

# Kršćanin i depresija

Dr. J.P. Trotzer

*"Svojim glosom Boga prizivam i vičem njemu; svojim glasom Boga prizivam i on će me uslišati. U dan nevolje tražio sam GOSPODINA; moja ruka je bila noću ispružena i nije se umorila; moja duša nije se dala utješiti. Sjećao sam se Boga i uzdisao; tugovao sam i duh mi je klonuo. Ti si držao budnima moje vjeđe" (Psalam 77,1-4)*

Jednom je neki kršćanin došao u moju ordinaciju i upitao me:

„Jesam li ja uopće istinski kršćanin kad imam problema s depresijom?“

Ovo je dvojba mnogih nanovorođenih vjernika. Iako su svoj život predali Kristu, stalno se moraju boriti protiv jakih osjećaja obeshrabrenosti i dvoumljenja. Njihova unutarinja nevolja često postaje još veća jer smatraju da „istinski vjernik“ ne bi trebao padati u depresije. Tako se moraju boriti ne samo sa svojim negativnim emotivnim stanjem, nego i s dvojbama u vezi svoje vjere. Da li se kršćanstvo i depresija međusobno isključuju ili pak depresije mogu biti dio kršćanskog iskustva kao i ostali negativni osjećaji i bolesti? Pokušajmo najprije odgovoriti na pitanje što je to depresija.

## **Suština depresije**

U našem društvu su depresije postale svakodnevnica. Američki nacionalni institut za duševno zdravlje procjenjuje da 127 milijuna ljudi na svijetu boluje od depresije (podaci iz 1990. godine, op. prev.). Devet do jedanaest milijuna Amerikanaca ima povremene depresije. Danas je depresija doista prevladavajuće duševno oboljenje. No to ne znači da ona postoji samo u novije doba. Opisana je već u dokumentima starih Egipćana i u spisima prvih grčkih liječnika. Abraham Lincoln napisao je u jednom pismu: „Ja sam najjadniji čovjek. Ako bi čitavo čovječanstvo osjećalo ono što ja osjećam, na zemlji ne bi više bilo ni jednog veselog lica. Ne mogu reći hoću li se ikad više oporaviti. Ali ovakvo stanje u kakvom sam sada, nepodnošljivo je. Moram ili umrijeti ili se moje stanje mora poboljšati....“

Tako izgleda iskustvo depresije. Ona je emotivno stanje s mnogo lica i razlikuje se od normalnih emotivnih reakcija po simptomima koji traju neko vrijeme i/ili po simptomima čiji intenzitet nije u nikakvoj

vezi s uzrocima depresije, ako se takvi uzroci uopće mogu odrediti. Negativne emocionalne reakcije na gubitke, omalovažavanja ili tužne okolnosti, mogu biti vrlo intenzivne i raznovrsne, ali one s vremenom prolaze. Klinička depresija, naprotiv, može trajati tjednima, mjesecima ili godinama, a prouzročiti ju može veliki stres i stalno ponavljajuća opterećenja. No može nastupiti i bez prepoznatljivog uzroka. Na depresiju ukazuju tri vrste simptoma:

1. poremećaj raspoloženja i emotivni poremećaj: stalni osjećaj žalosti, osjećaj krivnje i beznadnost;
2. poremećaj biološko-fizioloških funkcija: nesаница, gubitak apetita, povećano znojenje, gubitak težine, gubitak spolnog nagona, iscrpljenost;
3. poremećaj u mislima: osjećaj prisile (gonjenja), bježanje misli, prikazanja ili čak halucinacije.

Osobe s teškom depresijom ne mogu se ničemu radovati. Pokazuju malo zanimanja za druge i većinom se od njih povlače. Imaju vrlo malo spontanosti. Ljudi svih starosnih doba imaju depresije, no ipak češće mlađi nego stariji.

U Bibliji su zapisani primjeri nekih oblika depresije. Kralj Šaul patio je zbog „zlog duha od GOSPODINA“ koji ga je plašio i navodio na nasilno ponašanje (1. Sam 16,14-23). Dok je David svirao harfu, to bi mu pomagalo da uspostavi duševnu ravnotežu, no to ga nije moglo sačuvati od ponovnog padanja u negativno raspoloženje.

Jonino raspoloženje se naglo mijenjalo od mrzovolje i gnjeva (Jon 4,1) do „velike radosti“ (Jon 4,6), a potom je opet htio umrijeti. To su bile njegove reakcije na Božju nepogrešivu i postojanu milost.

Kad je Jakov čuo za sudbinu svog sina Josipa, pao je u kroničnu depresiju i nije se dao utješiti (Post 37,35).

David je nakon rođenja prvog djeteta, koje mu je rodila Bat-Šeba, pao u akutnu depresiju (2. Sam 12,15-22). Depresija koja je zavladala u Judi odvela ga je u beznadnost i uslijed grižnje savjesti u samoubojstvo.

Ovi primjeri pokazuju da su depresije zabilježene u Bibliji kao sastavni dio ljudskog iskustva, i to neovisno o vjeri ili nevjeri oboljelih. Tekst iz Psalma 77 pokazuje nam depresiju isključivo iz vidokruga Biblije: iskustvo depresije, lijek protiv nje i oslobođenje. Prvih 9 stihova opisuju duboku beznadnost i dvoumljenje vjernika koji je toliko upao u depresiju da mu čak i Božja pomoć i potpora izgledaju nedostupnim. To je stanje koje čovjeka potpuno paralizira. U stihovima 10-12 pokazan nam je lijek protiv depresije. Tu se

Psalmist poziva na razmišljanje o GOSPODINOVIM djelima (dakle više se usredotočuje na razmišljanje nego na osjećaje).

S tim novim pogledom pažnja se više upravlja prema Bogu negoli prema depresivnom stanju. Tako duša doživljava olakšanje („Svetinja“) i crpi novu snagu. To je lijek protiv depresije. Zatim 13. stih opisuje oslobođenje koje proizlazi iz nade i vjere: pisac vidi konkretne rezultate, iako mu Božji „putovi“ nisu poznati. Najupečatljivije i najdirljivije liječenje depresije vidimo u službi Gospodina Isusa. Pozabavio se nevoljom jedne žene (Lk 13,10-13), koja je patila od kronične depresije (imala je „osamnaest godina duha slabosti“) i još k tome je bila zgrbljena (bila je „zgrbljena i nije se uopće mogla uspraviti“). Najprije je izliječio njezinu depresiju: ....dozva je i reče joj: „Ženo, oslobođena si od svoje slabosti!“ Onda je riješio njen tjelesni problem: „I položi na nju ruke a ona se odmah uspravi i počne slaviti Boga.“ Uočimo da je on koristio riječi da bi izliječio njezin psihički poremećaj, a dodir rukama da bi izliječio njezinu tjelesnu bolest.

Ovaj događaj nam slikovito prikazuje da se Krist zanima za čitavog čovjeka – za duh, dušu i tijelo. Njegovo savršeno poznavanje emocionalnih barijera u našem životu omogućuje mu da bude naš suosjećajan zagovornik (Heb 4,15).

### ***Kako dakle glasi odgovor onom mom pacijentu?***

Istinski kršćani mogu upasti u depresivna raspoloženja i patiti od depresije. Hoće li netko pasti u depresiju ili ne, ne ovisi o tome je li on kršćanin ili nije, nego o tome koliko je ranjiv kao čovjek. Negativni osjećaji spadaju u ovu ranjivost (Post 3,17-19). Izvor ozdravljenja svake naše ljudske krhkosti i slabosti nalazi se u osobi Isusa Krista. Biblija to jasno svjedoči. On, koji je često suočen s ljudskom bijedom bio „duboko dirnut“, tješi nas i hrabri, bilo izravno kroz svoju riječ bilo posredno kroz riječi drugih. No ključ po kojem ćemo čuti Njegove riječi utjehe, pomoći i ozdravljenja nalazi se u tome da svoju pažnju odvratimo od naših vlastitih shvaćanja te ju usmjerimo na Njega. Ako tako činimo doživjet ćemo obnovu svog uma (Rim 12,2) i naučiti ćemo postupati u skladu s našom novom prirodom (Kol 3,8-17).