

Šta je Depresija?

Napisao Dobra Vest

Dr. Richard D. Dobbins



Depresija je oblik ljudske patnje i već dugo je prisutna. U četvrtom veku pre Hrista, Hipokrat je depresiju nazvao melanholijom. U Zapadnom svetu je depresija rasprostranjenija više nego ikad. Naučnici ovo doba nazivaju periodom depresije. Od završetka Drugog svetskog rata, procenat ljudi, koji pati od depresije se povećava iz generacije u generaciju. Kod mladih ljudi je opasnost da upadnu u fazu teške depresije deset posto veća nego što je bila pre pedesetak godina, kod njihovih baka i deka.

Posledica depresije je i činjenica da je samoubistvo drugi najčešći uzrok smrti kod tinejdžera (na prvom mestu su saobraćajne nesreće). Stariji ljudi su manje skloni depresiji nego mladi. Što se tiče žena, depresija se javlja u periodu između 15-19 godina, a kod muškaraca između 25-29. Ukoliko ste deprimirani, svakako ne bi trebalo da "hranite" svoju depresiju. Život je tako dragocen da biste ga proveli pod nekim ko vas ugnjetava.

"Depresija je emotivno stanje potištenosti i kreće se od osećanja tuge, preko lakog razočaranja i obeshrabrenosti, pa sve do izuzetne beznadežnosti i očajanja", smatraju stručnjaci.

Klinički vid depresije postaje vidljiv kada se nagomila čitav niz simptoma; osećaj bespomoćnosti i beznadežnosti, utučenost, gubitak interesovanja za uobičajene aktivnosti, gubitak apetita, neredovno spavanje, gubitak snage, osećaj niže vrednosti i krivice, poremećaji u pamćenju i koncentraciji. U ređim slučajevima, teške depresije uvek pokreću razmišljanja o smrti i samoubistvu.

Ko pati od depresije?

Hrišćani često pogrešno misle da emotivne patnje nisu u skladu sa hrišćanskom verom. Drugim rečima, mnogi hrišćani veruju da, ukoliko čitamo Sveto pismo i ako se molimo, nećemo upasti u emotivne neprilike. Uprkos tome, nekolicina mojih poznanika koji su predani hrišćani, patili su od duševnih oboljenja. Ukoliko to kod vas još nije bio slučaj, trebalo bi da budete veoma zahvalni. Saosećajte sa prijateljima koji prolaze kroz duboku emotivnu krizu. Čak i najznamenitije osobe u Bibliji su patile od depresije. Jov, koji je vodio pobožni i bogobožan život, prošao je kroz depresivan period. Treće poglavlje Knjige o Jovu završava se sledećim rečima: "Ne počivah, niti imah mira, niti se odmarah i opet dođe strahota." [Jov 3:26](#). Ako pročitate prva dva poglavlja, biće vam jasno zašto je Jov postao depresivan.

Ukoliko makar i površno pročitamo 42. Psalam, uvidećemo da je David bio depresivan kada ga je pisao. A kada čitamo Samuilov izveštaj o Davidovom životu, postaje nam jasno da je ovaj "čovek po Božijem srcu" (uporedi [1. Sam. 13:14](#) često patio od depresije).

Zamislite samo Iliju u vreme Jezavelje, koji kaže: "Dosta je već, Gospode, primi dušu moju, jer nisam bolji od otaca svojih. [1. Car. 19:14](#). Ova očajnička molitva može poticati samo od proroka koji prolazi kroz stanje depresije.

Zašto ljudi pate od depresije?

Depresivna osećanja su, u stvari, normalna faza u ljudskom ciklusu emocija. Kod

Šta je Depresija?

Napisao Dobra Vest

zdravog čoveka, takva osećanja traju obično svega nekoliko sati: ukoliko depresija ne traje duže od četiri dana, možete je smatrati normalnom promenom raspoloženja.

Ponekad se depresija može pojaviti kao prateća pojava nekog primarnog telesnog problema, U tom slučaju bi trebalo da posetite lekara. Kada je vaš fizički problem rešen, nestaće i depresije.

Depresija može biti i hemijskog porekla. Pre no što se prihvati takva dijagnoza, trebalo bi u svakom slučaju pribaviti i mišljenje još jednog lekara. Međutim, ukoliko je depresija neurohemijskog porekla, dakle zavisi od razmene materija u mozgu, neophodna je terapija lekovima, sve dok Bog ne bude poklonio potpuno izlečenje. Ukoliko su mozgu, tom veličanstvenom organu našeg tela potrebni lekovi, nećemo mu se zbog toga manje diviti. Ukoliko se srce, bubrezi, želudac i jetra tretiraju lekovima, zašto ne bi isti slučaj bio i sa mozgom? Ako su neurohemijski procesi razlog depresije, onda će nam odgovarajući lekovi omogućiti da vodimo normalan život.

Depresija često nastupa kao normalna reakcija na neki veliki gubitak. U tim slučajevima se govori o nekoj vrsti reakcije izazvane tugom. Premošćivanje takvog gubitka obično traje od 6-18 meseci. U tom periodu čovek prolazi kroz četiri faze, koje se unapred mogu predvideti:

- 1) **Šok:** Ova faza obično traje od nekoliko sati do nekoliko dana. Onome ko se nalazi u stanju šoka sve se čini nestvarno. Čovek ima osećaj da se radi samo o noćnoj mori iz koje će se uskoro probuditi i konstatovati da je doživljena tragedija samo ružan san.
- 2) **Oluja:** Ova faza traje više nedelja pa i nekoliko meseci. U fazi oluje se emotivni konflikt čini nepodnošljiv. Ukoliko prolazite kroz takvu oluju, važno je setiti se činjenice da je Isus u svakom slučaju na vašoj strani. Pouzdajte se u njega i on će umiriti oluju. Oluje prolaze. One ne traju dugo.
- 3) **Potraga:** To je period u kojem se pokušava da se doživljeno razume. Pitanje koje se često postavlja je: "Gde je Bog u ovakvim situacijama?" Vaša reakcija u ovom prelaznom periodu umnogome odlučuje o tome da li ćete iz krize izaći ogorčeni ili će ova situacija još više doprineti vašem sazrevanju.
- 4) **Sekvenca:** Život posle krize nikada više neće biti nalik na prethodni. Krize menjaju čoveka - nabolje ili nagore.

Šta ja mogu da učinim?

Ukoliko patite od depresije, mogli biste da preduzmete sledeće konkretne korake:

- Nađite utehu i ohrabrenje u Reči Božijoj i u molitvi. Posebno se posvetite Psalmima u Starom zavetu, kao i Poslanici Filipljanima u Novom zavetu.
- Porazgovarajte sa nekom vašom prijateljicom u koju imate poverenja. Istraživanja pokazuju, da je jedan od važnih koraka u savladavanju depresije da izgovorite emotivni bol.
- Napravite nešto produktivno. Zabavite se. Tavorenje još pogoršava stvari,
- Isplanirajte vreme za oporavak i opuštanje.
- Nastojte da razvijete pozitivan stav prema životu. Koncentrišite se na promene koje je Hristos već izvršio u vašem životu. Prepoznajte potencijal u drugim ljudima. Suočite se sa prijateljskom budućnošću. "Večerom dolazi plač, a jutrom

Šta je Depresija?

Napisao Dobra Vest

radost." [Ps. 30:5](#)

- Prisetite se da depresija nije ništa neuobičajeno. Činjenica da ste deprimirani nema mnogo veze sa vašom duhovnom zrelošću. U svakom slučaju, kada ste deprimirani ne bi trebalo da hranite vašu depresiju. Život je isuviše dragocen da biste ga proveli pod nekim ko vas ugnjetava. [1. Carevima 19](#)

Draga dušo, ako vam je u ovoj temi Sveti Duh nalažio na srce da stupite sa nama u razgovor, u vezi vašeg problema, prouzrokovanog kroz depresiju, učinite to bez odlaganja. Jer ovde se radi o vama lično! Sad je čas da mislite na vas.

Ovde možete precizno opisati vašu potrebu, komentar, i pošaljite nam na e-mail:

dobravest@bluewin.ch Mićemo vam biblijski pokušati odgovoriti.

Mir Božiji!

Odgovara: pastor Nikola Mijatov