



Няправільным было б меркаваць, што дэпрэсія з'яўляецца штосьці несур'ёзнае, што праходзіць само па сабе. Цалкам несправядліва кагосьці вінаваціць за дэпрэсію або казаць, што яна вынікае з граху ці з'яўляецца звычайнай лянотай. Дэпрэсія – гэта хвароба, на якую пакутуюць мільёны людзей ва ўсім свеце, незалежна ад паходжання, узросту, рэлігіі і г. д.

Трэба таксама разумець, што не кожнае праяўленне суму, дрэннага настрою, стомленасці ці прыгнечанасці – сімptom дэпрэсіі. Людзі часам вельмі глыбока і інтэнсіўна перажываюць унутры сябе нейкія жыццёвыя праблемы, выпрабаванні, няшчасці, няўдачы, канфлікты. Часта з падобных сітуацый чалавек выходзіць пераможцам, яшчэ больш моцным, чым раней. Але здараецца і так, што празмерныя перажыванні або праблемы прыводзяць менавіта да дэпрэсіі. Калі хтосьці заўважае, што ў бліжняга працяглы час адсутнічае радасць да жыцця, жаданне што-небудзь рабіць, і ўсё гэта адначасова суправаджаецца фізічнымі сімптомамі розных хвароб (напрыклад, болем у вобласці грудной клеткі, расстройством страўніка), то гэта выразная прыкмета дэпрэсіі. У яе лёгкіх станах можа дапамагчы простая змена ладу жыцця, нават звычайны шпацыр, адпаведная дыета, кантакт з сябрамі або нейкая праца. Аднак вельмі часта не абыходзіцца без дапамогі спецыяліста і фармакалагічнага лячэння. † У той жа час, мабыць, няма на свеце такога чалавека, які б не сустрэў у сваім жыцці розных унутраных праблем духоўнага характару. Колькі разоў звычайная няўважлівасць перашкаджае добра маліцца, часам можа праяўляцца сухасць, нежаданне, а нават немагчымасць трымаць перад Богам, чытаць духоўную літаратуру ці ўдзельнічаць у жыцці Касцёла. Падобныя станы не сведчаць яшчэ пра духоўны крызіс, аднак калі іх ігнараваць, то могуць да яго прывесці.

Незалежна ад сваёй прыроды, духоўны крызіс – гэта вельмі складаны перыяд у жыцці чалавека. Сведчанні святых і меркаванні тэолагаў гавораць аб тым, што Бог пастаянна падтрымлівае сваё стварэнне ў падобным стане. І хоць хрысціянін ведае, што ў гэтай духоўнай цемры прысутнічае Бог, усё роўна вельмі пакутуе і прагне як найхутчэй выйсці на асветленыя ласкай духоўныя прасторы.

Чым дэпрэсія адрозніваецца ад духоўнага крызісу?

Аўтар: А. Аркадзь Куляха OCD, паводле catholicnews.by
13.01.2019 00:00

Як дэпрэсія, так і духоўны крызіс могуць стаць часткай жыццёвай дарогі кожнага чалавека, таму варта і гэтую сферу зямной рэчаіснасці аддаваць Богу ў малітве ды імкнуцца трымаць у лучнасці са сваімі бліжнімі. Безумоўна, для верніка вялікім дарам з'яўляецца духоўнае кіраўніцтва, якое дапамагае не толькі выбіраць бяспечную духоўную дарогу, але і трымаць на ёй у штодзённым даверы да Бога ды ўзрастаць да святасці.