7. tanulmány – Remény a depresszióval szemben

Heti tanulmányunk: Zsoltárok 42; 31:10, 32:1-5; 1János 1:9; Mikeás 7:1-7; Jelenések 21:2-4

Alapige: *„Közel van az Úr a megtört szívűekhez, és a sebzett lelkűeket megsegíti”* (Zsolt 34:18).

Bevezető

A depressziót, vagy szélsőséges elkeseredést egészen addig a pontig, hogy a szenvedő személy megrokkan, sajnos a bűn megjelenése óta megtapasztalják az emberek. Több bibliai szereplőről olvashatunk olyan tünetleírást, ami kimeríti a depresszió diagnózisát.

A reménytelenség a depresszió egyik tünete, és a Biblia üzenete igen csodálatos reménységet kínál fel a világgal ellentétben, amely szinte alig valamit. Minden ember életében elérkezik az idő, amikor a végletekig elkeseredik valami miatt. Nem csoda hát, hogy Isten Igéje tele van olyan ígéretekkel, amelyek helyzetünktől függetlenül reményt adnak egy jobb jövőre, s ha nem ebben a világban, hát az eljövendő új Földön.

Persze, ha a depresszió súlyos formája jelentkezik, nagyon fontos szakember segítségét kérni, ha csak lehetséges. Az Úr valóságosan tud segíteni ezeken az embereken keresztül mindazoknak, akiknek konkrét szükségük van erre. Hiszen, az Istennel való kapcsolatunk mellett fizikai betegségünkkel is felkeressük az orvost, vagy egészségügyi szakembert. Ugyanez a helyzet azokkal, akik a depresszió klinikai tüneteitől szenvednek, amit gyakran genetikailag öröklött hajlam, és/vagy az agyban működő kémiai rendszerek egyensúlyának felbomlása okoz. Ezért időnként a keresztényeknek is szüksége van szakértő segítségre.

Az elcsüggedt lélek

**Olvassuk el a 42. zsoltárt! Át tudjuk-e érezni, amiről a zsoltáros ír? Milyen reménységet kínál fel ez a szakasz?**

Dávid elég súlyos hangulati ingadozásokon ment keresztül igen sok alkalommal, amikor igazságtalanul üldözték (például Saul és Izrael ellenségei). Ezen kívül, mivel megszegte Isten parancsolatait, mély bűntudattal is küzdött (Zsolt 51:5). A bűntudat pedig sokszor jár együtt a depresszióval. Amikor valaki leértékeli önmagát („egy nagy nulla vagyok”), a világot pesszimistán szemléli („az élet mindig igazságtalan”) és reménytelennek látja a jövőt („én már sosem változom meg”), akkor a depresszió kialakulásának nagyon nagy az esélye. Ezt az attitűdöt katasztrófa-gondolkodásnak nevezik. A keresztények úgy is dönthetnek, hogy a velük és körülöttük történő dolgokat Isten tervének részeként értelmezik, mint üzeneteket az egyenletben.

**Fontoljuk meg a következő alternatívákat:**

* ***Hogyan tekintesz önmagadra?*** Isten saját képmására teremtett téged, hogy uralkodj a teremtett világon (1Móz 1:26-27). Isten vonásai tükröződnek rajtad, még ha nem is hiánytalanul. Jézus Krisztus az ő áldozata által megmentett téged az örök haláltól és kiváltságokat biztosított számodra: választott nemzetség, királyi papság, szent nép része lehetsz (1Pt 2:9). Isten szemében végtelen értéket képviselsz!
* ***A világ.*** Igaz, hogy a világ romlott, és tele van gonoszsággal. Ugyanakkor sok-sok helyes, nemes, csodálni való dolog van benne (Fil 4:8). Továbbá a keresztények a gonosz valóságát is kétségbeesés nélkül szemlélhetik, mert tudják annak eredetét, és végső sorsát is.
* ***A jövő.*** Isten gyermekeire csodálatos jövő vár! A Biblia tele van az üdvösség bizonyosságára vonatkozó ígéretekkel (Zsolt 37:39).

**A szomorúság nem bűn. Figyeljük meg, hogy Jézust is mély szomorúság töltötte el időnként! A szomorúság vagy csüggedés miatt nem szabad bűntudatot éreznünk. Sok esetben igenis komoly okunk van arra, hogy fájjanak a dolgok. Hogyan alkalmazhatjuk a fenti bibliai igazságokat, hogy segítségünkre legyenek jelenlegi harcainkban?**

**A csüggedés következményei**

***„Csipogtam, mint a fecske vagy a rigó, nyögtem, mint a galamb, szemeim fönnakadtak: Uram, szenvedek, segíts rajtam!”*** (Ézs 38:14).

A fenti leírás nem hagy kétséget afelől, hogy Ezékiás hangos kiáltásában nagyon erős fájdalom nyilvánul meg. Az érzelmi megrázkódtatások kifejezése kultúránként változó. Bizonyos környezetben az emberek csendben szenvednek, kerülvén minden egyértelmű vagy látható jelzést. Mások (Ezékiáshoz hasonlóan) jajgatnak és sírnak, amikor bánatuk van. Személyiségből fakadó különbségek is vannak; egyesek nagyobb nyugalommal tudnak közeledni a halál pillanatához is, mint mások. Depressziós tünetek gyakran jelentkeznek olyan betegeknél, akik hosszú ideje szenvednek, vagy halálos kórral küzdenek. Ezékiás is súlyos betegségben volt, érezte, hogy nincs messze életének vége. Ezért érezte a mély csüggedést, amiről Ézs 38-ban olvasunk. A depresszív tünetek sokszor olyan fájdalmasak, hogy sokan öngyilkosságba menekülnek, mert nem bírják elviselni a kínzó időszakokat. A klinikailag diagnosztizált depressziósok mintegy tíz százaléka távozik önként az életből. Világos tehát, hogy a klinikai depresszió nagyon komoly dolog, és akként is kell kezelni.

**Milyen tüneteket írnak le az alábbi igeversek?**

* Zsolt 31:10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Zsolt 77:4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Zsolt 102:5-6 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 1Kir 19:4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A depresszió többféle fájdalmas dolgot okoz: (a) mélységes szomorúságot, lehangoltságot, (b) a motiváció teljes hiányát (még a korábban szeretett tevékenységek is értelmüket veszítik); (c) változást az étvágy területén – ennek függvényében gyors fogyást vagy hízást, (d) alvászavarokat – az illető túl keveset vagy túl sokat alszik; (e) alacsony önértékelést; (f) a logikus gondolkodás hiányát, emlékezetkiesést; (g) halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatokat. Egyeseknél csak egy-két tünet jelentkezik, míg másoknál sok, és gyakran hónapokig szenvednek, mire a periódus véget ér. A depresszió minden esetben nagyon nehéz terhet jelent, és orvosi, valamint lelki beavatkozást igényel.

**Mindnyájan átélünk néha szomorú, csüggesztő időszakokat egyes dolgok miatt. Téged mi küld könnyen padlóra, és miért? Idézd fel, miként vezetett téged Isten a múltban! Milyen reményt és bátorítást meríthetsz abból, ha visszaemlékszel az Úr szerető karjának védelmére? Miért fontos, hogy életben tartsuk ezeket az emlékeket?**

**Szabadulás a depresszióból**

**Olvassuk el Zsolt 39:2-7 verseit! Mi történt, amíg Dávid hallgatott? Mi volt az eredménye annak, amikor végül megszólalt?**

A legtöbb érzelmi zavarhoz hasonlóan a depresszió esetében is az szükséges, hogy a szenvedő személy beszéljen a belső harcairól. Ez az első lépés, ahonnan a gyógyulás kiindulhat. Ha az Úrhoz buzgó és őszinte imában fordul, azzal biztonságos légkörben engedheti le a feszültséget és a pszichológiai fájdalmat. Gyakran ennél több is szükséges, de kezdeti lépésnek mindenképpen kitűnő.

A depresszió alapvető kezelési módszere az, hogy beszéljünk egy barátunkkal (vagy egy terapeutával), aki értő figyelemmel tud követni, és további, intenzív kezelést biztosító forrást tud ajánlani, ha szükséges. Gyógyító hatása van annak, ha szavakkal ki tudjuk fejezni gondolatainkat és érzelmeinket. A gyülekezeti közösség nagyszerű közeg arra, hogy segítse a csüggedőket, de gyakran nem elég, különösen olyankor nem, amikor szakértő segítségre van szükség. Mindazonáltal mindenkinek, aki nehéz időszakon megy keresztül és elkeseredik, szüksége van legalább egy személyre, akihez teljes bizalommal fordulhat. Néha az a puszta tény is hosszú távú segítséget jelenthet a javulásban, hogy van valaki, akivel beszélhet.

**Olvassuk el Zsolt 55:17 versét! Milyen ígéret rejlik ebben az igében? Miért jelent ez sokat számunkra?**

Lehet, hogy a pszichológus nem lesz elérhető a jövő hétig, de – Dávidhoz hasonlóan, aki megtanulta, hogyan kapjon segítséget a nap bármely órájában és a hét bármely napján – mi is bármikor az Úrhoz fordulhatunk. Dávid tudta, hogy az Úr hallja a hangját, és ez igen nagy bátorítást jelentett számára.

Még a világi pszichológusok is ajánlják, hogy az ima erejében hívő páciensek imádkozzanak. Mindnyájan érezhetjük, hogy az ima hatására jobban érezzük magunkat, még ha nem is szenvedünk klinikai depressziótól. Nem számít, kik vagyunk, és az sem, hogy mennyire mély a csüggedésünk, az Istennel való kapcsolatunk sokat tehet azért, hogy reményt adjon, bátorítson és gyógyítson.

**Ellen G. White egyszer így írta le, mit jelent az imádság: „Szívünket feltárni Istennek, mint barátunknak, ez az ima” (*Jézushoz vezető út*, Budapest, 1999, Advent Kiadó. 70. o.). Habár az ima nem mindig oldja meg minden problémánkat, mégis hogyan segít megbirkózni azokkal?**

**Szükségünk van a megbocsátásra**

**Hogyan talált Dávid enyhülést bánatára? Zsolt 32:1-5; lásd még 1Jn 1:9. Hogyan találhatjuk meg ugyanezt a magunk számára?**

A meg nem vallott bűnök által keltett bűntudat szörnyű fájdalmas lehet. A Dávid zsoltárában leírt kifejezések világosan jelzik az intenzív belső fájdalom valóságát. A 32. zsoltár és más zsoltárrészletek nyilvánvalóvá teszik Dávid érzelmi szenvedésének súlyosságát.

Amikor depressziótól szenvedő emberekkel találkozunk, nagyon kell vigyáznunk arra, nehogy hibáztassuk őket esetleges elhallgatott bűneikért! Azt a következtetést sem szabad levonnunk, hogy biztosan gonosz emberek, s ezért szenvednek annyira. Szerencsétlen dolog, hogy sokan nagyon készségesen mutatnak törődést és megértést a testi betegségben szenvedők iránt, ami összefügg a klinikai depresszióval, ugyanakkor rögtön ítélkeznek, ha a mentális vagy érzelmi szenvedés kerül szóba, amit a beteg rossz cselekedetei okoztak.

Edgar Allen Poe *„Az áruló szív”* című elbeszélésében a főszereplő gyilkosságot követ el, az áldozat testét pedig eltemeti annak a szobának a padlója alá, ahol a bűncselekmény történt. Azt reméli, bűntudatát is el tudja rejteni a testtel együtt, de az önvád egyre erősödik szívében. Egyik nap meghallja az áldozat szívdobogását, és az ütemes hang egyre hangosabb és hangosabb lesz. Később rájön, hogy a dobogás nem az alant lévő sírból hallatszik, hanem saját mellkasából.

Ugyanakkor vannak olyan emberek, akik bár megvallották bűneiket, továbbra is szenvednek a bűntudattól. Gyakran méltatlannak érzik magukat a megbocsátásra, és az általuk okozott szörnyű szenvedésen rágódnak, bár vallomást tettek, és hit által el is nyerték Isten bocsánatát. Ez is az érzelmi szenvedés mély forrása lehet. Ilyen esetekben fontos Isten gyógyító és megbocsátó ígéreteire összpontosítani, még a legszörnyűbb bűnök esetében is. A múltat nem tudjuk meg nem történtté tenni, csakis arra vagyunk képesek, hogy Isten kegyelme által tanuljunk a múlt hibáiból, és amilyen mértékig lehetséges, jóvátételt adjunk azért, amit elrontottunk. Hiszen a legtöbb, amit tehetünk, az, hogy alárendeljük magunkat Istennek, kérjük az ő bocsánatát, kegyelmét és gyógyítását.

**Sokan – miután bűneiket megvallották, továbbra is küzdenek a bűntudattal. Miért fontos elismerni vétkünket, vállalni érte a felelősséget, és megtanulni a múltat hátunk mögött hagyva továbblépni – bármit tettünk is?**

Remény a szorongatás ellenére is

**Mi volt a próféta kivezető útja az őt körülvevő szociális és kapcsolati problémákból? Mik 7:1-7**

Mikeás a fejezet első hat versében az erkölcstelen, etikátlan és agresszív cselekedetek szinte teljes skáláját felsorolja, ami csak előfordult az ő korában. Elnyomás, különböző jellegű erőszak, a tisztelet és megfontolás hiánya, romlottság és csalás sajnos már a bűn megjelenése előtt jelen volt. Ma is szembesülünk mindezzel. Csak vegyük kézbe a mai újságot, és egyenes párhuzamot fogunk látni Izrael akkori állapotával. Ez a szociológiai káosz különösen fájdalmas, amikor magába szippantja az otthonokat is: a szomszédokat, a barátokat, a házastársakat, a gyermekeket, a szülőket (Mik 7:5-6).

A rosszul működő vagy egyenesen működésképtelen emberi kapcsolatok rengeteg stresszt okoznak, és összefüggésben vannak a depresszióval. A 7. versben világosan láthatjuk, hogy a perdöntő, szükséges elem, ami a válság túléléséhez szükséges: a remény.

A remény elengedhetetlen ahhoz, hogy egészséges idegrendszerrel éljük életünket. A remény a hitetlenek szívében is ott kell, hogy éljen: az állást kereső fiatalnak remélnie kell, hogy munkát talál; az eltévedt turistának remélnie kell, hogy rátalál a helyes útra; a pénzét vesztett befektetőnek remélnie kell, hogy jönnek még sikeresebb időszakok. A remény teljes eltűnése értelmetlen, céltalan léthez, majd halálhoz vezet.

Amikor az olasz filozófus és költő Dante Alighieri (Kr. u. 1265-1321) az *Isteni színjáték* c. művében a poklot akarta ábrázolni, egy feliratot képzelt a bejárat fölé, amelyen ez állt: „Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel!” A lehető legrosszabb büntetés megfosztani valakit a reménytől.

Az a fajta reménység, amit a Biblia bemutat számunkra, túlmutat a pozitív várakozáson. Magába foglalja a végső, tökéletes megoldást és üdvösséget Jézus Krisztus megváltása alapján. Legyen életünk középpontjában a hetednapi adventisták történelmi „áldott reménysége”! A Jézus eljövetelébe vetett reménység segít visszanyerni a helyes nézőpontot a bennünket körülvevő összes kellemetlen dolog közepette, és bizonyossággal tekinteni az öröklét felé.

**Figyeljük meg ezeket az ígéreteket! Milyen reményt tárnak elénk? Ézs 65:17; 2Pt 3:13; Jel 21:2-4. Miért mondhatjuk, hogy bizonyos értelemben ez az egyetlen reménység számunkra?**

Az új teremtéssel kapcsolatos hitbeli látás új erőt adhat a szenvedő léleknek. Ahogy a szülő asszony arra összpontosít a vajúdás közben, hogy nemsokára világra jön a gyermeke, s amikor ez megtörténik, *„nem emlékszik többé a gyötrelemre”* (Jn 16:21), úgy a zaklatott lélek is reményt meríthet a gondoskodó Isten valóságából, aki új világot ígér nekünk, hol nem lesz többé semmi mindabból, ami most annyi fájdalmat okoz nekünk.

További tanulmányozásra: Olvasd el és gondold át Mt 26:36-43 verseit! Jézus így szólt tanítványaihoz: *„Szomorú az én lelkem mindhalálig”* (38. v.). Képzeljük magunk elé Jézus agóniáját, amit emberi segítség és tanítványai támogatása nélkül, látszólag még Istentől is elszakítva, az emberiség bűnterhét magán hordozva kellett végigküzdenie! Szenvedése felülmúlt minden depresszív időszakot, amit halandó ember valaha is átélt.

„Most azonban, mikor a Gecsemáné kerthez közeledtek, furcsa módon hallgatag lett. Jézus gyakran felkereste a kertet, hogy ott elmélkedjék és imádkozzék. Szíve azonban még sohasem volt annyira tele szomorúsággal, mint kínszenvedésének ezen az éjszakáján. Egész földi életén át Isten jelenlétének a világosságában járt. Mikor olyan emberekkel került összeütközésbe, akik Sátán befolyása alatt voltak, Jézus azt tudta mondani: *»Aki elküldött engem, én velem van. Nem hagyott engem az Atya egyedül, mert én mindenkor azokat cselekszem, amelyek neki kedvesek«* (Jn 8:29). Most azonban úgy látszott, mintha Jézus kirekesztődött volna Isten jelenlétének világosságából. Most olyan volt, mint aki a bűnösök közé tartozik. Az elveszett emberiség bűnét kellett elhordoznia. Az Úrnak mindnyájunk vétkét Reá kellett vetnie, Reá, aki pedig bűnt nem ismert. Olyan rettenetes, szörnyű volt számára a bűn, olyan nagy volt a súlya a véteknek, amelyet neki kellett elhordoznia, hogy az Atya szeretetéből való örök kizárás félelme tört lelkére. Miután megérezte, hogy Isten haragja milyen rettenetes azokkal szemben, akik áthágták parancsolatait, így kiáltott fel: *»Felette igen szomorú az én lelkem mind halálig!«*” (Ellen G. White: *Jézus élete*. Budapest, 2003, Advent Kiadó. 590. o.).

Megbeszélendő kérdések:

* Milyen fontos szerepe lehet a helyi gyülekezetnek abban, hogy segítse a depresszióban szenvedőket, vagy azokat, akik bármilyen típusú érzelmi viharban vannak? Milyen forrásaid vannak – bármilyen csekélyek legyenek is azok –, amelyekből segítséget nyújthatsz a szükségben lévőknek?
* Hogyan segíthetsz olyan személyeknek, akik imádkoznak, másokat is tanácsolnak, szeretik az Urat, bíznak Benne, mégis mindig szomorúak, és sokszor maguk sem értik, miért? Hogyan segíthetsz nekik, hogy nehogy feladják hitüket, hanem kapaszkodjanak az Igében található reménységbe és ígéretekbe?
* Az egyik legnagyobb hiba, amit valaki elkövethet, az, hogy úgy véli: mivel annyira a padlón van, annyira csüggedt és reménytelen, hogy ez azt jelenti, az Isten már biztosan elhagyta őt. Először is, miért nem igaz ez? Milyen bibliai szereplőket tudsz felhozni számukra (Illés, Jeremiás a börtönben, Keresztelő János a tömlöcben, Jézus a Gecsemánéban), akiknek a történeteivel bemutathatod, hogy a szomorúság és csüggedés nem jelenti azt, hogy Isten elhagyta őket? Hogyan segíthetsz abban, hogy megtanulják: a változó érzések nem a hit mérőeszközei?