

AJUDANDO OS QUE LUTAM COM A DEPRESSÃO

Um Guia Prático

INTRODUÇÃO

Esta folha de tarefas que segue abaixo tem por propósito auxiliar àqueles que lutam com a depressão na sua jornada cristã e, também, aos conselheiros bíblicos que buscam recursos úteis para a tarefa de promover o temor do Senhor na vida daqueles a quem ministram (Pv 1.7).

1. Ler Salmo 102 e fazer as seguintes perguntas ao texto:

Observação

- a Que sintomas emocionais e físicos o salmista apresenta em sua depressão? (versículos 3-7, 11)
- b Que fatores influenciaram a depressão do salmista? Dentro disso, há alguma responsabilidade pessoal dele em sua depressão? (versículos 8-10, 23)
- c Em quem o salmista busca socorro em sua depressão? Quem é o único capaz de ajudá-lo? (versículos 1-2, 16-22, 28)
- d Quais os atributos de Deus que ele constantemente lembra neste texto? (versículos 12, 25-27)
- e Observe no texto versículos que destacam a compaixão de Deus para com aqueles que sofrem.

Aplicação:

- f Consigo perceber sintomas semelhantes aos do salmista em minha vida?
- g Percebo, também, fatores semelhantes que contribuem para a minha depressão? Há algum pecado pessoal que tem provocado a ira de Deus sobre minha vida, o qual necessito confessar e me arrepender?
- h Ao olhar para trás e ver o cuidado de Deus para comigo, como isso me conforta, especialmente quando me lembro de que ele não muda em Seu caráter?
- i A quem, portanto, devo recorrer, pedindo ajuda nesse momento difícil de minha vida?
- j Memorizar e lembrar de Salmo 102.16, 17, sempre que pensamentos de desânimo e ansiedade ameaçarem dominar-me: “Porque o Senhor... Responderá à oração dos desamparados, as suas súplicas não desprezará”.

2. Memorizar três textos bíblicos por semana, relacionados à depressão, tais como:

- a. Filipenses 4.6-8
- b. Salmo 42.5
- c. Salmo 32.1-3
- d. Salmo 32.4-7
- e. Salmo 121.1, 2
- f. Romanos 8.28, 29

3. Avaliar suas expressões de depressão diante das situações da vida, diariamente:

- a. Escolha e descreva uma situação em seu dia que influencie em sua depressão. Neste contexto, responda às perguntas abaixo:
 - i. Que pensamentos pecaminosos me dominam?
 - ii. Que desejos e anseios errados me controlam?
 - iii. Que crenças e afirmações corrompidas tenho em meu coração?
 - iv. Que ações erradas pratico?
 - v. Quais são as conseqüências do meu pecado?
- b. Pense em textos bíblicos que lidam com sua dificuldade e, então, responda às questões:
 - i. O que devo pensar?
 - ii. O que desejar e esperar?
 - iii. Quais devem ser minhas crenças?
 - iv. Que ações glorificam a Deus e me aproximam dEle?
 - v. Quais as conseqüências de uma conduta bíblica?

Autor: Tiago Abdalla Teixeira Neto