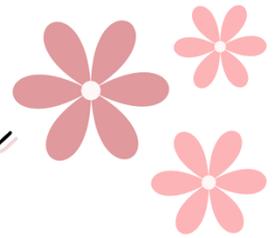


CAPÍTULO 9

El tema de la depresión



Hasta ahora, hemos estado explorando el tema de la desilusión en nuestras vidas y cómo podemos enfrentarla de manera efectiva. Sin embargo, en esta etapa, nos sumergiremos en un aspecto más profundo y complejo de las emociones humanas: los estados de tristeza profunda que a menudo actúan como el origen de la depresión. La depresión es una enfermedad que, a diferencia de muchas otras, tiende a manifestarse de manera silenciosa y, a la vez, resulta altamente destructiva para quienes la experimentan.

Aunque todos experimentamos tristeza en algún momento de nuestras vidas debido a diversas circunstancias, esta tristeza generalmente tiene una duración limitada y se relaciona con eventos específicos.

En contraste, los estados depresivos se caracterizan por ser más profundos y persistentes. La depresión se considera un trastorno del ánimo, y a menudo se manifiesta a través de una constante sensación de pesar, una pérdida de interés en las actividades cotidianas y una disminución de la autoestima.

Hombres y mujeres pueden sufrir estados depresivos. Sin embargo, es cierto que se ha observado una mayor prevalencia de la depresión en las mujeres. Esto se debe en parte a factores biológicos que contribuyen a las fluctuaciones en el estado de ánimo, especialmente antes y durante el periodo menstrual, período en el cual muchas mujeres experimentan irritabilidad y sensibilidad emocional más intensa.

Estos cambios drásticos en el comportamiento femenino pueden ser difíciles de comprender y manejar para algunos hombres en las relaciones de pareja. En respuesta, algunos optan por distanciarse en lugar de intentar entender lo que realmente está sucediendo. Esta falta de comunicación y apoyo puede agravar el estado depresivo en las mujeres, ya que la soledad y la falta de comprensión pueden aumentar los síntomas.

Además, varios factores externos pueden empeorar el estado depresivo, como llevar una vida sedentaria, tener una actitud negativa o inadecuada para enfrentar los desafíos de la vida y experimentar un alto nivel de estrés. Estos elementos pueden interactuar con los aspectos biológicos y emocionales de la depresión, intensificando la gravedad de la enfermedad.

Síntomas de la Depresión: Comprendiendo la Enfermedad

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta a través de una variedad de síntomas que pueden afectar significativamente la calidad de vida de una persona. Algunos de los síntomas característicos de la depresión incluyen:

Pérdida de Energía, Cambios en los Hábitos de Dormir: insomnio (dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo) o hipersomnia (dormir en exceso).

Cambios de Apetito: disminución del apetito y la pérdida de peso, mientras que otras pueden aumentar de peso debido a un aumento en la ingesta de alimentos.

Ausencia de Placer, Falta de Concentración Pérdida de Interés en la Vida Sexual:

Constante Sensación de Desesperación: Las personas con depresión a menudo experimentan una sensación abrumadora de desesperación y tristeza que puede persistir durante un período prolongado.

Miremos por un momento el ejemplo del profeta Jeremías, quien experimentó una profunda tristeza, depresión y desesperación, su libro, conocido como "Lamentaciones", es una expresión vívida de su angustia.

- **Sentimientos de Soledad y Abandono:** Jeremías se sintió solo y abandonado en su papel de profeta. Sus mensajes de juicio y advertencia no eran bien recibidos por el pueblo de Judá, y enfrentó oposición y rechazo. Esta soledad y el rechazo contribuyeron a su angustia emocional. En este pasaje, Jeremías lamenta su papel como profeta y su sufrimiento debido a las amenazas y el rechazo del pueblo

Jeremías 20:8-10

Porque cuantas veces hablo, doy voces, grito: Violencia y destrucción; porque la palabra de Jehová me ha sido para afrenta y escarnio cada día. Y dije: No me acordaré más de él, ni hablaré más en su nombre; no obstante, había en mi corazón como un fuego ardiente metido en mis huesos; traté de sufrirlo, y no pude.

- **Angustia por la Destrucción de Jerusalén:** Jeremías fue testigo de la destrucción de Jerusalén y el Templo, eventos que él mismo había predicho. La visión de la ciudad en ruinas y la pérdida de la ciudad santa pesaron profundamente en su corazón. El comienzo del libro de Lamentaciones describe vívidamente la tristeza de Jeremías por la destrucción de Jerusalén y la pérdida de su gloria pasada.

Lamentaciones 1:4-6

Las calzadas de Sion tienen luto, porque no hay quien venga a las fiestas solemnes; Todas sus puertas están asoladas, sus sacerdotes gimen, Sus vírgenes están afligidas, y

ella tiene amargura. Sus enemigos han sido hechos príncipes, sus aborrecedores fueron prosperados, Porque Jehová la afligió por la multitud de sus rebeliones; Sus hijos fueron en cautividad delante del enemigo.

- **Desesperanza y Lamentación:** El libro de Lamentaciones es una colección de poemas y lamentos en los que Jeremías expresa su desesperanza y su dolor por las desgracias que afectaron a su pueblo. Sus palabras reflejan una profunda tristeza y una sensación de impotencia frente a la situación.

Lamentaciones 3:1-20

Yo soy el hombre que ha visto aflicción bajo el látigo de su enojo. Me guio y me llevó en tinieblas, y no en luz; Ciertamente contra mí volvió y revolvió su mano todo el día.

Al igual que Jeremías, nosotras podemos vivir y experimentar la depresión en nuestras almas. Jeremías experimentaba una agonía constante y profunda por una causa justa. Sus momentos de desolación lo llevaron a desvalorar su misión de profeta. A pesar de su sufrimiento, Jeremías también experimentó la manifestación de Dios en su tristeza de varias maneras:

- **Consuelo y Compañía Divina:** A pesar de su tristeza, Jeremías nunca perdió su fe en Dios. En medio de su angustia, buscó consuelo y compañía divina, lo que demuestra su profunda relación espiritual. En este pasaje, Dios llama a Jeremías para ser profeta y le asegura que estaría con él y lo protegería en su labor.

Jeremías 1:4,10

Vino, pues, palabra de Jehová a mí, diciendo: Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones. Y yo dije: ¡Ah! ¡Ah, Señor Jehová! He aquí, no sé hablar, porque soy niño. Y me dijo Jehová: No digas: Soy un niño; porque a todo lo que te envíe irás tú, y dirás todo lo que te mande. No temas delante de ellos, porque contigo estoy para librar te, dice Jehová. Y extendió Jehová su mano y tocó mi boca, y me dijo Jehová: He aquí he puesto mis palabras en tu boca. Mira que te he puesto en este día sobre naciones y sobre reinos, para arrancar y para destruir, para arruinar y para derribar, para edificar y para plantar.

- **Mensaje de Esperanza:** A lo largo de sus lamentos, Jeremías también compartió mensajes de esperanza y redención. Incluso en medio de la tristeza y el sufrimiento, creía en la promesa de restauración que Dios había hecho para su pueblo.

Jeremías 15:19-21

Por tanto, así dijo Jehová: Si te convirtieras, yo te restauraré, y delante de mí estarás; y si entresacares lo precioso de lo vil, serás como mi boca. Conviértanse ellos a ti, y tú no te conviertas a ellos. Y te pondré en este pueblo por muro fortificado de bronce, y pelearán contra ti, pero no te vencerán; porque yo estoy contigo para guardarte y para defenderte, dice Jehová. Y te libraré de la mano de los malos, y te redimiré de la mano de los fuertes.

- **Reafirmación de su Llamado Profético:** A pesar de los desafíos y el sufrimiento, Dios reafirmó el llamado profético de Jeremías y le recordó su propósito en medio de la aflicción.

Lamentaciones 3:21-26

Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto, esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. Mi porción es Jehová, dijo mi alma; por tanto, en él esperaré. Bueno es Jehová a los que en él esperan, al alma que le busca. Bueno es esperar en silencio la salvación de Jehová.

Si bien es cierto que las mujeres tenemos una predisposición a la depresión y los aspectos biológicos nos hacen más vulnerables, también es cierto que la depresión puede aparecer como un proceso ascendente en nuestras vidas.

En muchas ocasiones pequeñas circunstancias validas nos pueden llenar de tristeza y desolación, si no actuamos en estos momentos atendiendo a estas necesidades, ellas se van profundizando en nuestro ser de manera que nos van incapacitando en actuar formando así, estadios profundos de depresión.

Pídele a Dios en oración que te ayude a vivir en gozo y satisfacción, y a reconocer en tu vida cuando hay pequeños signos de depresión, que son fáciles de controlar.

La comunión íntima con Dios, el reconocimiento de sus promesas, la alabanza y agradecimiento nos ayudan a enfocar nuestras tristezas como oportunidades de crecimiento.

Si reconoces que durante un tiempo prolongado no puedes salir de tu depresión, aun estando en comunión con Dios, busca ayuda profesional. Este estado de depresión requiere de un tratamiento médico, como control hormonal y antidepresivos. Nunca te mediques por tu cuenta. Es necesario el diagnostico de un profesional y un sustento clínico, para recibir tratamiento químico.

Aunque actualmente recurrimos a un especialista médico en casos extremos, en la historia bíblica no hay referencia de que lo hubieran hecho. Saul calmaba su alma escuchando la música de David. Y La experiencia de Jeremías muestra cómo la fe y la espiritualidad pueden ser fuentes de fortaleza y consuelo en tiempos de profunda depresión y desesperación. Dios se manifestó a través de la relación íntima que

Jeremías tenía con Él y a través de mensajes de esperanza incluso en los momentos más oscuros de su vida y ministerio.

Intimidad con Dios puede ser la respuesta a nuestras necesidades más profundas.

Empieza a leer porciones pequeñas cada día, un versículo, tal vez un salmo, o dos versículos de algún pasaje alentador de la Escritura, y ora muy brevemente. Y repasa el mismo versículo cada día y no pienses: «Si no leo diez versículos, o si no leo un capítulo, no es un devocional».

Es mejor enfocarse en un versículo y entenderlo, a intentar abarcar demasiado sin entender nada. Es como un alma sedienta. Llegas a un lago grande, y quizás llevas días sin beber agua. La tentación es beber a borbotones, y terminas más empapada que saciada de la sed.

Ven a la Palabra de Dios con tu pequeña porción y dile: «Señor, esto es lo que tengo. Aliméntame de esta porción hoy». Escoge uno o dos versículos y haz de esto una práctica diaria y pídele al Señor: «¡Ayúdame! Derrama Tu Espíritu en mi corazón y bendice lo que he leído» Puedes escribirlo en una tarjeta o en un pedazo de papel y enfocarte en ese versículo todo el día. No trates de escalar el Everest cuando apenas puedes levantarte de la cama.



Oración

Amado Señor:

tú has dicho en tu palabra, que tu redimes nuestras almas cuando ponemos nuestra confianza en ti. Salmo 34:22. Oro para que pueda tener la confianza de que tienes el poder de redimir mi alma de mis emociones negativas, de la depresión. Que nunca sea controlada por ella ni por la ansiedad, desespero, y malos pensamientos.

Refréscame con tu Espíritu. amén



Preguntas de reflexión

1. ¿Cómo afectan los estados depresivos a la vida cotidiana de las mujeres en nuestro grupo? ¿Qué estrategias han encontrado efectivas para enfrentar la depresión?

2. ¿Cuál creen que es la razón detrás de la mayor prevalencia de la depresión en las mujeres en comparación con los hombres? ¿Qué factores biológicos y sociales pueden contribuir a esto?

3. ¿Cómo podemos fomentar una comunicación abierta y de apoyo en nuestras relaciones de pareja, especialmente durante los momentos en que las mujeres experimentan cambios emocionales, como durante el ciclo menstrual?

4. ¿Cuáles son las señales de advertencia de la depresión que debemos estar atentas en nosotras mismas y en las personas que conocemos? ¿Cómo podemos ofrecer apoyo y buscar ayuda profesional cuando sea necesario?

Tomando el ejemplo de Jeremías y su experiencia con la tristeza y la desesperación, ¿cómo podemos aprender de su historia para enfrentar nuestros propios momentos de angustia y desesperación? ¿Qué lecciones podemos extraer de su perseverancia?



TU GUÍA ESPIRITUAL

Salmo 34:17-18 (RVR 1960):

"Clamaron los justos, y Jehová los oyó, y los libró de todas sus angustias. Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu."

Salmo 42:11 (RVR 1960):

"¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío."

Isaías 41:10 (RVR 1960):

"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia."

Mateo 11:28-30 (RVR 1960):

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga."

Filipenses 4:6-7 (RVR 1960):

"Por nada estéis afanosos, sino sean notorias vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús."



TU GUÍA MÉDICA

Ofrecer apoyo a alguien que está lidiando con la depresión es fundamental para su recuperación. Aquí tienes cinco consejos para brindar apoyo a una persona con depresión:

Escucha sin juzgar: Uno de los aspectos más importantes es escuchar a la persona de manera comprensiva y sin juzgar. Permítele expresar sus sentimientos y pensamientos, incluso si no entiendes completamente lo que está pasando.

Ofrece tu apoyo incondicional: Hazle saber que estás allí para él o ella sin importar lo que pase. La depresión puede hacer que las personas se sientan aisladas y no queridas, así que demuéstrales tu aprecio y amor.

Anima a buscar ayuda profesional: La depresión es una afección médica seria, y el tratamiento profesional es esencial. Anima a la persona a hablar con un médico, psicólogo o psiquiatra para obtener apoyo y orientación especializada.

Ayuda con tareas prácticas: La depresión puede hacer que las tareas diarias sean abrumadoras. Ofrece tu ayuda para realizar tareas cotidianas como cocinar, limpiar o cuidar de las responsabilidades familiares si es necesario.

Anima la actividad física y social: La actividad física y la interacción social son importantes para mejorar el estado de ánimo. Anima a la persona a realizar pequeñas actividades físicas y a mantener contacto con amigos y familiares. A veces, acompañar a la persona en estas actividades puede ser útil.