

9. AKO SA VYROVNAŤ S DEPRESIOU?

Žalm 42 a 43

Skôr ako sa započúvate do dnešnej relácie, nalistujte si v Biblii žalm 42 a 43. Budte pripravení spojiť to čo je napísané, s tým, čo budete počuť. Autor žalmu volá k Bohu a pýta sa: „*Po Bohu žízni moja duša, po Bohu živom; kedyže už prídem k nemu a uzriem Božiu tvár? Slzy sú mojím chlebom vo dne i v noci... prečo na mňa zabúdaš? A prečo mám chodiť smutný, keď ma sužuje nepriateľ?*”

Vidíme, že trápenie a úzkosť sprevádza ľudstvo od samého začiatku. Tento stav dnes nazývame depresiou a je tak častý, ako bežné nachladenie. Stredne ťažká až ťažká depresia postihuje viac ľudí, než všetky emocionálne poruchy dohromady. Skúsenosť s depresiou prežije v živote najmenej raz každý človek. Preto by nás nemalo prekvapiť, že Biblia a hlavne kniha Žalmov nám má čo povedať aj dnes. Pozrime sa spoločne na niekoľko rád, ako sa má človek zachovať v ťažkej situácii, aby nepodľahol beznádeji:

1. Keď si v depresii, začni hľadať príčiny, prečo depresívnym myšlienkam podliehaš.

Pozrime sa najprv na niektoré sprievodné znaky depresie. Človek, ktorý je v depresii obvykle vyzerá smutne, vyčerpane, je plačlivý a citovo vyprahnutý. Svoj stav popisuje ako úplnú beznádej, celkovú sklúčenosť a vyčerpanosť. Prežíva strach, osamelosť, cíti sa opustený aj Bohom samotným. Vo svojej bezradnosti nevie, čo robiť, ani kde začať. Človek v depresii je často neschopný akejkoľvek akcie.

Najprv je dôležité uvedomiť si, že depresia je vo svojej podstate ako kontrolka na paneli automobilu. Ak začne svietiť, znamená to, že niečo nie je v poriadku. Kto bude pokračovať v jazde a varovnému svetlu nebude venovať pozornosť, môže zničiť celý motor. Pokiaľ sa teda dostanete do stavu tiesne, zastavte sa a snažte sa prísť na to, čo je príčinou.

Depresia je prirodzená reakcia, pokiaľ sme niekoho alebo niečo stratili. Aj keď sa môžeme cítiť mizerne, máme zodpovednosť za svoje reakcie. Písmo nás nabáda, aby sme sa príliš nezaoberali sami sebou a svojim pocitom sa príliš neoddávali, ale žili poslušne a zbožne. Žijeme ale v dobe a kultúre, ktorá nás nabáda, aby sme sa riadili svojimi inštinktmí a pocitmi viac než duchovným kompasom a rozumom. Čo je dobré a čo je zlé určujeme podľa relatívnych meradiel, teda podľa toho, ako sa nám

to hodí. Naším cieľom by malo byť aby sme zostali poslušní Božím inštrukciám vo všetkých okolnostiach. Mnohí veriaci podľahnú depresii a iným negatívnym pocitom, často práve preto, že nehľadali biblické riešenie:

1. Timotejovi 4:9-11 *Toto slovo je spoľahlivé a hodné prijať ho úplne.* ¹⁰ *Preto sa namáhame a zápasíme, lebo máme nádej v živého Boha, ktorý je spasiteľom všetkých ľudí, najmä veriacich.* ¹¹ *Toto prikazuj a uč!*

Duchovne precvičovať svoju myseľ vyžaduje disciplinovanosť a vytrvalosť. Depresii môžu podľahnúť aj tí najoddanejší veriaci, ale Písmo nás učí, že sa v Kristovi máme radowať za každých okolností, teda aj vtedy, keď nás postihnú ťažkosti a bolesti. Preto musíme, s pomocou Ducha Svätého, problém depresie riešiť. V boji proti depresii musíme konfrontovať sami seba a hľadať príčinu tohto stavu:

2. Ak príčinou depresie sú zdrvujúce okolnosti, premýšľaj o nich z biblickej perspektívy.

Život vo viere znamená, že budem dôverovať Bohu a Jeho slovu viac, než sám sebe, ostatným ľuďom a okolnostiam. Dlhodobu skrúšený kresťan nie je dobrým príkladom ostatným, ktorí pokoj s Bohom a radosť zo spasenia ešte nepoznali. Žime zo slov zaslúbení, ktoré sú nám dané:

Rímskym 8:35-39 *Kto nás odlúči od Kristovej lásky? Azda súženie, úzkosť alebo prenasledovanie, hlad alebo nahota, nebezpečenstvo alebo meč?* ³⁶ *Ako je napísané: "Pre teba nás usmrcujú deň čo deň, pokladajú nás za ovce na zabitie."* ³⁷ *Ale v tomto všetkom slávnne víťazíme skrze toho, ktorý nás miluje.* ³⁸ *A som si istý, že ani smrť, ani život, ani anjeli, ani kniežatstvá, ani prítomnosť, ani budúcnosť, ani mocnosť,* ³⁹ *ani výška, ani hĺbka, ani nijaké iné stvorenie nás nebude môcť odlúčiť od Božej lásky, ktorá je v Kristovi Ježišovi, našom Pánovi.*

Skúmajme možné príčiny nášho trápenia:

A. Sú znepokojivé okolnosti výsledkom hriechu v mojom živote? Pokiaľ sme si vedomí neposlušnosti, ktorej sme sa dopustili, vyznajme všetko Bohu, prosme o odpustenie a napravme, čo sa napraviť dá.

1. Jána 1:9 *Ale ak vyznávame svoje hriechy, on je verný a spravodlivý: odpustí nám hriechy a očistí nás od každej neprávosti.*

Bohu nič nevyčítajme, ale skúmajme, čomu nás chce naučiť.

- B. Chce Boh, aby som niečo vo svojom živote zmenil, alebo mám čakať na Jeho konanie?** Skúste si vypracovať zoznam problémov, ktoré vás trápia a hľadať na nich biblickú odpoveď. Boh často vyžaduje, aby sme sami podnikli kroky, ktoré nás z problémov vyvedú. Prečo by sme mali pasívne čakať, až Boh za nás vyrieši situáciu, ktorú nechceme riešiť sami.
- C. Ak nemôžem zmeniť okolnosti, ktoré ma sužujú, ako Boh chce zmeniť môj postoj?** Keď nemôžeme zmeniť okolnosti, niečo predsa zmeniť môžeme a to je náš postoj - odvráťme pozornosť od problému k Bohu. Nezabúdajme, že človek je bezmocný a Boh všemohúci. Boh má moc nečakane zmeniť aj tie najdramatickejšie okolnosti.
- D. Veríš, že Boh má všetko vo svojej zvrchovanej moci, alebo nie?** Ak áno, premýšľaj o tom, čo ťa Boh chce naučiť. Boh má moc a kontroluje každý hriech a zlo, ktoré sa na svete dejú. Sme ochotní Bohu dôverovať, alebo si potrebujeme len niekomu pošťožovať? Boh nás vyzýva, aby sme sa radovali za každých okolností, preto je potrebné, aby sme svoj postoj zmenili a podriadili sa Božej vôli.

3. Ten, kto upadne do depresie, by mal hľadať Boha a nie len úľavu.

Depresia môže hlad po Bohu zvýšiť alebo utíšiť. Každý človek, ktorý je v tiesni, aj neveriaci, volá: „Bože môj, Bože môj!“ Len hľadanie Božej blízkosti nám pomôže preniesť sa cez bolestný stav. Okamžité riešenie a úľava nás neposunie dopredu a ničomu nenaučí. Všetko, čo potrebujeme je Boh a nič viac. Preto:

- A. Upni svoju pozornosť k Bohu.** Naše zmysli otupila láska k tomuto padlému svetu. Nepodceňujme vlastnú telesnosť, nepreceňujme vlastné sily a hlavne nezostávajme slepí k vlastnej pýche. Boh zosiela rôzne krízy a skúšky, aby sme prestali spoliehať len sami na seba, a spoliehali predovšetkým na neho. Trávime chvíle s Písmom a na modlitbách, aby sme poznali, že Boh je skutočný Pán nášho života? Človek v depresií potrebuje zažiť prítomnosť živého Boha. Potom, ak v čase tiesne voláme na Boha o pomoc, vieme, že sa obraciame k niekomu, koho dôverne poznáme a môžeme stáť na Jeho zaslúbeniach.
- B. Hľadaj Božiu prítomnosť.** Neskrývajte sa pred Bohom, neutekajte pred problémami, ktoré vás trápia. Božia prítomnosť môže vyvolať bázeň a strach aj u tých, ktorí Boha milujú a dôverujú mu z celého srdca. Ten, kto nemá pred

Bohom žiadne tajnosti, kto je pripravený vyznať každý hriech a od hriechu sa odvrátiť, ten, kto má smäd po Bohu, aj keď má pocit, že ho Boh opustil, je dôkazom toho, že je Jeho dieťaťom.

C. Vzdávaj Bohu chválu. Posledná vec, ktorú má človek v depresii na mysli, sú chvály. Ale chvála je prikázanie. Boha nechválime len preto, že sa nám dobre darí, ale za jeho vlastnosti a milosrdenstvo, ktoré nám preukázal. Ak vedome uprieme svoje myšlienky k Bohu, naša duša bude povznesená nad súčasné trápenie.

D. Hľadaj múdrosť u Boha. Boh je svetlo a pravda, ktorá nám ukáže cestu v pred. Prekonajte svoju nechúť a neschopnosť, Božie slovo a Boží duch vás osvieti a posilní, nenechá vás padnúť. Božia perspektíva ohrozuje len tie duše, ktoré nechcú, aby Boh konal s ich hriešnym životom. Božia pravda vedie k novým začiatkom, ktoré vám vrátia radosť a pokoj.

E. Hľadaj Boha s pomocou spoločenstva Božieho ľudu. Samota a izolácia depresiú určite neliečia – osamotenie je často jej príčinou. Človek, ktorý je v depresii by sa nemal vyhýbať ľuďom, ktorí Boha chvália a modlia sa. Spoločne chvály a modlitby majú uzdravujúcu moc. Takýto človek si potrebuje pripomínať, kto je Boh, čo pre nás urobil, aké milosrdenstvo nám prejavil. To, čo najmenej potrebuje je zaoberať sa sám sebou a ľuďmi, ktorí mu ublížili. Nemá odsudzovať ostatných, nezatracať svet ale vzdávať Bohu chvály a radowať sa v Pánovi. Všetko, čo pre svoje utrápené srdce taký človek potrebuje, je Boh sám ! Keď sa v podobnej situácii ocitnete aj vy, vzpružte sa, hľadajte Boha, volajte na Neho – jedine On má moc vyvieť vás z neriešiteľnej situácie. Jediná nádej je v Bohu, v nikom a ničom inom!

Apoštol Pavol napísal:

2. Korinským 1:8-11 *Nechceme, bratia, aby ste nevedeli o našom súžení, ktoré sme podstúpili v Ázii. Doľahlo na nás nadmieru ťažko, nad našu silu, takže sa nám už nechcelo ani žiť. ⁹ Sami nad sebou sme už vyniesli rozsudok smrti, aby sme nedôverovali sebe, ale Bohu, ktorý kriesi mŕtvych. ¹⁰ On nás vyslobodil a vyslobodzuje z takej smrti. A v neho dúfame, že nás ešte vyslobodí, ¹¹ ak nám budete aj vy pomáhať modlitbou za nás, aby za dar milosti, ktorý máme zásluhou mnohých, mnohí za nás vzdávali vďaky.*

Otázky na zamyslenie:

1. Je možné, že to, ako sa cítite, bude mať dlhodobý negatívny psychologický účinok?
2. Aký je rozdiel medzi tým, čo Boh dopustí a čo zošle ? Máme nejaké verše v Biblii, ktoré naznačujú, že satan zosiela súženie ?