

Depressão

Sl 42

“Por que você está abatida, ó minha alma? Por que se perturba dentro de mim?” (Sl 42.5).

Depressão é um quadro clínico complexo, em que se destaca principalmente uma queda acentuada de humor e perda de energia ou prazer nas tarefas habituais. É um conjunto de sofrimentos – sintomas – que se caracteriza por tristeza ou irritação, perda da vontade de fazer coisas ou até de viver. Pode vir acompanhado de desânimo, mesmo para as atividades prazerosas, perda ou ganho de peso, dificuldade para dormir (ou necessidade exagerada de sono), sensação de agitação ou de lentificação, fadiga ou falta de energia, sentimento de culpa excessiva, dificuldade para se concentrar e tomar decisões, bem como pensamentos repetidos sobre a morte. Na depressão este conjunto de sofrimentos – ou parte dele – está presente na maior parte do dia, em quase todos os dias.

Mas não devemos confundi-la com a tristeza que acompanha situações de luto ou grandes frustrações e perdas pessoais. Esta é natural e esperada, e depois de um período de readaptação ela é superada e não ganha a dimensão de uma depressão.

O fato de ultimamente haver um aumento dos casos de depressão, para muitos estudiosos, não é coincidência: isso está relacionado ao mal-estar da sociedade atual, especialmente à desconsideração dos ritmos necessários a uma vida com qualidade. *Veja o quadro “Descanso fundamental” (Sl 92), p. 935.* Por isso é preciso compreender as causas da depressão nas várias dimensões da vida humana, incluindo aspectos biológicos, psicológicos, espirituais, filosóficos e também sociais e econômicos.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, a depressão é um problema de saúde pública e poderá ser o maior mal do século 21; em 2001, 30% da população mundial já sofria desta doença, mesmo sem o saber.

As consequências da depressão são desastrosas em diferentes áreas:

- Na família: desagregação, incapacitação para as relações familiares e para o cuidado com os demais membros;
- Na esfera do trabalho: diminuição da capacidade produtiva e aumento de faltas;

- Nos serviços de saúde: aumento da procura por atendimento e dos gastos com medicamentos e hospitalização.

Está incorreto dizer que um cristão não sofre de depressão, ou que basta ter fé para vencê-la. Da mesma forma, a presença da depressão não significa falta de fé. Todos estamos sujeitos a adoecer, tanto física quanto emocionalmente – podemos sofrer, por exemplo, de pressão alta, diabetes ou asma, sem que tenha nos faltado a fé. Ao mesmo tempo, é verdade que a espiritualidade é um importante recurso para ajudar a vencer o desânimo, e um relacionamento pessoal com Deus pode ajudar bastante para que a pessoa deprimida se sinta acompanhada, inclusive durante um tratamento, quando for o caso. Mas também é verdade que uma imagem de Deus excessivamente severa pode adoecer em vez de ajudar na melhora. *Veja o quadro “A neurose do medo de Deus” (Lc 19), p. 1643.*

A Bíblia também apresenta pessoas padecendo de sofrimentos parecidos com o que hoje chamamos de depressão. Elias (um “homem semelhante a nós, sujeito aos mesmos sentimentos”, Tg 5.17) mostra seu desânimo ao fugir de Jezabel (1Rs 19.1-8). Noemi foi uma mulher que experimentou profunda amargura por suas perdas (Rt 1.20-21). Vários Salmos também expressam esse sofrimento e a busca de consolo junto a Deus. Alguns estudiosos identificam ainda uma relação com a raiva, na qual a depressão estaria relacionada com “engolir a própria raiva”, sem tratar dela com outras pessoas ou com Deus. A Bíblia sugere que a criação de filhos conduzida com raiva pode produzir esse estado de desânimo. *Veja também o quadro “Raiva humana e ira divina” (Sl 76), p. 915.*

Sabemos que Deus pode usar pessoas – muitas vezes com preparo profissional – e também medicamentos para o tratamento e a cura desta doença, e que um recurso não exclui os outros. Portanto, não deixe de procurar ajuda qualificada, se sentir necessidade, se perceber que esse sofrimento está lhe retirando toda vontade de viver. *Veja também os quadros “Tratando a dor da perda” (Rt 1), p. 430; “Esperar no Senhor ou agir” (Rt 2), p. 432; “Recursos humanos e divinos para nossas dificuldades” (Rt 2), p. 434.*