**TRISTEZA OU DEPRESSÃO?**

*“O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem ao amanhecer." SL 30:5*

Vivemos em uma sociedade que valoriza muito o "ter” em detrimento do "ser". Precisamos ter um carro do ano, roupas novas, ocupar um alto cargo no trabalho para que possamos ser "aceitos" pela sociedade. Em meio a um mundo tão capitalista, muitas vezes, conseguimos alcançar tudo isso, porém nos sentimos sozinhos e infelizes. Quantas pessoas, várias vezes, já acordaram sem vontade de levantar da cama, de ir trabalhar, de cumprir seus afazeres domésticos, sentindo dores no corpo inteiro e vontade de chorar sem motivo aparente? Aquele vazio, aquela angústia que não passa... Que devo fazer? O que estou sentindo? Conseguir alcançar os nossos objetivos é algo maravilhoso, mas o que fazer com tudo o que alcançamos? Ganhar por ganhar não faz muito sentido.

Estou triste ou depressivo? É importante esclarecer que a tristeza é algo normal e acontece com todos nós; ficamos tristes quando algo ruim acontece.

Ex: A morte de alguém, uma crise financeira, uma separação, entre outros.

A depressão é diferente; há uma predisposição genética e, através de um problema específico, ela pode se desenvolver, e eu chamo a este problema "agente estressor ou desencadeador", que ativou um ponto de gatilho o qual estava adormecido, havendo uma queda da dopamina, um neurotransmissor que também é responsável pelo humor, e você começou a sentir um desânimo, cansaço fácil, desinteresse, pessimismo, choro frequente e, em alguns casos, vontade de morrer. Saiba que você não está sozinho, muitas pessoas encontram-se nesta situação, mas acredite que isso tem solução! Você precisa buscar ajuda de profissionais especializados e crer que há um Deus que têm poder para curar as dores da sua alma e libertá-lo de toda fraqueza e angústia.

Receba esta Palavra agora, faça a sua parte e creia que será curada e proclamará as bênçãos que o Senhor fará na sua vida.

Deixe Deus reinar em sua vida hoje e sempre!

Oração:

Pai Amado, cura a minha alma, livra-me deste vazio e desta angústia; entrego-me em Teus braços! Sara as minhas dores e toma conta de todo o meu ser.

É assim que eu oro, em nome de Jesus. Amém!

Perguntas para reflexão:

1. Estou triste ou depressiva?

2. Tenho buscado ajuda?

3. Creio que há um novo amanhecer preparado para a minha vida?

Emmanuelle Heim.

Rede de Mulheres – SM

Cidade Viva