ne iubire de sine, ne iubire de ceilalți.

De aici provine și neputința de a te iubi pe tine, de a te accepta așa cum ești, care se reflectă în neputința de a-i accepta pe ceilalți, neputința de a-i iubi pe ceilalți așa cum sunt.

S.M.:

Aveam impresia că merg în iad, pur și simplu. Aveam impresia că doar un pas mă mai desparte de iad, aveam senzația că totul arde în jurul meu. Senzație sau viziune de iad, ceva de genul acesta. Parcă nu mai puteam suporta pe nimeni în jurul meu.

Eram așa de disperat, credeam că am făcut așa o greșală mare că am plecat de acasă încât Dumnezeu nu mă mai iartă, gata, nu mai este nici o șansă pentru mine.

Mă simțeam ca și cum eram practic deja în iad. Așa de rău m-am simțit - nici nu-mi place să descriu cum m-am simțit atunci. A fost cumplit.

***Citat din cartea amintită:**

"Credem că cel mai mare avocat, vindecător și sprijinitor al celor care într-un fel sau altul au trecut printr-un abuz este Isus Cristos. Simțim că este de datoria noastră să insistăm asupra faptului că

Domnul Isus Cristos este Cel care a stat odată lângă mormânt și i-a vorbit blând unei femei chinuite, și că tot El mai stă și astăzi lângă femeile sau bărbații care plâng din cauza diverselor suferințe ale vieții.

El mai întreabă încă, profund interesat de soarta fiecăruia în parte: 'DE CE PLÂNGI ?'."

S.M.:

Am fost internat în spital, doctorii mi-au administrat tot felul de tranchilizante - medicamente după care pur și simplu nu puteam să mai fac nimic. Dormeam tot timpul, tot timpul eram somnolent, tot timpul eram ca adormit, dar era neplăcut deoarece nu puteam nici să dorm cum se doarme normal, nu puteam nici să stau în picioare. Era o

stare de rău, în general. Tot ce făceam era de scurtă durată, trebuia să mă pun imediat din nou în pat, că mă lua amețea, nu puteam să stau prea mult în picioare.

Când veneau părinții mei la mine, nu puteam să mă concentrez nici să stau de vorbă cu ei, mă întorceam cu spatele la ei. A fost cumplit.

Reporter:

Ai avut momente când prietenii sau cunoscuții te-au întrebat ce se întâmplă și au încercat să te ajute?

D.B.:

Da, au încercat să mă ajute. Dar prietenii sau oamenii care-ți sunt alături nu sunt pregătiți să ajute un om aflat în depresie. Trebuie să fii pregătit și să știi cum să vorbești cu omul aflat în depresie, că altfel îi faci mai mult rău decât bine.

Încercau să se bage în viața mea, zicându-mi: *“Păi nu mai fă așa, fă așa, nu mai fă aia, fă ailaltă”* și atunci eu consideram că știu mai bine ce este în casa mea și în sufletul meu și mă deranjau sfaturile acestea *“binevoitoare”*.

***Citat din cartea amintită: :**

“ ’FEMEIE, DE CE PLÂNGI?’ - aceste cuvinte ale Domnului înviat, adresate Mariei Magdalena, sunt dintre cele mai întăritoare cuvinte rostite vreodată de un bărbat către o femeie.”

D.B.:

Am renunțat să mai vorbesc cu prietenii despre problemele mele. Când sunt în depresie, evit să mă întâlnesc cu ei. Nu am cu cine vorbi, nu are rost să vorbesc cu prietenii pentru că nici un prieten, oricât ți-ar fi de prieten, nu te poate sprijini în situații din astea.

***Citat din cartea amintită:**

“Problema există. Faptul că încercăm să ne luăm privirile de la ea nu înseamnă că se va rezolva. Tăcerea noastră îi îngăduie să atingă proporții îngrozitoare.

Prea adesea copiii abuzați devin la rândul lor adulți care-și abuzează propriii copii. Păcatele tatălui sunt repetate de copii. Tăcerea nu le va ajuta pe victime să-și rezolve vechile probleme sexuale, imaginea distrusă despre sine sau problemele grave la nivel de personalitate.

De asemenea, tăcerea nu va putea veni în ajutorul vinovaților, care au nevoie de mărturisire, iertare și eliberare.

Trebuie să punem capăt acestor două lucruri: în primul rând tăcerii noastre jenante, apoi, ca o consecință, ciclului de abuzuri sexuale.”

Dr. Ioan Negrulescu:

O învățătură pe care trebuie să o tragă orice creștin este că, chiar dacă depresia apare ca urmare a păcatului din viața noastră, de un fel sau de altul, noi trebuie să mergem la Dumnezeu și să ne refacem relația cu El.

El are mâinile întinse spre noi și este gata oricând să ierte orice păcat - El așteaptă de la noi doar să vadă că vrem să facem lucrul acesta. El reface relația cu noi și ne dă, în același timp, bucuria mântuirii Lui.

Nadia Neagoe:

Când am citit aceste versete, primul gând a fost să mă duc la tatăl meu. Am înțeles că trebuie să-l iert așa cum și Isus m-a iertat pe mine, și am înțeles că trebuie să îngădui pe fiecare persoană așa cum este ea, pentru că fiecare suntem diferiți și fiecare greșim în felul nostru. Am încercat să iert, să uit tot ce s-a întâmplat și să merg înainte făcând doar voia Lui.

Reporter:

Ce sfat sau ce sugestie ai avea pentru niște persoane care poate chiar acum se află în depresie, chiar acum se află sub imperiul unor gânduri negre, sub imperiul tristeții, care nu știu încotro să o apuce și care au o teamă grozavă de ziua de mâine?

Nadia Neagoe:

În Biblie Domnul ne spune să nu ne temem de ce va aduce ziua de mâine. *“Așa cum hrănesc păsările cerurilor, așa vă hrănesc și pe voi. Mai ales pe voi, care sunteți creația Mea, în mâna Mea. Așa vă ajut pe voi, care sunteți mai importanți decât păsările.”*

După cum am făcut și eu, ar trebui să ne plecăm cu toții în fața Domnului, să ne plângem păcatul, să-I spunem ce am greșit, să-I spunem tot ce ne frământă inima, căci doar El este singurul prieten adevărat, care nu ne lasă singuri și tot timpul ne dă sfaturi și ne ajută în toate lucrurile.

***Citat din cartea amintită:**

“Poate pentru mulți viața devine o luptă din ce în ce mai greu de suportat. Poate mulți își doresc să trăiască măcar o zi fără să se mai gândească la trecut sau fără ca trecutul să-i mai afecteze.

Poate asta este tot ce-ți dorești: o zi fără imagini din trecut sau fără amintiri groaznice, o zi fără mânie sau ură, care să te consume în interior.”

Nadia Neagoe:

Doar El este singurul prieten adevărat în care putem nădăjdui. Nici un om de pe lume nu ne poate ajuta așa cum ne ajută El.

Să ne plecăm înaintea Lui și fiecare să-și plângă păcatul și să-I spună Lui toată durerea din suflet - ce simte, ce a făcut și să-L primească pe Domnul Isus în inimă ca Domn și Mântuitor.

Dr. Ioan Negrulescu:

De foarte mult ori depresia este o consecință a păcatului. Dacă noi apelăm la Isus Cristos - Cel care a primit pedeapsa pentru noi - El ne va da pacea Lui.

Pacea Lui nu se compară cu pacea pe care ne-o dă lumea, pe care ne-o dă trăirea intensă la o discotecă într-o seară, și apoi trăirea în următoarele zile a unui gust amar, cenușiu, a unui gust amar de viață, care parcă este legată cu plumb de picioare.

Dacă apelăm la Isus Cristos, care ne împlinește, atunci depresiile care vor apărea în viața noastră vor fi pasagere, pentru că vom obține repede pacea, apelând la El.

Prin rănilor LUI suntem tămăduiți.

Sigur că antidepresivele își au rolul lor și niciodată nu le vom putea tăgădui eficacitatea, valoarea lor în boala depresivă. Dar, în primul rând, trebuie să știm că Isus Cristos este Cel care ne aduce pacea, liniștea, bucuria mântuirii.

S.M.:

Vreau să-i încurajez pe cei care trec acum prin stări depresive - nu știu cât de severe sunt stările lor - spunându-le că singura soluție este să meargă la Dumnezeu cu stările lor depresive și să stea efectiv de vorbă cu Dumnezeu, să-și descarce inima înaintea lui Dumnezeu, dar să creadă că EL este acolo și ascultă. Pentru că dacă fac lucrul acesta, dar nu cred, atunci nu are rost, nu are sens să stea de vorbă cu cineva despre care cred că nu există.

Chiar și la acest nivel pot să zic că este ceva superior, pentru că îți sugerezi lucruri pozitive, dar credința este cea care efectiv te scoate din starea în care ești.

Știi că El este acolo și ascultă, pentru că tu ești creația Lui și El dorește relația cu tine.

Asta m-a ajutat pe mine să ies din stările mele depresive, deși nu imediat, nu pe loc. Uneori se întâmplă instantaneu - nu-mi vine să cred - câteodată numai stând și gândindu-mă la Dumnezeu, parcă o mână vine și ia de pe inima mea toate poverile.

***Citat din cartea amintită:**

“Putem să le spunem și altor inimi neliniștite ale victimelor că ciclul abuzului poate fi întrerupt. Durerea nu trebuie să fie transmisă mai departe. Am învățat că și atunci când credem că am încheiat toate socotelile cu trecutul, tot mai trebuie să exercităm iertare.

*Amintirile vin pe nepoftite și trebuie să fie rezolvate. ‘De câte ori să-l iert pe fratele meu?’ L-a întrebat Petru pe Isus. Din răspunsul lui Isus: ‘De 70 de ori câte 7’, am învățat următorul lucru: **iertarea trebuie acordată de fiecare dată când vin amintirile dureroase.**”*

S.M.:

Uneori stau ore întregi ca să intru în comuniune cu Dumnezeu și să-I spun tot ce am pe inimă, tot ce am pe suflet.

Mai vin și alte gânduri care nu sunt de la Dumnezeu. Atunci trebuie să se facă liniște în jurul meu, trebuie să stau, să mă liniștesc, în primul rând, și când văd că totul este dezordine și haos, când văd că nu mai am efectiv de ce să mă prind, atunci știu că singura soluție este Dumnezeu.

M.O.:

Până când am trecut și eu prin depresie, nu auzisem pe nimeni să fie depresiv. După ce am trecut și eu pe acolo, după ce m-am bălăcit și eu în apele depresiei, am întâlnit destule femei pe care le-am putut ajuta, cărora le-am putut da sfaturi, pentru a nu ajunge în stări mult mai grave.

Reporter:

Care erau lucrurile pentru care trebuia să-l ierți pe tatăl tău?

Nadia Neagoe:

Pot să zic că erau multe lucruri. În primul rând ura pe care a lăsat-o în mine - m-a făcut să simt o ură foarte mare, o ură care m-a închis în mine și m-a întunecat, o ură care m-a făcut să nu mai simt nici o dragoste, nici o atracție față de oamenii din jurul meu.

Eram foarte rece cu toți. Cred că puteam să ajung la orice nebunie. În momentul acela eram un om foarte întunecat, nu știam ce fac. Eram plină de ură și de răzbunare.

Chiar am mers la ore de karate, ca să mă răzbun, să învăț să bat, să mă răzbun pe tatăl meu, în special, și pe oricine care mi-ar face rău.

Simțeam că toți din jurul meu vor să-mi facă rău.

***Citat din cartea amintită:**

“Abuzul din trecut nu trebuie să fie o povară care să influențeze prezentul și să întunece viitorul. Este multă nevoie de speranță și vindecare în viața victimelor abuzului și a agresorilor.

Această speranță o poate da Cristos. Vindecare înseamnă că ciclul abuzului nu va mai fi repetat în viața copiilor sau în viața altora pe care-i iubește victima. Lanțurile trecutului pot fi rupte. Victima abuzului poate păși liberă în viitor, cu ajutorul lui Dumnezeu.”

Reporter:

Acum v-aș mai cere o părere asupra cuvintelor spuse de profetul Isaia despre Domnul Isus Cristos, cuvinte din capitolul 53 al profeției lui Isaia, care sună astfel: *“Pedeapsa care ne dă pacea a căzut peste El și prin rănilor Lui suntem tămăduiți”*.

Este vorba aici și de **rănilor sufletului**?

Dr. Ioan Negrulescu:

Fără îndoială. În primul rând de rănilor sufletului. *“Pedeapsa care ne dă pacea”* - pedeapsa Lui, care ne-a adus nouă pacea, moartea Lui pe cruce - ne vindecă în primul rând sufletul, apoi și trupul.

***Citat din cartea amintită:**

“O consilieră descrie experimente în care unor animale de laborator și persoane voluntare le-a fost redusă libertatea de mișcare și apoi au fost expuse la stimuli dureroși pe care nu-i puteau controla și de care nu puteau scăpa. O dată ce și-au dat seama că reacțiile lor nu au nici un efect asupra a ceea ce li se întâmplă, dorința de a se ajuta pe ei înșiși a părut că piere.

Subiecții au încetat să mai încerce să scape sau să fie ușurați, ignorând chiar căi evidente de scăpare când acestea le erau descoperite.

Când au văzut că nu au nici o putere, au încetat să lupte și au devenit pasivi.

Cristos este prezent - dacă învățăm să-L recunoaștem - în toate scenele tragice din trecutul nostru.

El este acela care ne vindecă amintirile. El este acela care dă la o parte pietrele de la gura mormintelor care adăpostesc stricăciunea și depravarea noastră omenească. Și tot El este acela care ne strigă pe nume, ca să ne ridicăm privirea și să vedem că ziua învierii este valabilă pentru fiecare dintre cei care se consideră morți.

Rugăciunea noastră este să-L întâlniți fiecare dintre voi, și El - Mântuitorul Isus Cristos - să vă întrească din nou.”

Radio Vocea Evangheliei - Timisoara

Tel. 004 - 0256 - 217.212

Mobil: 004 - 0728 – 276.516

E-mail: rvetimisoara@hotmail.com

ciobotaioan@yahoo.com