



TEMA: Cuando una depresión llega a nuestra vida.
MORA: Johnny Chavarría Díaz



Lo normal es que por años nos sintamos contentos y animados en nuestra vida diaria. Hemos trabajado duro y nos hemos preocupado por nuestra familia, haciendo muchas cosas compartidas con los demás, quizás hemos paseado y disfrutado de lo que nos gusta etc. Nos hemos enfermado, hemos tenido problemas que se han solucionado, otros no, pero algo ha pasado cosas han cambiado. Vemos que nos comportamos de modo muy diferente al tradicional. La gente que te conoce de seguro te dice: "Que pasa siento que no eres el mismo?".

Nos cuesta levantarnos de la cama por la mañana; si tienes algunas responsabilidades con respecto a otros miembros de la familia no tomas mucho interés en ellas. Nos hemos vuelto indecisos y muy seguro olvidadizos, también nos cuesta concentrarnos, no queremos estudiar etc. No tenemos ánimo de nada, no nos da ganas de reír, hasta la comida pierde el sabor, y la actividad sexual en casados pierde el atractivo. El panorama es que nos encerramos dentro de nosotros mismos. Es muy posible que perdamos contacto con los demás, amigos familiares, no queremos ayudar a nadie, solo existimos nosotros y nuestro problema.

Es totalmente posible que tengamos dificultades para dormir, o quizás nos despertamos por la noche. Es posible también que la pasemos durmiendo todo el yom. No importa lo que durmamos, siempre nos sentiremos agotados. Nos parece que nadie se interesa por nosotros y a nosotros no nos interesa nadie. Es posible que hayas notado algunos cambios físicos. Tienes molestias y dolores; creemos que tenemos alguna enfermedad seria. Puede haber miles de causas más pero ¿Cómo salimos de este estado destructor y muy dañino?

La depresión afecta a cualquier persona, aunque las mujeres son afectadas el doble que los hombres según encuestas. La depresión afecta a la mayoría en un punto u otro de la vida, de seguro nadie es inmune a ella. Algunos la experimentarán sólo en una forma pequeña y pasajera, mientras que otros se hundirán en la desesperación y no querrán salir de ahí y muy posible los encontremos en un siquiátrico o afectando a la familia con su problema. ¿Qué dice la Toráh al respecto? ¿Cuál sería para el depresivo la solución si quiere salir de ella? ¿Quién debe de dar el paso firme para salir de una depresión? ¿Según los pasajes siguientes YaHWÉH nos da una solución al respecto? ¿Quiero o no que haya una salida? ¿Seré egoísta atravesando la depresión con la afectación de las demás personas?

Una vez alguien me dijo. "Es que algo se me murió por dentro, pero la vida continua, el perdón debe darse hacia sí mismo y hacia los demás, el disfrute de la vida es una consecuencia de dependencia no del problema en sí sino de YaHWÉH, lo que originó el problema puede ser que esté o no ya más, pero YaHWÉH siempre estará allí. Puedo tomar esto con una irresponsabilidad o como una propuesta Toráh.

Vea y analice estos pasajes.

TEHILLIM (Salmos) 34: 1 Exaltaré a YaHWÉH en todo tiempo; su exaltación estará siempre en mi boca. 2 En YaHWÉH se exaltará mi néfesh; lo oirán los mansos y se gozarán. 3 Engrandezcan a YaHWÉH conmigo; ensalcemos juntos su nombre. 4 Yo busqué a YaHWÉH, y él me oyó, y de todos mis temores me libró. 5 Los que a él miran son iluminados; sus rostros no serán avergonzados. 6 Este pobre clamó, y YaHWÉH le escuchó y lo libró de todas sus angustias. 7 El maláj de YaHWÉH acampa en derredor de los que le temen, y los libra. 8 Prueben y vean que YaHWÉH es correcto. Dichoso el hombre que se refugia en él.

TEHILLIM (Salmos) 88: 1 Oh Elohim, YaHWÉH de mi hatsalá, yom y noche clamo delante de ti. 2 Llegue mi oración a tu presencia; inclina tu oído a mi clamor, 3 porque mi néfesh está harta de males, y mi vida se ha acercado al seol. 4 Soy contado con los que descienden a la fosa; soy como un hombre sin fuerzas. 5 Estoy libre entre los muertos, como los cadáveres que yacen en la tumba, de quienes ya no te acuerdas, y que han sido arrebatados de tu mano.

La depresión afecta a todo el planeta, de ambos sexos, de todas las edades, de toda posición social, ricos y pobres, de gente estudiada o los no. El hecho de que una persona esté triunfando en la vida no le hace inmune a las posibilidades de una depresión. Hay personas más depresivas que otras de eso no cabe duda, hay personas que buscan ayuda en YaHWÉH y otras no.

La manifestación de risa y contento no es símbolo de estar sin dependencia de YaHWÉH, quizás en el fondo estemos atados a una depresión enorme, ya que la manifestación de emunah y dependencia están ausentes más no hay shalom.



¿Cómo nos damos cuenta que entramos en el área de la depresión?

TOCO AQUÍ DIEZ PUNTOS PODRIAN SER CIEN PERO VEREMOS ESTOS:

1. La persona depresiva experimenta un sentimiento general de que no hay esperanza, no hay interés en el futuro, hay tristeza y apatía. Es un sentimiento de abatimiento general, No hay deseo de vivir si llegara la muerte mejor.
2. Cuando una persona está deprimida pierde la perspectiva los principios y valores y puede perder la vida, el empleo, la familia, todo se ve distinto cuando se está en esta circunstancia de la vida
3. La persona deprimida experimenta cambios en sus actividades físicas tales como: comida, sueño, sexo, familia.
4. Para el depresivo (a) hay una pérdida general de estimación propia esta a su punto más bajo.
5. Para el depresivo (a) hay una tendencia a evitar a los demás debido a un temor sin fundamento de ser rechazado.
6. Hay el deseo de escapar de los problemas y aun de la misma vida, ya no le importa nada ni nadie.
7. Una persona deprimida es hipersensible a los que otros dicen o hacen. Puede interpretar mal las acciones o comentarios y se vuelve irritable debido a su percepción falsa de estas cosas. Con frecuencia llora fácilmente debido a estas falsas interpretaciones.
8. La persona tiene dificultades en controlar sus emociones, especialmente la ira o el desaliento. La ira puede ser dirigida contra uno mismo o contra otros ella ve fantasmas que alimentan su estado.
9. El sentimiento de culpa está presente con ocasión de la depresión. Esta culpa puede ser real o imaginaria.
10. Con frecuencia la depresión lleva a un estado de dependencia de otras personas. Esto refuerza el sentimiento de invalidez; entonces la persona se irrita ante su inutilidad.

Algunos elementos que causan la depresión:

Drogas o fármacos, tranquilizantes tomados durante mucho tiempo, una desilusión amorosa, perdida de un ser querido, pérdida de un trabajo, perdida de un activo etc.

Hay muchas causas físicas de la depresión, infecciones del cerebro o del sistema nervioso, infecciones del cuerpo generalizadas, hepatitis bulimia, anorexia, gordura, cambios hormonales, vejez, falta compañía, no aceptarse como YaHWÉH lo creó etc. Una ira reprimida hacia dentro puede conducir a la depresión, la ira reprimida es interpretada comúnmente como un sinónimo de depresión. Este tipo de ira ha sido desviada desde su fuente original a la propia persona. Pero una causa primaria de depresión es la no dependencia en todo de YaHWÉH. Si queremos vencer la depresión, el primer paso que debemos dar antes de ir a un médico, o antes de ir a un psicólogo, es establecer esa conexión en oración con YaHWÉH.

No debemos quitar la tela de araña, debemos matar la araña así no tendremos más la situación que nos oprime.

Romanos 12: 14 Den berajáh a quienes los persigan; den berajáh y no maldigan. 15 Gócese con los que están gozosos; lloren con los que lloran. 16 Vivan en armonía los unos con los otros. No sean arrogantes, sino háganse solidarios con los humildes. No se crean los únicos que saben. 17 No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo correcto delante de todos. 18 Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en shalóm con todos. 19 No tomen venganza, ajím míos, sino dejen el castigo en las manos de YaHWÉH, porque está escrito: Mía es la venganza; yo pagaré, dice YaHWÉH.