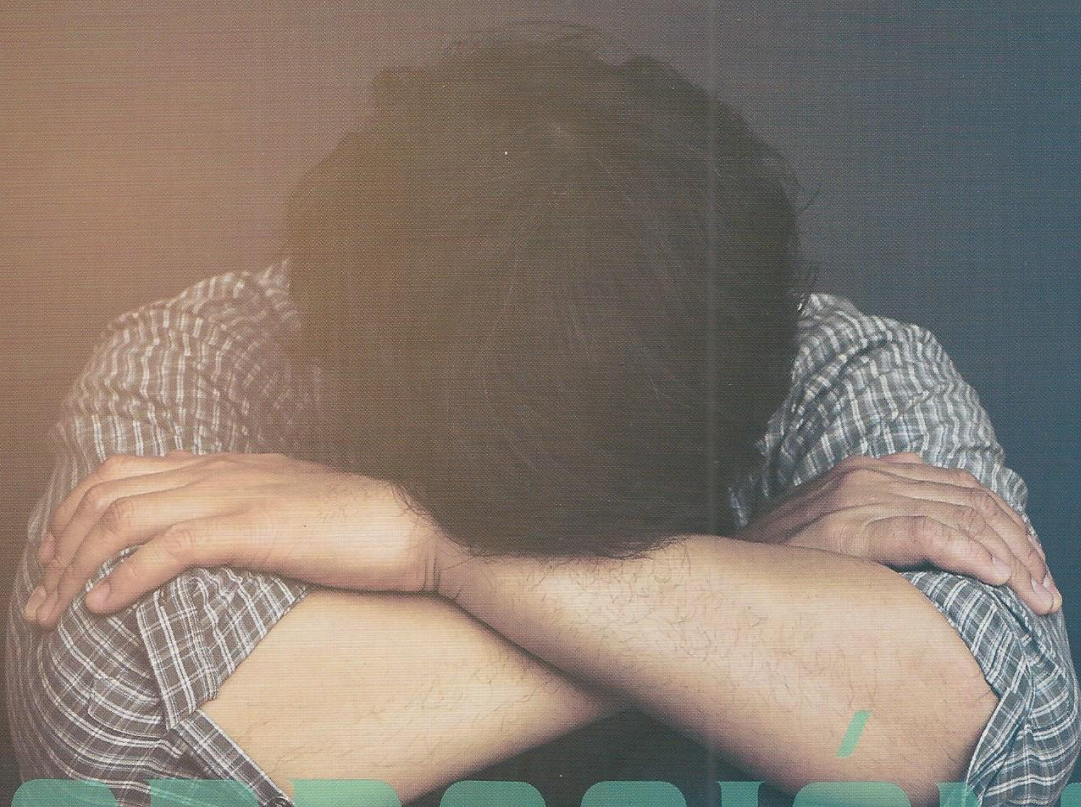




DEPRESION

JONÁS HERNÁNDEZ MÉNDEZ. TIJUANA, REGIÓN 18 BAJA CALIFORNIA Y SONORA.

“...Comenzó a entristecerse y á angustiarte en gran manera. Entonces Jesús les dice: Mi alma está muy triste hasta la muerte...” Mateo 26:37-38.

Una de las peticiones que el maestro hacía a Dios para con sus ovejas fue: *“No ruego que los quites del mundo, sino que los guardes del mal”* Juan 17:15. Jesús, sabiendo el porvenir de las cosas, conocía que el enemigo procuraría atentar contra los hijos de Dios en múltiples facetas, que buscaría zarandearlos como lo hizo con Pedro, o incluso buscar su muerte, como muchos hermanos en la antigüedad sufrieron por amor de Dios: *“Fueron apedreados, aserrados, tentados, muertos a cuchillo, anduvieron de acá*

para allá cubiertos de pieles de ovejas y de cabras, pobres, angustiados, maltratados” Hebreos 11:37.

El enemigo atenta no sólo físicamente la integridad del hijo de Dios, él busca ir más allá, por eso la escritura dice: *“Sobre toda cosa guardada guarda tu corazón; porque de él mana la vida”* Proverbios 4:23. Si bien, en las escrituras hace referencia al corazón, el cual tiene dos vertientes: corazón y mente, que ambas hacen alusión a la parte interna

del ser humano y se resume como el: raciocinio. Es interesante saber que en éste siglo próspero y demandante, las exigencias laborales, sociales, familiares, académicas y personales van cada día en aumento, lo que provoca en el ser humano un desequilibrio físico, emocional y de salud. Es en esto último lo que aterriza el tema en cuestión. El artículo puede abordarse completamente desde el lado clínico y psicológico, sin embargo, eso no basta para poder comprender el problema, y más aún para salir de él *"Tú eres mi refugio; me guardarás de angustia; Con cánticos de liberación me rodearás"* Salmos 32:7. Ante toda problema es siempre nuestro Dios quién nos ayudará en toda situación.

Primeramente analizaremos lo que el ramo de la medicina dice al respecto:

Lo que es: La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. También denominada «trastorno depresivo mayor» o «depresión clínica», afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Es posible que tengas dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.

Causas: Salvo algunos casos de depresión asociada a enfermedades orgánicas (enfermedad de parkinson, tuberculosis, etc). La depresión se produce generalmente por la interacción de unos determinados factores biológicos (cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, componentes genéticos, etc). Con factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación). Y de personalidad (especialmente, sus mecanismos de defensa psicológicos).

Síntomas:

1. Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío y desesperanza
2. Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
3. Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales
4. Alteración del sueño: insomnio o demasiado sueño.

5. Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
6. Falta de apetito y adelgazamiento o por el contrario más antojos de comida y aumento de peso.
7. Ansiedad, agitación o inquietud
8. Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales.
9. Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
10. Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
11. Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas o intentos suicidas
12. Problemas físicos inexplicables como: dolor de espalda o de cabeza.

Muchos siervos de Dios pasaron por situaciones similares, sin embargo en su vida nos muestran que Dios los socorrió y pudieron salir de esta situación difícil y desesperante.

Elías: Llegamos a escena cuando éste profeta de Dios anhelaba con deseo ferviente y apasionado, que el pueblo de Israel recordará quién era Jehová, pues se habían olvidado de él, adorando a Baal. Por ello, Elías los enfrenta, en un panorama que pudiésemos imaginar, donde vemos a los 450 profetas de Baal invocándole para que, a través de fuego mostrará su poder y hegemonía, y por otra parte, cuando esto fracasa, el profeta de Dios clama a él para pedirle se manifieste: *"Entonces cayó fuego de Jehová, el cual consumió el holocausto, y la leña, y las piedras, y el polvo, y aun lamó las aguas que estaban en la reguera"* 1er Reyes 18:38.

Primer acto: A través de la oración ferviente de Elías, Dios se manifiesta ante todo el pueblo reunido en el monte Carmelo, el deseo ferviente de Elías se vuelve realidad. Aquellos siervos falsos son degollados por orden del profeta: *"Prended a los profetas de Baal, que no escape ninguno. Y ellos los prendieron; y llevólos Elías al arroyo de Cisón, y allí los degolló"* 1er Reyes 18:40.

Segundo acto: El profeta declara que después de 3 años y 6 meses volvería a llover (Santiago 5:17). *"Y entonces Elías dijo a Achab: Sube, come y bebe; porque una grande lluvia suena"* 1er Reyes 18: 41. Y cumpliéndose, las escrituras narran que a lo lejos

en el horizonte del mar se veía venir una nube de lluvia, desde poniente al oriente, finalizando con la sequía. (1er Reyes 18:42-44). La escritura narra que Elías corrió desde la cumbre del monte Carmelo hasta Jezreel, una distancia aproximada de 45 km, traslado de 9 horas de camino.

Tercer acto: La noticia de la muerte de los profetas de Baal llegó a oídos de Jezabel, la cual amenazó a Elías diciendo: *"...Así me hagan los dioses, y así me añadan, si mañana a estas horas yo no haya puesto tu persona como la de uno de ellos"*. Para salvar su vida la escritura muestra que Elías estando en Jezreel, realiza una caminata más hasta Beer-seba, que es Judá, un trayecto de entre 190 a 210 km y un tiempo de recorrido aproximado de 49 horas; y después de ello caminó un día más con dirección al desierto, donde: *"...y vino y sentóse debajo de un enebro; y deseando morir, dijo: Bastáte ya oh Jehová, quita mi alma, que no soy yo mejor que mis padres..."* 1er Reyes 19:4.

Todos los sucesos que vivió Elías, llenos de euforia y adrenalina, todas las victorias que tuvo con el pueblo, vinieron a ser contrarias, que su estado de ánimo decayó, y deseaba morir, la amenaza de muerte invadía su ser y una soledad inimaginable lo rodeaba, en medio del desierto, ya no habían motivos para vivir, sin embargo Dios nunca lo abandono, antes le recomendó y dijo: *"...Levántate..."* 1er Reyes 19:5. *"...y comió y bebió..."* 1er Reyes 19:6. *"Levántose pues, y comió y bebió; y caminó con la fortaleza de aquella comida..."* 1er Reyes 19:8.

En términos clínicos, algunas salidas para la depresión son:

1. Reactivar tu vida en aspectos físicos, mentales y sociales.
2. Cambiar pensamientos negativos por positivos.
3. Afrontar problemas y situaciones.
4. Buscar buenas compañías.
5. Dejar de ver los problemas.

Elías pudo salir de la depresión por seguir algunas de las recomendaciones anteriores, pero también porque fue el Señor quien lo alentó a salir del hoyo.

"Porque no tenemos un pontífice que no se pueda compadecer de nuestras flaquezas; mas tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado"

Hebreos 4:15.

En el texto primero de éste artículo muestra la situación que el Maestro vivió, sabiendo lo que vendría a su vida, sintió profunda tristeza hasta la muerte, sin embargo él conocía cuál era la mejor solución para éste problema: *"Y yéndose un poco más adelante, se postro sobre su rostro, orando..."* Mateo 26:39. *"Velad y orad, para que no entréis en tentación: el espíritu a la verdad está presto, más la carne enferma"* Mateo 26:41.

Las acciones y recursos espirituales vendrán a ser los pilares fundamentales que ayuden a salir de la depresión, primeramente esta: la oración. También el apóstol Pablo hace una recomendación muy asertiva para este caso: *"Hablando entre vosotros con salmos, y con himnos, y canciones espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones"* Efesios 5:19. En el mundo, cuando una persona está triste, escucha canciones tristes, lo cual lo ahoga en un profundo sentimiento de tristeza y soledad, que en algunos casos suelen terminar mal. Por ello la recomendación del apóstol Pablo.

Jesús nos enseña también, que a pesar de los problemas y angustias que tengamos, una solución para salir de la depresión es no pensar en nuestros problemas y concentrarnos en ayudar a los demás, al escuchar Jesús sobre la muerte de Juan: *"Y enviando, degollo a Juan en la cárcel"* *"Entonces llegaron sus discípulos, y tomaron el cuerpo, y lo enterraron; y fueron, y dieron las nuevas a Jesús. Y oyéndolo Jesús, se apartó de allí en un barco a un lugar desierto..."* *"...Jesús vio un gran gentío, y tuvo compasión de ellos, y sanó a los que de ellos había enfermos"*. Mateo 14:10, 13-14.

Jesús se dolió por la muerte de Juan, pero su ser no se agobio por aquella situación, antes de su dolor vió el dolor de los demás, y se dispuso a ayudarlos.

una clave mas para abandonar la depresión es: ver la dolencia mayor de tu prójimo antes que la tuya.