

"Por que estás abatida, ó minha alma e por que te perturbas em mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei na salvação da sua presença" (Salmo 42:5)

Introdução

A despeito de alguns pensarem que o crente jamais se deprime, a própria Bíblia menciona diversos casos de servos de Deus que passaram por severas crises dessa doença, que se mostra cada vez mais ativa nesses últimos tempos. Como enfrentá-la? Quais são suas causas? É sobre esse importante assunto que vamos falar um pouco hoje.

I – Causas da depressão

1.Oposição: Quando Elias chegou a Jezreel e soube que Jezabel intentava matá-lo (1 Rs 19:1-2), tomou atitudes que revelavam seu estado depressivo. Sempre que realizamos ou estamos prestes a realizar algo importante para Deus, enfrentamos o ataque do inimigo, com o objetivo de enfraquecer a nossa confiança em Deus.

2.Frustração: O sentimento de incapacidade ou fracasso, diante da realização de um trabalho, aparentemente inútil, pode levar-nos à depressão. Elias perdera o ânimo e o interesse de viver: "toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais" (1 Rs 19:4). Humanamente falando, não somos diferentes do profeta; compartilhamos a mesma natureza (Tg 5:17).

3.Medo: O pavor incontido do que nos possam fazer os adversários e a possibilidade de sermos perseguidos, ridicularizados ou até mortos podem nos levar à depressão. Foi o que aconteceu com o profeta Elias (I Rs 19:1,2,10).

II – Reações naturais diante da depressão

1. Fugir: Moisés, incompreendido pelos filhos de Israel e procurado por Faraó, fugiu para Midiã (Ex: 2:15). Muitos procuram o isolamento e tantas outras coisas para fugir da realidade. Mas saiba: temos um Deus que tem um escape para você (Sl 91:1 e Hb 13:5).

2.Esconder-se: Elias realizou grandes feitos perante o Senhor: extirpou a idolatria de Israel (1Rs 18:19-40) e fez chover sobre a terra, após um longo período de seca (1Rs 18:41 e 42; 1Rs 17:1; Lc 4:25; Tg 5:17-18), porém, isso não impediu que ele ficasse apavorado diante das ameaças de Jezabel (1 Rs 19:4-9).

3.Desistir: Muitos, quando oprimidos, ficam alienados, ou fechados dentro de si. O abandono da comunhão com os irmãos pode ser um sintoma de depressão: "...deixou ali o seu moço" (1Rs 19:3).

Elias não devia ter deixado seu auxiliar. A solidão agrava a depressão. A depressão priva a pessoa do relacionamento com os irmãos e amigos. Ela reprime o desejo de viver (1Rs 19:4).

III – Enfrentando a depressão

1.Confiando firmemente no Senhor: Creia no que diz em Mt 19:26. O Senhor JAMAIS nos abandona. Ele não havia abandonando seu profeta, bem o seu povo fiel.

2.Orando e Jejuando: O jejum e a oração são armas espirituais poderosas para trazer cura e alívio aos corações abatidos (Jr 29:12 e 13).

3.Evitando a autocomiseração: (Sentimento de compaixão por si mesmo): Elias considerava-se a única pessoa que ainda era autêntica para com Deus. Solitário e desanimado esqueceu-se de que outros permaneceram fiéis em meio à impiedade de sua nação (1 Rs 19:18).

4.Entregando a vida e o futuro a Deus: Ter convicção de que Deus nos ama e que Ele se importa conosco, fortalece e consolida a nossa fé, principalmente quando circunstâncias nos ameaçam.

IV – Saindo da Depressão

Após ouvir, atentamente as queijas de Elias, Deus o encorajou. Da mesma forma quer fazer comigo e com você:

1.Restauração Física: Deus proveu alimento e um sono reparador (1Rs 19:4-6). O bem estar físico de Elias era fundamental (Sl 103:14).

2.Mudança de ambiente: Deus tirou Elias do deserto, levou-o a Horebe (1Rs 19:7-8). Elias precisava de tempo e um novo ambiente para considerar sua vida sob um novo ponto de vida. É necessário ao deprimido mudar de ambiente, modificar sua rotina, desfrutar de um período de férias para passar mais tempo com a família (Ec 3: 1-8).

3. Bem - estar espiritual: O vento, o terremoto e o fogo no monte Horebe eram uma demonstração da suficiência e do poder de Deus; a voz mansa e suave, por sua vez, falava do grande amor do Pai (1Rs 19:11-12).

CONCLUSÃO: Leia Tg 5:17 – O Deus de Elias também é o nosso! Assim como deu a vitória ao profeta, nos concederá também.