

## VENCENDO A DEPRESSÃO

1 Reis 19.1-4

### O que nos leva a depressão?

1 – cansaço físico e emocional;

2 – sentimentos como: medo, ressentimento, culpa, ira, solidão, ansiedade e autocomiseração, e outros que temos diante das adversidades.

Elias estava fisicamente cansado e emocionalmente exausto, desta forma deixou que seus sentimentos tomasse conta dele e ficou tão deprimido que se dispôs a morrer.

### Por que entramos em tais confusões emocionais?

Devido a pensamentos enganosos. O fato é que nossas emoções são fruto de nossos pensamentos. Se quisermos nos livrar de emoções negativas, temos que mudar nossa maneira de pensar.

📖 *"Não vivam como vivem as pessoas deste mundo, mas deixem que Deus os transforme por meio de uma completa mudança da mente de vocês. Assim vocês conhecerão a vontade de Deus, isto é, aquilo que é bom, perfeito e agradável à ele."* (Rm 12.2)

Para superarmos a depressão devemos corrigir nossos pensamentos e atitudes incorretas em relação a vida.

📖 *"E conhecerão a verdade e a verdade os libertará".* (Jo 8.32)

A verdade é a Palavra de Deus, que é o próprio Jesus. A vida de Cristo foi baseada no amor. Ele deu a vida por amor de nós.

### Concentre-se nos fatos e não nos sentimento.

Elias teve medo e fugiu para salvar sua vida (v.3). Teve vontade de morrer por se sentir fracassado (v.4). Sentimentos nem sempre são verdadeiros. Eles não são fatos, por isso não são totalmente confiáveis. A Palavra de Deus diz para conhecermos a verdade e não nossos sentimentos.

### Não se compare aos outros.

Elias se comparou aos seus antepassados (v.4). Paulo diz que não devemos nos comparar aos outros.

📖 *"É claro que não nos atrevemos a nos igualar ou a nos comparar com aqueles que pensam que são importantes".* (2 Co 10:12a).

Não devemos nos comparar pois cada ser humano é único. Quando nos comparamos temos a tendência de nos criticarmos e tentamos nos motivar por meio da crítica e da condenação, porém a autocritica em excesso não funciona. Assim também quando nos rotulamos só aumentamos o problema.

### Não aceite falsas acusações.

Outro erro de Elias foi culpar-se por situações que não dependiam dele (v.10).

Deus nos deu o livre arbítrio. Não podemos assumir a responsabilidade pelas ações das pessoas. Podemos influenciá-las, mas não controlá-las. Não fique deprimido por algo que não pode controlar.

## Comunidade Hebrom: VENCENDO A DEPRESSÃO

### Terça 06/10/2013 — Juscelino Cardoso de Sá

---

#### **Não exagere o lado negativo.**

Elias tinha um pouco de autocomiseração (v.10). Ele exagerou o problema e isso aumentou sua depressão.

Resista à tentação de fazer-se de vítima, pois este é um dos estados mais destrutivos de sua alma. A vítima prefere não escolher uma vida melhor para si, que é uma vida elevada dada por Deus.

#### **Cuide de suas necessidades físicas.**

A solução inicial de Deus para Elias foi descanso, comida e relaxamento. (v.5-8).

#### **Entregue suas frustrações a Deus.**

Elias colocou para fora tudo o que estava sentindo: medo(v.3), ressentimento, baixa autoestima e culpa (v.4), ira, solidão e preocupação (v.10). Deus permitiu que ele desabafasse e não ficou chocado com as reclamações de Elias. Quando estiver deprimido, o que precisa fazer é contar ao Senhor.

#### **Adquira uma nova percepção de Deus.**

Deus falou com Elias por meio de uma brisa suave e não pelo terremoto ou pelo fogo (v.11-13). Ainda hoje Deus fala conosco por meio da quietude e tranquilidade. Não há antidepressivo melhor que comunhão e amizade com Deus conseguidas através da oração, leitura e meditação da Sua Palavra.

#### **Deixe que Deus dê nova direção a sua vida.**

Pare de sentir pena de si mesmo. Tire os olhos de si e comece a olhar as necessidades dos outros. Envolve-se na vida das pessoas e compartilhe o que tem recebido de Deus. Ajude outras pessoas.

📖 *"Pois quem põe seus próprios interesses em primeiro lugar nunca terá a vida verdadeira; mas quem esquece a si mesmo por minha causa terá a vida verdadeira." (Mt 16.25)*

Permita que Deus dirija a sua vida. Ele quer usar você.

#### **Você pode mudar e ser uma pessoa feliz.**

Estabeleça um relacionamento pessoal com Cristo, o todo poderoso Filho de Deus, tornando-se aquilo que a Bíblia chama de alguém que "*nasceu de novo*". Sem Cristo em sua vida você não terá poder para mudar. Você precisa de uma razão maior para viver além de você mesmo.