



CRISTIANI EVANGELICI



ogni lingua confessi Gesù Cristo Signore, alla gloria di Dio Padre

Published on CRISTIANI EVANGELICI (<https://www.evangelici.info>)

[Home](#) > Depressione: Che cos'è e chi ne può soffrire?

Depressione: Che cos'è e chi ne può soffrire?

Inviato da alex il Gio, 11/02/2010 - 14:49



[SOUTHERLAND Mary](#)

[Depressione _ Stress](#)

Era la primavera del 1995, e sapevo che qualcosa andava molta storta nella mia vita. Ero assolutamente vuota e completamente esausta. Sembrava come se io avessi sempre vissuto una vita ad alta velocità! Sopraffatta, mi sedetti per elencare gli impegni nella mia vita. Fra tante altre cose....

- ero direttrice del [ministero](#) delle donne nella nostra [chiesa](#),
- ero la pianista per i nostri culti,
- ero la moglie del [pastore](#) di una chiesa grande e che cresceva rapidamente ed
- ero la madre di due [bambini](#) piccoli.

Ecco perché avevo dei problemi. Ero semplicemente stanca! Mio marito, Dan, ed io decidemmo che era il caso di fare una vacanza e ci dirigemmo verso le colline del Nord Carolina. Quella vacanza fu per me un mistero totale. Ogni volta che mio marito mi poneva una comanda, replicavo o con "Non lo so!" o con "Non mi importa!"

Dan ed io abbiamo parlato per delle ore, abbiamo pianto insieme e abbiamo pregato [Dio](#) per la Sua direzione. Tornando a casa, sapevamo entrambi che ero nei guai seri. Sono sempre stata molto forte, spinta ad eccellere in ogni cosa. Ero fiera del fatto di essere una perfezionista molto disciplinata e con scarsa comprensione per le persone più deboli.

Ora, io, quella forte, non potevo neanche alzarmi dal letto. Se mi vestivo prima che tornavano i [figli](#) dalla scuola, era una giornata "positiva". La decisione più facile mi mandava nel panico e l'idea di dover affrontare una folla mi era insopportabile.

Diverse volte camminavo fino alla porta della chiesa ma non potevo entrarci. Mi sentivo colpevole quando saltavo un [culto](#) ma non potevo affrontare gli sguardi simpatici o di chi mi fissava mentre piangevo senza freno. I compiti più importanti erano fuori questione mentre le cose più semplici sembravano montagne. I pasti, le faccende domestiche e le piccole spese rimanevano sempre incompiuti.

Ero paralizzata. Ero caduta in un abisso profondo e tenebroso. Non avevo la più pallida idea di come ci ero arrivata e più spaventoso ancora era il fatto che non avevo la minima idea di come scappare!

Ascoltami bene! Una via d'uscita c'è! Non devi essere un prigioniero delle tenebre! Non sono una psicologa o un esperto in medicina. Sono esattamente come te. Voglio semplicemente raccontarti del mio dolore, della mia vittoria e del mio viaggio dalle tenebre alla Luce!

Nelle prossime pagine, esamineremo delle [verità](#) capaci di cambiare la tua vita che si possono trovare in un passo delle Scritture che Dio mi diede quando ero nel momento più oscuro. Questo brano è diventato per me una promessa preziosa e anche la mia via verso la Luce.

Salmo 40:1-3 "Al direttore del coro. Di [Davide](#). Salmo. Ho pazientemente aspettato il SIGNORE, ed egli si è chinato su di me e ha ascoltato il mio grido. Mi ha tratto fuori da una fossa di perdizione, dal pantano fangoso; ha fatto posare i miei piedi sulla roccia, ha reso sicuri i miei passi. Egli ha messo nella mia bocca un nuovo cantico a [lode](#) del nostro Dio. Molti vedranno questo e temeranno, e confideranno nel SIGNORE."

cos'è la [depressione](#)



Il salmista descrive vividamente la depressione come una profonda fossa.

Il salmista descrive vividamente la depressione come una profonda fossa piena di fango, una prigione simile ad un pantano. Scappare sembra impossibile quando la [paura](#) ci domina, spaventandoci dall'alto di tenebre incredibili e di [solitudine](#) inesprimibile. Qualcuno una volta descrisse la depressione come "un tunnel buio senza un raggio di luce". I vignettisti lo dipingono come "una nuvoletta nera sospesa sopra la testa". Ho un amico che dice, "Alcuni giorni sei l'insetto. Altri sei il parabrezza".

La Florida è famosa per i suoi pozzi neri. Per me sono affascinanti, essendo cresciuta in Texas dove i buchi li facciamo a posta. Mentre studiavo questi crateri che sembrano apparire da un giorno all'altro, ho scoperto una spiegazione interessante. La terra crolla senza avvertimento e apparentemente senza motivo - quando, invece, è il culmine di un lungo processo. Gli scienziati affermano che i pozzi neri si formano quando le risorse sotterranee si asciugano, causando alla terra in superficie una perdita di sostegno sottostante. Poi tutto crolla e una brutta fossa viene formata.

La depressione ed i pozzi neri hanno molto in comune! La depressione sembra sopraffare malignamente una persona all'improvviso quando in realtà è il risultato di un processo sottile e graduale. Le risorse interne della persona sono lentamente esaurite fin quando un giorno non le rimane niente. Il mondo crolla e la nostra esistenza sembra essere ingoiata da una fossa di tenebre.

Tante persone credono che la depressione sia semplicemente un problema spirituale mentre altre credono che sia solo un problema fisico o emotivo. Io so di certo che è entrambe le cose! La depressione è il problema sanitario numero uno degli Stati Uniti. La ricerca indica che circa la metà delle donne e uno su tre uomini lottano regolarmente con la depressione. Penso che possiamo dire con certezza che quasi tutte le persone sperimentano la depressione ad un certo punto della loro vita. Dobbiamo affrontarla onestamente o con integrità emotiva.

Il primo passo per uscire dalla fossa della depressione è di affrontare e capire la depressione come una [malattia](#) che pervade e influisce ogni parte della nostra identità.

chi possa avere difficoltà con la depressione

Prima della mia esperienza con la fossa, il mio [incoraggiamento](#) spirituale preferito per chi soffriva di depressione era "Fattela passare" o "Trova il modo di controllarla" perché l'immagine che avevo in mente del [credente](#) vittorioso non permetteva la debolezza. Dopo tutto, ero la moglie di un pastore e una credente matura. Gente come me non doveva soffrire di depressione!

Osservate che l'autore del Salmo 40 è Davide, un [uomo](#) di potere e prestigio. Sembrava di avere tutto, incluso il favore speciale di Dio. Il Signore descrisse Davide come un "uomo secondo il mio [cuore](#)". Persone come lui non dovrebbero soffrire la depressione! Ma Davide lo fece, insieme a tanti altri servitori scelti da Dio:

- Giobbe bramò la [morte](#), domandando perché fosse mai nato!
- Elia andò a sedersi sotto una ginestra, pregando Dio di farlo morire!
- [Paolo](#) scrisse ai Corinzi, "siamo stati molto provati, oltre le nostre forze, tanto da farci disperare perfino della vita"!
- Martin Lutero scrisse lo stupendo inno, "Una salda fortezza è il nostro Dio", dalla profonda fossa della sua propria depressione.
- Charles Spurgeon, uno dei più grandi [predicatori](#) che sia mai vissuto, lottò spesso con la depressione!
- [Gesù](#) combatté la Sua propria battaglia con le tenebre. Sulla croce, ha gridato al Suo Padre da un'insopportabile solitudine, dolore e tristezza!

Quindi, fatti forza! Se senti le tenebre che si avvicinano a te, sei in buona compagnia, amico mio! Chi può soffrire di depressione? La risposta è semplice. Chiunque!

In questo momento, vorrei incoraggiarti ad essere onesto e trasparente con te stesso davanti a Dio. ChiediGli per la capacità di discernimento e per la forza di identificare e affrontare le tenebre nella tua vita, sapendo che non sei solo. In [fede](#), celebra questa verità che ti porterà via dall'oscurità e verso la Luce.

Pagine in questa serie di Mary Southerland sulla depressione:

[1. Che cos'è e chi ne può soffrire](#)

[2. Fattori che possono portare alla depressione](#)

- [PRIMO FATTORE: Una mancanza di rapporti edificanti](#)
- [SECONDO FATTORE: Una mancanza di autostima](#)
- [TERZO FATTORE: Una mancanza nel confrontarci con il nostro passato](#)

[3. Possiamo uscire dalla fossa!](#)

- [PRIMO PASSO: Impara ad aspettare!](#)
- [SECONDO PASSO: Grida aiuto!](#)
- [TERZO PASSO: Conta su Dio per il soccorso!](#)
- [QUARTO PASSO: Scegli d'essere paziente!](#)

Altre risorse sulla depressione:

- [Depressione: Come si riconosce?](#) che si trova sul sito delle nostre amiche a "[Donne Cristiane Nel Web](#)".
- **PROSSIMAMENTE:** Le soluzioni spirituali della depressione - anche questo sul sito delle nostre amiche a "[Donne Cristiane Nel Web](#)".

Fonte: <http://www.missioneperte.it/discepolato/rapporti/depres1.htm>

Allegato

Dimensione

 [depressione_southerland.pdf](#) 232.21 KB



Commenti



[Dio dove sei?](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [alex](#) on Lun, 11/12/2017 - 15:34.



[Depressione...](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [sole44](#) on Sab, 05/10/2013 - 14:00.

Senso di vuoto, solitudine, non sentirsi utili, pianto... questi i sintomi della depressione che quando ti avvinghia non ti abbandona se la persona non si abbandona nelle mani del Signore. Si è così non ci sono medicine che la curino, solo il Signore la cura in modo profondo e radicale, perché è dal profondo dell'essere che si annida e che mette radici. Concludendo, io ci sono passata, e grazie al Signore ne sono uscita senza toccare un solo farmaco. La depressione viene vinta solo così



[così commenta](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [R_Francesco](#) on Sab, 05/10/2013 - 15:05.

così commenta "sole44"

"Concludendo, io ci sono passata, e grazie al Signore ne sono uscita senza toccare un solo farmaco. La depressione viene vinta solo così"

Carissima, concordo col tuo messaggio, dalla depressione se ne esce senza aver toccato alcun farmaco, chi invece si adagia sui farmaci, **di fatto è come chi ha il vizio del fumo** e pensa di esserselo tolto solo perché ora fuma la sigaretta elettronica, se però viene a trovarsi nel deserto con le pile scariche che fa?... Torna a smaniare per una sigaretta... quindi; il vizio del fumo, sintantoché si usa la sigaretta elettronica, in effetti si stanno riducendo alcuni effetti patologici dovuti alla combustione del tabacco e della carta. Con la depressione avviene lo stesso meccanismo perverso, si prendono dei farmaci e si sta abbastanza bene, ma si sta soltanto rimandando una

prossima quanto probabile crisi depressiva, a quel punto ci si rende conto che il danno da acuto, ora è diventato cronico,

ma anche a questo stadio del problema, **la guarigione è possibile**, occorre uno sforzo maggiore ma ancora è possibile uscirne **definitivamente fuori**... affidandoci totalmente nelle potenti e amorevoli mani di Gesù...

la mia è pure una testimonianza in "presa diretta"

f.sco



Grazie Signore!Grazie

[Collegamento permanente](#) Submitted by [alex](#) on Sab, 05/10/2013 - 14:16.

Grazie Signore!

Grazie sorella per la tua breve ma significativa testimonianza.



Libretto completato

[Collegamento permanente](#) Submitted by [alex](#) on Gio, 03/10/2013 - 14:05.

In allegato, [qui](#), il libretto completato in pdf su questo importante e delicato tema della depressione.



1. Che cos'è la

[Collegamento permanente](#) Submitted by [R_Francesco](#) on Gio, 03/10/2013 - 18:46.

1. Che cos'è la depressione?
2. Chi può avere difficoltà con la depressione?
3. Quali fattori possono portare alla depressione?
4. Come uscire dalla fossa?
 - PRIMO PASSO: Impara ad aspettare!
 - SECONDO PASSO: Grida per aiuto!
 - TERZO PASSO: Conta su Dio per il soccorso!

- QUARTO PASSO: Scegli d'essere paziente!

Carissimi tutti, Alex,

ho riportato le voci che fanno da introduzione del libretto.

Una riflessione mi preme fare,

il problema della depressione, per gli evangelici viene vissuto in maniera più pesante che in altri ambiti... questo è dovuto al fatto che alcune letture bibbliche vengono male interpretate e appunto, in ambito evangelico, la depressione è vissuta come una nostra mancanza di fede, vissuta come dimostrazione di poca fede, come se tra i credenti ci fossero persone con molta fede!... Sappiamo invece che tutti ma proprio tutti, non ne abbiamo nemmeno quanto un granel di senape! Quindi, più che al depresso, **l'esortazione deve esser fatta al credente non depresso** che si trova a contatto con un fratello depresso, affinché gli faccia sentire l'amore di Dio; chi si sente amato e non compatito, recupererà rapidamente la fiducia in se e renderà gloria a Dio per le forze ritrovate. Io non ho letto il contenuto del libretto, posso solo dire ciò di cui io sono convinto;

dalla depressione non si guarisce, non è una malattia ma una esperienza, un bagaglio umano in più -- semmai, si scopre che esiste una dimensione particolare dentro la quale si può cadere ma altrettanto, dalla stessa dimensione si può facilmente uscire.

Una volta fatta l'esperienza della riuscita, di fatto si acquistano nuove forze e si riesce ad individuare e a sconfiggere la depressione al **ri**presentarsi dei primissimi sintomi. Molti depressi (cristiani e non) non sanno di esserlo, la depressione, nei primi momenti è asintomatica, quando poi ci si accorge di esserne stati colpiti, ormai il gioco è fatto! Occorre soltanto ritornare al piano superiore, al piano dove stavamo prima di cadere nella "fossa". Per il credente, si tratta di riacquistare la certezza che Gesù opera anche nel 2013, nel 2014, nel 2015, nel... nel tempo a venire...

pace carissimi :-)

f.sco.



[fulminante visione...](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [R_Francesco](#) on Gio, 11/02/2010 - 22:47.

Questa testimonianza, è resa in maniera diretta... senza tanti giri di parole... chi si riconosce nello scritto, ora ha uno strumento che io non avevo, essendomi trovato in quei paraggi...ma grazie a Dio, ogni cosa che non è da Dio, trova sconfitta in Dio...

F.sco

Pensieri, meditazioni, tematiche cristiane, studi, opuscoli, video e musica dal mondo cristiano evangelico

Source URL: <https://www.evangelici.info/depressione-che-cos-e-chi-ne-pu-soffrire>