IDENTIFICANDO LA DEPRESIÓN PARA VENCERLA

INTRODUCCIÓN:

¿Está deprimido? ¿conoce a alguien que esté? esto puede ser de buena ayuda. Dice Dios:

***FIL4:6-7*** *Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. (7) Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*

I. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

1. La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos **ansiedad**, pérdida del sueño, del apetito, **y falta de interés o placer** en realizar diferentes actividades. (MHA, Mental Health America)
2. Todas las personas se sienten tristes o decaídas de vez en cuando, pero estos sentimientos suelen desaparecer en poco tiempo. La depresión, también llamada “depresión clínica” o “trastorno depresivo mayor” es diferente. La depresión puede causar síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y coordina actividades diarias como dormir, comer o trabajar. Es una enfermedad que **puede afectar a cualquier persona**, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo. Hay investigaciones que sugieren que los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos desempeñan una función en la depresión. (MHA, Mental Health America)
3. La depresión puede ocurrir conjuntamente con otros trastornos mentales y otras enfermedades como diabetes, cáncer, enfermedad cardíaca y dolor crónico. La depresión puede empeorar estos problemas de salud y viceversa. **Algunas veces, los medicamentos que se toman para estas enfermedades ocasionan efectos secundarios** que contribuyen a los síntomas de la depresión. (MHA, Mental Health America)

II. ALGUNAS ACTITUDES DE LOS DEPRESIVOS

1. Echan la culpa por sus problemas a otras personas.
2. Echan la culpa por sus acciones a sus circunstancias.
3. Ponen pretextos por sus propias acciones.
4. Insisten que no pueden sentirse mejor hasta que ciertas personas o circunstancias cambien.
5. Creen que pocas personas sufren como ellos.
6. No aprecian las bendiciones que tienen.
7. Sienten que no hay esperanza.
8. Tiene pocos planes positivos para su vida.

III. ¿HABLA LA BIBLIA DE DEPRESIÓN EN TIEMPOS ANTIGUOS?

Aunque en la Biblia no se usa el término “depresión” no cabe duda de que hay muchos ejemplos de personas que hoy serian consideradas depresivas.

1. Podemos decir que **Caín** fue dominado por este profundo sentimiento y la única salida que encontró fue, matar a su hermano.
2. ***Gen 4:6*** *Entonces Jehová dijo a Caín: ¿Por qué te has ensañado, y por qué ha* ***decaído*** *tu semblante?*

**Decaido = desilucionado, inferior, derrotado, haber fallado**.

1. ***Gen 4:13-14*** *Y dijo Caín a Jehová: Grande es mi castigo para ser soportado. (14) He aquí me echas hoy de la tierra, y de tu presencia me esconderé, y seré errante y extranjero en la tierra; y sucederá que cualquiera que me hallare, me matará.*
2. Los **hebreos,** constantemente dejaron ver su carnalidad en vez de su espiritualidad. Sin duda muchos de ellos Vivian en depresión cuando vino otro faraón, este, no conoció a José.
   1. ***Exo 1:13-14*** *Y los egipcios hicieron servir a los hijos de Israel con dureza, (14)* ***y amargaron su vida con dura servidumbre****, en hacer barro y ladrillo, y en toda labor del campo y en todo su servicio, al cual los obligaban con rigor.*
   2. ***Exo 2:23-25*** *Aconteció que después de muchos días murió el rey de Egipto, y* ***los hijos de Israel gemían a causa de la servidumbre, y clamaron****; y subió a Dios el clamor de ellos con motivo de su servidumbre. (24) Y oyó Dios el gemido de ellos, y se acordó de su pacto con Abraham, Isaac y Jacob. (25) Y miró Dios a los hijos de Israel, y los reconoció Dios.*

**Muchos de los que clamaron a Dios, después renegaron de la respuesta de Dios**

* 1. DESPUÉS DE ABOGAR PARA IR A ADORAR A DIOS.

***Exo 5:20-21*** *Y encontrando a Moisés y a Aarón, que estaban a la vista de ellos cuando salían de la presencia de Faraón, (21) les dijeron: Mire Jehová sobre vosotros, y juzgue; pues* ***nos habéis hecho abominables*** *delante de Faraón y de sus siervos, poniéndoles la espada en la mano* ***para que nos maten****.*

* 1. EN MEDIO ENTRE EL MAR ROJO Y EL EJERCITO EGIPCIO

***Exo 14:11*** *Y dijeron a Moisés: ¿****No había sepulcros en Egipto****, que nos has sacado para que muramos en el desierto? ¿Por qué has hecho así con nosotros, que nos has sacado de Egipto?*

* 1. *Exo 14:12 ¿No es esto lo que te hablamos en Egipto, diciendo: ¿Déjanos servir a los egipcios? Porque* ***mejor nos fuera servir a los egipcios, que morir nosotros en el desierto.***

**Esta fue una característica que los acompaño todo el tiempo del desierto**

1. **Ana,** a quien encontramos avanzando hasta el 1er libro de Samuel
   1. *1Sa 1:6 Y su rival la irritaba, enojándola y entristeciéndola, porque Jehová no le había concedido tener hijos. 7 Así hacía cada año; cuando subía a la casa de Jehová, la irritaba así; por lo cual Ana lloraba, y no comía.*
   2. *1Sa 1:10 ella con amargura de alma oró a Jehová, y lloró abundantemente.*

**Derramó su alma ante el Señor, fue escuchada y cumplió**

1. **Elías**, profeta de Dios, que reto a 950 profetas: 450 de Baal y 400 de Acera ahora, amenazado por Jezabel huye deprimido.
   1. *1Re 19:2-4 Entonces envió Jezabel a Elías un mensajero, diciendo: Así me hagan los dioses, y aun me añadan, si mañana a estas horas yo no he puesto tu persona como la de uno de ellos. (3) Viendo, pues, el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida, y vino a Beerseba, que está en Judá, y dejó allí a su criado. (4) Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morirse, dijo: Basta ya, oh, Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.*
   2. Dios consuela a Elías, Elías acepta el consuelo y se levanta para seguir adelante con el ministerio encargado por el Señor.

VI. ¿HABIA DEPRESIÓN EN TIEMPOS DEL N. T.?

Creo que era un cuadro paralelo con el tiempo de Moisés, allá estaban de esclavos en una nación pagana, acá estaban presos en su propia tierra por el imperio romano. Allá eran esclavos de sus propias carnalidades acá también.

1. Personas que esperaban salud y liberación.
   * + 1. *Lucas 4:18-19 El Espíritu del Señor está sobre mí, Por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; Me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; A pregonar libertad a los cautivos, Y vista a los ciegos; A poner en libertad a los oprimidos; (19) A predicar el año agradable del Señor.*
       2. *Lucas 5:31 Respondiendo Jesús, les dijo: Los que están sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos.*
2. Personas a las cuales el diablo oprimía.
   1. *Mar 1:34 Y sanó a muchos que estaban enfermos de diversas enfermedades, y echó fuera muchos demonios; y no dejaba hablar a los demonios, porque le conocían.*
   2. *Hech 10:38 cómo Dios ungió con el Espíritu Santo y con poder a Jesús de Nazaret, y cómo éste anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él.*
3. Hay quienes, golpeados por sus faltas.
   1. *San 1:13-15 Cuando alguno es tentado, no diga que es tentado de parte de Dios; porque Dios no puede ser tentado por el mal, ni él tienta a nadie; (14) sino que cada uno es tentado, cuando de su propia concupiscencia es atraído y seducido. (15) Entonces la concupiscencia, después que ha concebido, da a luz el pecado; y el pecado, siendo consumado, da a luz la muerte.*
      1. *Sal 38:4-7 Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; Como carga pesada se han agravado sobre mí. (5) Hieden y supuran mis llagas, A causa de mi locura. (6) Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, Ando enlutado todo el día. (7) Porque mis lomos están llenos de ardor, Y nada hay sano en mi carne.*
4. Personas abatidas por las persecuciones en su contra.
   1. *1Tes 5:14 También os rogamos, hermanos, que amonestéis a los ociosos, que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos.*
   2. *1Pe 2:20 Pues ¿qué gloria es, si pecando sois abofeteados, y lo soportáis? Mas si haciendo lo bueno sufrís, y lo soportáis, esto ciertamente es aprobado delante de Dios. 21 Pues para esto fuisteis llamados; porque también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas;*

---------------------------------