**COMO SUPERAR A DEPRESSÃO**

**Neumoel Stina**

Como surge a depressão? Quais os sintomas? Você imagina que tem depressão? Se esse fantasma o assusta, a Voz da Profecia garante a você que é possível superá-lo.

A depressão se parece com uma sensação de desapontamento. Parece uma sombra, uma nuvem densa em cima da sua cabeça. Você se levanta cansado e tudo o que faz exige bastante esforço.

Tudo fica mais difícil. Aí você quase não sai, não aceita convites, prefere isolar-se cada vez mais.

Você tenta não entregar-se, procura combater esse gigante, mas volta a sentir um desânimo que suga toda a energia restante.

Parece que uma escuridão o cerca por todos os lados e você começa a descer ao poço sem fundo da depressão.

Os psicólogos afirmam que a depressão aflige a pessoa mais do que qualquer outra doença. E se houver alguma outra enfermidade, tal doença na presença da depressão galopa na direção errada.

A depressão nos ronda muito mais do que imaginamos. Especialmente nas cidades grandes. A selva de concreto se tornou tão cruel conosco, não só pelas ofensas, mas também por nos ignorar e depois nos agredir com o espectro do medo.

Esses dias fiquei surpreendido ao saber que 46% da população de São Paulo já teve algum tipo de atendimento psicológico. O fato mais perturbador segundo os profissionais é que os casos não tratados de depressão atingem números alarmantes.

A depressão pode estar ligada a alguma perda que tivemos. De um parente, a perda do namorado, da auto-estima, a perda de um emprego ou o medo de perdê-lo. Também pode estar ligada a uma reação de desapontamento, uma frustração grave e dolorida. Geralmente são ferimentos emocionais.

Comumente as pessoas estacionam em um clima negativo, descrito pelos especialistas como baixo astral. Elas conseguem viver, mas tudo ao redor fica sombrio e se sentem “pra baixo”.

Às vezes foi um insulto, uma rejeição, uma injustiça sofrida, multiplicados pela tristeza e pela raiva.

A chave para a depressão está em nossa reação a ela, nossa atitude para com essas coisas ruins que cruzam nosso caminho.

A depressão se desenvolve no cérebro. Se quisermos atacar de frente a depressão, temos que eliminar hábitos errados de pensar. Isso não é fácil, mas através da graça de Deus se torna possível.

Foi exatamente isso que aconteceu com o apóstolo Paulo quando escreveu a carta aos Filipenses. Estava preso dentro de um calabouço romano, escuro e úmido. Com certeza era uma forte razão para um grande desapontamento

e tristeza.

O ativo e incansável batalhador do Evangelho, estava agora confinado entre paredes geladas de pedra. Dali escreve uma carta de ânimo aos filhos na fé. Filipenses começa e termina invocando a graça divina sobre todos eles.

Paulo não deixou seus pensamentos afundarem na escuridão das circunstâncias. Não permitiu que a ansiedade, o ressentimento e a raiva o dominassem.

Paulo colocou sua situacão depressiva nas mãos de Deus. Ele apontou seu

problema na direção do Céu e quando fez isso, começou a ver a luz iluminando a masmorra fria e insalubre. Ele viu que a graça de Deus podia fazer coisas positivas por ele. Que era capaz de reverter os seus problemas, mágoas e tristezas. E ainda conseguiu escrever estas palavras, que estão registradas em sua carta aos Filipenses:

“As coisas que me aconteceram contribuíram para o progresso do Evangelho”. Filipenses 1:12.

“Dou graças ao meu Deus quando me lembro de vós.” Filipenses 1:3

“Regozijai-vos sempre no Senhor. Outra vez digo, regozijai-vos.” Fil. 4:4

“Posso todas as coisas naquele que me fortalece.” Filip 4:13

“Esquecendo-me das coisas que para traz ficam, prossigo para o alvo.” Filipenses 3:13 e 14

Na cela solitária poderia relembrar o passado e abominar o presente, mas resolveu acreditar no futuro. Decidiu ser alegre e agradecer.

Reverteu todo o quadro da depressão e mergulhou nas promessas divinas a ponto sentir-se feliz mesmo ali onde estava.

Conseguiu desfocar o problema pungente, para enaltecer as vitórias do Evangelho: “Com isto me regozijo, disse ele, sim, sempre me regozijarei.” Filipenses 1:18

Como então podemos superar a depressão?

Além de procurar um médico, porque depressão é doença, a fé é um elemento fundamental no processo da cura da depressão e muitas vezes o fator decisivo. É preciso confiar em Deus e pensar positivamente.

Um cardiologista chamado para uma emergência, antes de sair indicou uma paciente aos seus assistentes dizendo: “esta moça é portadora de TS.”

Como ela não sabia que TS era a sigla da sua doença, imaginou logo que TS era o código das palavras em inglês: Terminal State = estado terminal. Deprimida pensou que seus dias estavam contados e morreu em poucos dias na UTI do hospital.

O reverso também ocorre. Um senhor com o coração enfraquecido, estava em situação gravíssima. Normalmente o coração tem dois sons apenas. Mas este era um caso de falência do músculo cardíaco, e surgiu um terceiro som denominado “ritmo de galope”, estágio terminal da doença. O cardiologista disse aos alunos: “agora vocês vão assistir a um bom galope.” Mas o incrível aconteceu. O paciente em duas semanas recebeu alta completamente curado.

Ele havia entendido que o bom galope seria a reabilitação que ele teria. Imediatamente quando ouviu a expressão, a esperança estimulou sua mente e o processo de cura e restauração foi iniciado para a sua imensa alegria.

Amigo, mediante a confiança em Deus, você pode superar todos os seus problemas. Inclusive a depressão. E deixar aos cuidados divinos toda e qualquer dificuldade que esteja enfrentando. Deixe suas preocupações e fardos aos cuidados do Salvador Jesus, que disse: “Venham a Mim todos os cansados e oprimidos e Eu os aliviarei.” Mateus 11:28

Se você acreditar em Jesus, começará em você o milagre da cura e da restauração.