



Nie jest poprawny sąd, że depresja to coś błędnego, coś, co minie po pewnym czasie samo przez się. Bardzo niesprawiedliwe będzie posądzanie kogoś o depresję lub mówienie, że wynika z grzechu czy też jest najzwyczajszym lenistwem. Depresja to choroba, na którą cierpią miliony ludzi na całym świecie niezależnie od pochodzenia, wieku, wyznania itd.

Trzeba też sobie uświadomić, że nie każdy przejaw smutku, złego humoru, zmęczenia lub przygnębienia jest objawem depresji. Ludzie nieraz bardzo głęboko i intensywnie przeżywają wewnątrz pewne problemy życiowe, wypróbowania, nieszczęścia, niepowodzenia, konflikty. Często człowiekowi udaje się przetrwać te sytuacje, stając się mocniejszym niż przedtem. Jednak zdarza się też tak, że zbyt głębokie przeżywanie trudności skutkuje właśnie depresją. Jeśli ktoś widzi, że przez dłuższy czas nie dostrzega w bliźnim radości i chęci do życia, pragnienia robienia czegokolwiek, a towarzyszą temu objawy chorób fizycznych (na przykład bóle klatki piersiowej, problemy z trawieniem), są to wyraźne oznaki depresji. W jej stanach początkowych może pomóc zmiana trybu życia, nawet zwykły spacer, odpowiednia dieta, kontakt z przyjaciółmi lub jakaś praca. Jednak często niestety nie da się obejść bez pomocy specjalisty i leczenia farmakologicznego.† Nie istnieje chyba osoba, która nigdy nie napotykała w swym życiu problemów wewnętrznych o charakterze duchowym. Ile razy zwykłe rozproszenie przeszkadza w skupionej modlitwie, czasem może się przejawiać oziębłość, niechęć, a nawet niemożliwość trwania przed Panem, czytania literatury duchowej lub uczestniczenia w życiu Kościoła. Podobny stan nie świadczy jeszcze o kryzysie duchowym, ale jeśli będzie ignorowany, tym się może skończyć. Niezależnie od swej natury kryzys duchowy to bardzo trudny okres w życiu człowieka. Świadectwa świętych i opinie teologów mówią o tym, że Bóg nieustannie wspiera swe stworzenie w podobnym stanie. I choć chrześcijanin wie, że w tym mroku duchowym jest obecny Wszechmocny, nadal cierpi i pragnie jak najszybciej wyjść na oświeconą łaską przestrzeń duchową.

Zarówno depresja, jak i kryzys duchowy mogą się stać pewnym odcinkiem drogi życiowej każdego człowieka, więc warto również tę strefę ziemskiej rzeczywistości powierzać Bogu w modlitwie oraz dążyć do trwania w łączności ze swoimi bliźnimi. Oczywiście dla wiernego ogromnym darem jest duchowe kierownictwo, które pomaga nie tylko w wyborze bezpiecznej

Czym się różni depresja od kryzysu duchowego?

Wpisany przez A. Аркадзь Куляха OCD, паводле catholicnews.by
13.01.2019 00:00

drogi, lecz także pozostawania na niej w ufności do Pana i wzrastania w świętości.