

# Depressão é doença de cristão?

## O mal do século atinge também os crentes

Os melhores dicionários definem depressão como um "estado de desencorajamento, de perda de interesse, que sobrevém após perdas, decepções, fracassos, estresse físico e/ou psíquico" e ainda como "problema psíquico que se exprime por períodos duráveis ou com experiências momentâneas de sofrimento".

A medicina, no entanto, explica que no cérebro humano existem mensageiros químicos chamados neurotransmissores que ajudam a controlar as emoções, e os dois principais são a *serotonina* e a *norepinefrina*. Para que não se caracterize um estado depressivo – como alguém se sentir triste quando deveria estar alegre – eles precisam estar em equilíbrio.

Nem sempre um sentimento de frustração ou de tristeza está associado à depressão, mas o desânimo é quase sempre um sintoma da doença.

Como diferenciar uma tristeza passageira de uma depressão? Tristeza é um fenômeno normal que faz parte da vida psicológica de todos nós, enquanto depressão é um estado patológico. Os sintomas são muito variados e diferentes entre as pessoas, dependendo, inclusive, da personalidade de cada um. Os especialistas

trabalham com três sintomas básicos que são o desinteresse, a falta de prazer e a baixa auto-estima. No entanto, esses

sintomas poderão dar origem a infinitas manifestações depressivas.

### Depressão tem cura

Hoje em dia, há muitas formas de se tratar a depressão. Atendimento médico, medicação antidepressiva, aconselhamento, apoio da família e dos ami-

gos são meios eficazes no tratamento da depressão.

Além dos sintomas descritos anteriormente, um outro problema enfrentado pela pessoa depressiva é a falta de vontade de ir à igreja. Mas é importante a liderança estar atenta, pois há muitos casos de crentes que procuram ajuda em oração.

O pastor deve ter a sensibilidade de fazer encaminhamento para um médico, para o tratamento da área emocional. A parte espiritual deve

ser assumida pelo pastor com oração, leitura da Bíblia e indicação de literatura específica. O fundamental é que a igreja deve se preparar para ser uma comunidade terapêutica, a fim de conseguir dar respostas a essa nova realidade do meio evangélico.

## Depressão entre evangélicos

Depressão pode ser doença de crente? Como alguém que possui o Espírito Santo de Deus pode dizer que sente um vazio no peito e tem vontade de morrer? Seria esse um estado de pecado ou de possessão demoníaca?

Dados estatísticos mais recentes apontam o crescimento do número de evangélicos que sofrem de depressão. Segundo o psicanalista evangélico Heitor Antônio da Silva, de cada cem pessoas deprimidas, independentemente da etiologia da depressão (doença que a provoca), 80 delas pensam em morte, 20 tentam suicídio e 10 o conseguem, sendo ou não religioso.

Além de enfrentar a realidade da doença, muitos

crentes não buscam ajuda. É comum sofrerem recriminações sob a alegação de que não se converteram de verdade. Se concordarmos que a doença atinge qualquer pessoa, independente da fé, para o cristão, ter depressão não é sinônimo de perda da salvação. O crente

só a perde quando abandona a fé em Jesus. Problemas, todos têm e quem está nessa situação deve procurar um pastor e não desanimar.

Ao longo da história da igreja, existe uma teoria que o cristão é uma pessoa feliz. Com a sua conversão, não existirão mais problemas e toda tristeza já foi levada por Cristo na cruz. Não se pode esquecer, no entanto, que o próprio Jesus deixou dito: "No mundo tereis aflições".

### FAÇA O TESTE VOCÊ MESMO

É possível identificar a depressão? Sim. Veja os principais sintomas que devem ser observados no comportamento de uma pessoa em estado depressivo. Se você sofre de, pelo menos, quatro destes sintomas ao mesmo tempo, deve procurar imediatamente um profissional da área de saúde.

- apatia, desinteresse, desmotivação
- dificuldade de realizar tarefas cotidianas
- incapacidade de tomar iniciativas
- perda de prazer
- excessiva preocupação consigo mesmo
- pessimismo
- retraimento social
- desinteresse sexual
- alterações do apetite e do peso
- perturbações do sono
- cansaço e fadiga sem fazer grandes esforços
- dificuldade de concentração
- enfraquecimento da memória
- pensamentos de morte
- sentimento de desvalia ou de culpa
- irritabilidade, explosões e crises de raiva
- tonturas, falta de ar, dores difusas pelo corpo

### COMO SAIR DA DEPRESSÃO

Adotando hábitos saudáveis em sua rotina, o ser humano pode tentar evitar a depressão. A melhor notícia é que as dicas – que vão desde alimentação até passeios com a família – são prazerosas e fáceis de fazer. Então, diga não à depressão e siga algumas orientações:

1. Faça exercício físico diário (natação, caminhada ou ciclismo, por exemplo). O exercício físico aumenta a produção de betaendorfinas e encefalinas, que dão a sensação de bem-estar e disposição.
2. Durma bem.
3. Evite dormir durante o dia, pois esse sono, ao invés de descansar, cansa.
4. Evite atividades excitantes (esportes, programas de TV violentos, telefonemas, discussões) uma hora antes de dormir. Dê preferência a atividades relaxantes (música, etc.).
5. Tome sol no início da manhã ou no final da tarde, que promove aumento de melatonina, substância do ciclo sono/vigília e do humor humano.
6. Disponha de tempo para relacionamentos familiares e sociais.
7. Faça atividades em ambientes abertos (praças, paisagens onde existam mata, montanha, mar, etc.). Já atividades em apartamentos ou em locais fechados, como assistir à TV, computador, videogame, sons altos, etc., são estressantes e viciam.
8. Busque atividades profissionais, esportivas, encontros e reuniões que sejam prazerosas.
9. Invista em lazer nos fins de semana que saia da rotina de casa. Tenha criatividade.
10. Evite, se possível, muita exposição a ambientes artificiais, com ar-condicionado, carpetes, vidro fumê, etc., que provocam desgaste físico e psicológico.
11. Invista em hobbies (costura, pintura, jardinagem, pesca, etc.).
12. Evite produtos do tipo guaraná em pó, ginseng, catuaba que são excitantes e interferem na qualidade do sono.
13. Não use anfetaminas (remédios para emagrecer), pois provocam irritabilidade, insônia, agressividade e depressão.
14. Inclua na alimentação o consumo de folhas verdes, como couve, alface e outras. Elas contêm tryptofano, substância fundamental para a produção de neurotransmissor cerebral, a serotonina, que regula humor, pensamento e ação.
15. Beba, no mínimo, dois litros de água por dia, evitando a desidratação celular que provoca estresse em nível cerebral.