

*Quando você quer ajudar um ente querido a—*

# **Superar a Depressão**

*Por Dave Batty*

Uma senhora me escreveu recentemente: “Estou tão deprimida que não sei o que fazer. Mesmo tendo uma família maravilhosa, me sinto tão sozinha. Todos me usam. Eu não sinto que Deus é para mim mesmo, porque Ele parece ignorar as minhas orações e Suas promessas para nós em Sua palavra. Sei que estou errada em me sentir assim .....

Um marido me escreveu, “O Teen Challenge tem registros para provar que Jesus curou centenas de alcoólatras, viciados em drogas, homossexuais e lésbicas. Por que Ele não pode curar aqueles que estão em depressão?”, e continuou dizendo que a sua mulher toma medicação para a depressão há mais de 30 anos.

Caso você tenha vivido com alguém lutando contra a depressão — as trevas e a escuridão podem ser contagiosas. O esgotamento emocional pode exercer uma forte pressão sobre o relacionamento.

A depressão vem às nossas vidas quando nós não usamos os

sentimentos de mágoa, que podem se tornar num quadro de referência negativo. Este logo acaba consumindo todo o seu mundo.

A pessoa deprimida retira-se para um mundo escuro de melancolia e desespero. Muitos sentem-se como Jó, no Velho Testamento que amaldiçoou o dia em que nasceu.

Para algumas pessoas, a depressão é o resultado de um desequilíbrio hormonal. Eles podem precisar de medicação para estimular o seu pensamento até que o corpo comece a produzir o hormônio necessário.

## **Muitas pessoas têm entrado em depressão dcf Wü gUXY'i a U crise não resolvida**

recursos espirituais e físicos da maneira que Deus gostaria que nós usássemos. Com os recursos esgotados, a porta estará aberta para a depressão chegar às nossas vidas.

A depressão é alimentada por aquilo que pensamos e a forma como pensamos. Esses pensamentos, geralmente, se concentram nas circunstâncias desanimadoras da vida — a esperança se foi — quanto muito é uma ilusão distante.

Muitas pessoas têm entrado em depressão como resultado de crises não resolvidas. Quando um problema acontece, a pessoa não o resolve de acordo com o plano de Deus. O resultado é uma carga emocional, ou preocupação, ou

## **Então, como você pode ajudar um ente querido que está deprimido?**

Levar seu ente querido ao caminho da cura pode ter um começo difícil. Muitos dos que estão em depressão tem uma percepção imperfeita da sua condição. Eles podem ressentir-se profundamente

*As causas da depressão podem ser muito diferentes de uma pessoa para outra.*

*O caminho para sair da depressão pode ser muito diferente para estas duas pessoas.*

- **“Ego q'xqe' t'gpuc c t gur glsq'f g superat a depressão?**
- **A medicação é a resposta à depressão?**
- **Qual o papel da esperança para vencermos a batalha contra a depressão?**
- **Quais são as etapas para superar a depressão?**

sobre sua avaliação quando você lhes diz: “Você tem um problema e precisa de ajuda.”

## 1. Tornar seus pensamentos obedientes a Cristo & Sua verdade

Superar a depressão não é conseguido, se ficar se concentrando na depressão, mas sim em “Como posso começar a viver e pensar de uma maneira saudável?” Quanto mais eu viver e pensar desta forma, mais rápido poderei superar a depressão.

Combater a depressão é verdadeiramente uma batalha na mente. Identificar falsas crenças e substituí-las com a verdade é o coração desta batalha.

Paulo fala sobre sua estratégia para vencer esta batalha “Destruímos argumentos e toda pretensão que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo.” (2 Coríntios 10:5 NVI)

Esta não é uma batalha realizada de uma só vez em um único dia. É uma guerra que, muitas vezes, tem de ser combatida, não apenas diariamente, mas às vezes a cada 5 segundos.

Mas antes que a batalha possa ser combatida de forma eficaz, devemos conhecer o que é a verdade de Deus. A senhora que escreveu, dizendo: “Eu tenho uma família maravilhosa”, logo depois fez o comentário “Eu me sinto tão sozinha.” Muitas pessoas com depressão responderiam: “Eu concordo—sei exatamente como você se sente!” Mas a pessoa que não está deprimida diria: “Espere um minuto! Isto para mim soa como contradição!” Como você pode ter uma família tão maravilhosa e ainda estar se sentindo sozinha?

Elias era um corajoso profeta que enfrentou incríveis problemas em seu ministério. Ele trouxe a mensagem de Deus, para o rei Acabe, de que uma seca estava chegando sobre a terra por causa do seu pecado. Nos três anos que se seguiram o país passou por uma grande fome.

Em obediência a Deus, Elias se prepara para um confronto entre os deuses de Baal e o Deus verdadeiro no topo do Monte Carmelo. Ele e todos os presentes viram um grande milagre realizado por Deus, que milagrosamente mandou fogo para queimar o sacrifício que Elias havia preparado e coberto com água. (Veja 1 Reis 18).

Poucas horas depois Elias fugiu para salvar a vida, com medo da sentença de morte dada sobre ele, pela

rainha Jezabel. Sua oração revela o profundo desespero em que ele caiu. “Já tive o bastante, Senhor.” Elias orou “tira a minha vida”. (1 Reis 19:4)

Quando Deus o confronta, Elias responde: “Eu sou o único que ainda serve a Ti, ó Deus.” A falsa crença de Elias é um pensamento típico de muitas pessoas com depressões “Eu estou sozinho—ninguém me entende.” Só a verdade de Deus pode restaurar o equilíbrio na percepção de alguém. Deus responde a Elias com a verdade—7,000 pessoas estão vivendo em Israel que ainda servem a Deus. (1 Reis 19:18)

Como pode um líder piedoso como Elias cair tão rapidamente em depressão depois de ver tantos milagres em sua vida e ministério? Viver na verdade de Deus é uma batalha diária. As vitórias de ontem

## Os Melhores Medicamentos para Depressão

A medicação prescrita para depressão que você compra na farmácia não vai resolver sua depressão. O que a medicação pode fazer é apenas ajudar a estabilizar as emoções.

Então você poderá começar a trabalhar nas mudanças em seus padrões de pensamento e ações, que vão levá-lo a começar a ter uma vida saudável— livre da depressão.

A medicação não pode corrigir seus padrões de pensamento. Só você pode fazer isso. A principal solução está listada em Filipenses 4:8-9, onde há 8 passos específicos para orientar seus padrões de pensamento. Pense nisso:

Tudo o que é verdadeiro

Tudo o que é nobre

Tudo o que é correto

Tudo o que é puro

Tudo o que é amável

Tudo o que é de boa fama

Tudo o que é excelente

Tudo o que é louvável

O versículo 9 mostra o próximo passo— não apenas pensar sobre essas coisas, mas também “pôr em prática!”.

O melhor remédio para curar a depressão é a verdade de Deus—alimentar-se dela, pensar sobre ela, e depois colocar isso como prioridade em suas ações diárias.

não garantem, automaticamente, o sucesso de hoje. A qualquer momento podemos voltar ao caminho errado e nos afastar da verdade de Deus.

É por isso que devemos tomar literalmente o que Paulo diz em 2 Coríntios 10:5, “levamos cativo cada pensamento, para torná-lo obediente a Cristo”.

Muitos daqueles que vivem em depressão se sentem justificados para se sentir da maneira que eles se sentem. Olham as tragédias que enfrentaram e se sentem justificados, “Se você tivesse experimentado aquilo que eu passei, você entenderia porque me sinto assim.”

Estas falsas crenças alimentam a depressão. A pessoa presa em depressão deve tomar algumas decisões difíceis para receber a experiência da liberdade dada por Deus. A verdade de Deus deve ser nosso foco, não o nosso passado de experiências dolorosas.

O rei Davi passou por muitas experiências difíceis. O que o sustentou nesse tempo foi o fato de estar concentrando seus pensamentos na verdade de Deus. Davi disse: “A tua palavra é lâmpada que ilumina os meus passos e luz que clareia o meu caminho.”(Salmo 119:105 NVI)

Então, como podemos usar a verdade de Deus para combater a depressão?

## **Hca Y'bcHJdas promessas XYDeug**

Procure as verdades da Bíblia que vão atacar os pensamentos negativos em sua mente. Jesus usou esta estratégia quando Satanás o tentou. Ele não apenas citou qualquer versículo da Bíblia. Ele respondeu com uma verdade de Deus que falava especificamente sobre a tentação.

Para o falso pensamento, “Eu estou tão solitário”, Deus diz: “Eu estou com você para sempre.” (Mateus 28:20 NVI) “Mas quando o Espírito da verdade vier, ele os guiará a toda a verdade.” (João 16:13 NVI)

Para o falso pensamento, “Isto é demais para eu suportar”, a Palavra de Deus nos promete: “Tudo posso naquele que me fortalece.” (Filipenses 4:13 NVI)

Logo antes desta grande promessa, Paulo faz uma profunda declaração: “Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade.” (Filipenses 4:12 NVI)

Aprender a estar contente é a lição chave que Deus quer que nós aprendamos. Paulo também desenvolveu estratégias muito poderosas para responder a problemas difíceis em sua vida. Veja mais em 2 Coríntios 12:7-10.

## **Uma chave poderosa para superar a depressão é aprender como levar cativo cada pensamento e torná-lo submisso**

A pessoa com depressão não vai encontrar uma solução mágica e “puf”, a depressão desaparece. Mas a verdade de Deus provê um sólido fundamento para o nossos pensamentos e decisões.

Você deve se concentrar nestas verdades. Se você der ouvidos a seus sentimentos, só ficará confuso e mais deprimido. Você deve encarar a realidade com a verdade de Deus—e aprender as lições que Deus tem para você—este é o caminho para a liberdade e a cura.

## **2. Confie no Poder de Deus**

A depressão muitas vezes traz consigo a falsa crença de que a vida é demasiado difícil, e que não podemos mudar estes problemas que são mais altos do que o Monte Everest.

Paulo falou de seu desencorajamento e problemas esmagadores diante dos irmãos. “Irmãos, não queremos que vocês desconheçam as tribulações que sofremos na província da Ásia, as quais foram muito além da nossa capacidade de suportar, a ponto de perdermos a esperança da própria vida. De fato, já tínhamos sobre nós a sentença de morte, para que não confiássemos em nós mesmos, mas em Deus, que ressuscita os mortos.” (2 Coríntios 1:8-9 NVI)

Paulo viu seu julgamento, como parte do plano de Deus e não como um erro divino. Ele considera esses tempos difíceis como lições de Deus. Deus estava dizendo a Paulo através desses tempos difíceis “Eu quero que você aprenda a confiar em Mim, não em si mesmo.”

Se você quer vencer a depressão, deve procurar uma fonte de poder fora de si mesmo. A Bíblia está cheia de promessas sobre o poder de Deus que estão disponíveis para nós.

“Seu divino poder nos deu todas as coisas de que necessitamos para a vida e para a piedade, por meio do pleno conhecimento daquele que nos chamou para a sua própria glória e virtude. Por intermédio destas ele nos deu as suas grandiosas e preciosas promessas, para que por elas vocês se tornassem participantes da natureza divina e fugissem da corrupção que há no mundo, causada pela cobiça”. (2 Pedro 1:3-4 NVI)

O poder de Deus está disponível e é necessário se uma pessoa estiver buscando a libertação

da depressão. Precisamos usar esse poder para encontrar a verdade de Deus em Sua Palavra. Nós precisamos usar esse poder para “trazer cada pensamento em obediência a Cristo.” Precisamos usar este poder para tomar as medidas de ação e obediência que Deus quer que tomemos.

“As armas com as quais lutamos não são humanas; pelo contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas.” (2 Coríntios 10:4 NVI) À medida que confiarmos no poder de Deus, Ele vai fortalecer-nos para todas as batalhas que enfrentarmos.

### 3. Concentre-se na esperança de Deus

Aqueles que vivem com depressão muitas vezes perderam a perspectiva de Deus sobre a esperança. Memorizar e meditar sobre o que Deus diz acerca da esperança é outro passo fundamental para superar a depressão.

“E nos gloriamos na esperança da glória de Deus....Mas também nos gloriamos nas tribulações; sabendo que a tribulação produz a paciência, e a paciência a experiência, e a experiência a esperança. E a esperança não traz confusão, porquanto o amor de Deus está derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado.” (Romanos 5:2b-5 NVI)

Enfrentar nossos problemas em obediência a Deus nos leva a um caminho que resulta na verdadeira esperança. Outra das grandes verdades de Deus sobre esperança diz: “Ora o Deus de esperança vos encha de todo o gozo e paz em crença, para que abundeis em esperança pela virtude do Espírito Santo.” (Romanos 15:13 NVI)

Devemos colocar nossa confiança em Deus, não importa quão

difíceis sejam nossas circunstâncias. Para que serve a promessa de Deus se nós não confiamos Nele? Ele vai encher-nos com todo o gozo e paz. Isso vai desencadear Sua esperança enchendo-nos de maneira tão abundante que vai exceder nossa capacidade—transbordar e chegar aos outros—como derrubar um copo na

## Superar a Depressão

1. Torne seus pensamentos obedientes a Cristo e a Sua Verdade
2. Confie no Poder de Deus
3. Concentre-se na esperança de Deus
4. Você deve se envolver na ação!

mesa de jantar que deixa molhado quem estiver ao seu lado! Como conseguimos bastante esperança? Pelo poder do Espírito Santo!

Nós temos que pegar essas pepitas de ouro da verdade de Deus e dizer—essa é a promessa em que eu vou me amparar. Eu vou segurar em Jesus com tudo o que tenho para conseguir Sua alegria, Sua paz, e Sua esperança.

Existem ainda muitas outras passagens nas Escrituras que falam de esperança. Aqui estão algumas delas: Romanos 12:12, 2 Coríntios 1:10, 2 Coríntios 3:12, Efésios 1:18, Hebreus 6:19, Hebreus 10:23, e 1 Pedro 1:13.

Use a esperança de Deus para construir muros de proteção para proteger seu coração, sua mente e suas emoções dos ataques do inimigo. Deus não vai tocar-lhe na cabeça com

uma “varinha de condão” e transformar sua vida com um passe de magia. Você deve tomar de volta cada centímetro de chão e lutar contra as falsas crenças que procuram encher a sua mente.

### 4. Você deve se envolver na ação!

A depressão não é derrotada simplesmente por se sentar numa cadeira e pensar em como sair da cova. Você deve se envolver na ação—e não apenas numa atividade qualquer, mas no que Deus quer que você faça.

Quando Elias enfrentou uma crise, tomou a decisão de fugir de Jezabel, não porque ele ouviu a voz de Deus, mas porque isso lhe parecia a coisa mais certa a fazer. Quando Elias finalmente orou, Deus lhe disse o que queria que ele fizesse—ações específicas.

A pessoa presa em depressão muitas vezes diz: “Eu não quero fazer nada. Deixe-me sozinho.” Alguns até dormem durante um dia inteiro.

Parte da libertação da depressão vem por se envolver em atividades. Olhe ao seu redor, O que você pode fazer hoje?

Pode ser necessário começar com tarefas muito simples. Por exemplo, “Ponha os pés no chão! Levante-se! Vista-se!” Limpe a mesa. Lave a louça, varra o chão. Leve o lixo para fora. Leia a Bíblia. Passe algum tempo em oração.

Olhe além de suas próprias circunstâncias. Saia de casa. Envolve-se em fazer algo para outras pessoas. Cozinhar uma refeição para um idoso ou uma pessoa em crise.

Você pode estar pensando: “Eu não conheço nenhum

necessitado.” Então, ligue para o seu pastor e pergunte os nomes das pessoas que precisam de ajuda. Talvez uma mãe solteira, ou uma viúva.

Se você não estiver preparado para este desafio, então ande na rua e pegue o lixo na calçada. Faça algo que possa ser uma bênção para os outros! Pare de pensar apenas sobre si mesmo o tempo todo.

Ore a Deus, “Faça-me lembrar de pessoas que eu possa ajudar.” Talvez seja simplesmente escrever uma nota de incentivo para alguém. Escreva! Coloque-o no envelope e envie pelo correio— hoje!

O caminho para a liberdade da depressão não é tornar-se um especialista em depressão. Em vez disso você deve se concentrar em viver e pensar de forma saudável. Preencha sua mente com as promessas de Deus. Quanto mais você se concentrar a cada dia na verdade de Deus, mais liberdade experimentará— mais alegria, mais paz, mais equilíbrio.

Faça uma lista do que você pode agradecer a Deus por hoje. Leia essa lista várias vezes ao dia se for necessário, para manter o equilíbrio interno.

### **Quanto mais você se concentrar a cada dia nas promessas de Deus com fé, mais liberdade experimentará.**

#### **Cuide de sua dieta!**

As pessoas que são diabéticas muitas vezes têm que seguir uma dieta especial, ficar longe de determinados alimentos e seguir um rigoroso cronograma de refeições regulares. Se eles ignorarem as orientações, o açúcar no sangue fica fora de controle, causando mais problemas.

De um modo semelhante a pessoa buscando superar a depressão deve pôr em prática uma “dieta”

especial para o seu pensamento. Se você percorrer o caminho de seus velhos padrões de pensamento, poderá encontrar-se preso novamente pela depressão.

É necessário uma grande disciplina para guardar seus pensamentos. O conselho de Paulo em 2 Coríntios 10:5 é uma poderosa ferramenta. “Destruindo os conselhos, e toda a altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo o entendimento à obediência de Cristo.” (NVI)

Não encha sua mente com programas de TV ou livros e revistas com foco negativo. Encha a sua mente com a verdade de Deus e boa música cristã. Cerque-se de bons amigos cristãos. Fique longe das fofocas e pessoas críticas.

Você deve ser um guerreiro, guardando a sua mente. Deus falou a muitos líderes no Antigo Testamento e disse-lhes para serem fortes e corajosos e não ficarem desanimados.

### **Não Pergunte Porqu’**

Elias tinha acabado de viver uma das maiores batalhas espirituais de sua vida e experimentado milagres impressionantes da parte de Deus. Os profetas de Baal haviam sido derrotados por Deus no topo do Monte Carmelo. Logo depois deste milagre, Deus manda chuvas abundantes, para acabar com uma seca e fome de três anos.

Então a rainha Jezabel ameaça matar Elias e ele corre para salvar sua vida. Ele encontra segurança no deserto e, finalmente, escuta a Deus. Deus não pergunta: “Por que você está aqui?” o que teria dado a Elias a oportunidade perfeita para justificar sua decisão de correr e se esconder com medo.

Em vez disso Deus pergunta: “O que você está fazendo aqui?” De fato, Deus faz a mesma pergunta duas vezes. Em cada uma dessas vezes Elias oferece a mesma desculpa— “por que ele correu” e não “o que ele está fazendo aqui.”

Se Elias tivesse sido completamente honesto, teria dito: “Deus, eu estava com medo de Jezabel. Em vez de me voltar para o Senhor com meu problema, eu permiti que o medo controlasse minha decisão. Estou aqui no deserto, bem longe de todos. Eu estou me escondendo e com medo”.

Apenas a dois dias atrás, ele enfrentou corajosamente o rei Acabe e todos os profetas de Baal, sem nenhum sinal de medo. Quando Jezabel lhe ameaçou, ele poderia ter-se

simplesmente virado para Deus e dito: “E agora, o que o Senhor quer que eu faça?”

Como ele estava se escondendo no deserto, também estava vivendo com uma falsa crença “Eu sou o único que ainda serve a Deus.” Deus então lhe fala a verdade— existem outros 7,000 que ainda estavam Lhe servindo.

Deus então diz a Elias que ação Ele quer que ele faça. “Volte para o lugar de onde você veio.” Deus lhe deu três tarefas específicas para fazer.

A escalada para fora do poço da depressão é feita de forma mais eficaz quando buscamos a direção de Deus— “O que queres que eu faça?” Você não tem de compreender todos os “porquês”— você deve apenas obedecer a Deus.



O mesmo tema é repetido no Novo Testamento. “Cristo nos fez livres para vivermos uma vida livre. Então tome sua posição! Nunca mais deixe ninguém colocar um jugo de escravidão sobre você” (Gálatas 5:1 A Mensagem). Não se coloque novamente sob a escravidão da depressão.

A verdadeira batalha para a pessoa deprimida é ter de lutar contra pensamentos e sentimentos. Se permitir que os seus sentimentos tomem o controle, você vai ficar preso no poço da depressão. Deus promete-lhe a liberdade. Ele destrancou a porta da prisão, mas você tem que se levantar e sair de sua cela.

O Deus que servimos tem um futuro cheio de esperança para nós — fique firme na promessa: “Porque eu bem sei os pensamentos que tenho a vosso respeito, diz o SENHOR; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais. Então me invocareis, e ireis, e orareis a mim, e eu vos ouvirei. E buscar-me-eis, e me achareis, quando me buscardes com todo o vosso coração.” (Jeremias 29:11-13 NVI)

## Para Estudo Adicional

**Happiness Is a Choice: The Symptoms, Causes, and Cures of Depression**, por Dr. Frank Minirth, e Dr. Paul Meier.

**The Freedom from Depression Workbook** (Serie Minirth Meier New Life Clinic) pelo PhD Les Carter, e Dr. Frank Minirth. Um guia de 12 passos para definir e identificar a depressão e desenvolver estratégias para uma mudança duradoura.

Para adquirir esses livros, tanto um exemplar novo ou um usado entre no site [Bookspot.com](http://Bookspot.com)

# Superar a Depressão

## Guia de Discussão

As perguntas seguintes podem ser utilizados para sua reflexão pessoal sobre este tema, ou podem ser usadas como um guia para uma discussão em grupo. Se forem usadas em uma configuração de grupo, por favor, entenda que vocês não são obrigados a divulgar os detalhes específicos de seus pecados passados, falhas ou experiências pessoais.

1. Leia 2 Coríntios 1:8-9a. Quais têm sido as situações que têm desencadeado a depressão em sua vida, ou na vida dos seus amados?
2. Leia 2 Coríntios 1:9-11.
  - A. Como Paulo explica o propósito de Deus para as dificuldades que estava experimentando?
  - B. Que parte da explicação de Paulo é mais difícil para você em relação à sua vida e aos problemas que está enfrentando?
3. Leia 2 Coríntios 10:4-5. Como você pode colocar em prática a estratégia que Paulo descreve para lutar contra seus pensamentos?
4. Leia Romanos 5:1-5.
  - A. Qual é o processo que Paulo descreve sobre como nossos problemas nos ligam a esperança?
  - B. Quão fácil ou difícil é para você se identificar com o que Paulo diz aqui?
  - C. Como você pode começar a aplicar esta estratégia em sua vida?
5. Leia Romanos 15:13. Como esta palavra se relaciona com o processo de vivenciar a esperança em sua vida?



**Global Teen Challenge**  
Caixa Postal 511  
Columbus, GA 31902 USA  
Telephone: 706-576-6555  
E-mail: [gtc@Globaltc.org](mailto:gtc@Globaltc.org)  
Site: [www.Globaltc.org](http://www.Globaltc.org)

Caso você queira cópias extras deste boletim, ou se tiver perguntas ou comentários, favor manter contato com o Teen Challenge, neste endereço. Este recurso e outros estão disponíveis na seção “Resources” do site [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

Primeira impressão 9/2001  
2ª Edição 3/2006  
Tradução 12/2010