

Duhovnost i depresija

NIKIĆ M.

FILOZOFSKI FAKULTET DRUŽBE ISUSOVE U ZAGREBU, ZAGREB, CROATIA

SAŽETAK:

Depresija je primarno psihička ili duševna bolest, ali ona pogađa čitavu osobu: često puta se somatizira i optereti tijelo svojim brigama, ona blokira ili umanjuje normalno psihičko funkcioniranje osobe, poremećuje međuljudske odnose tako što utječe na osobu da se izolira od društva. Konačno, depresija također može ugroziti duhovnu dimenziju osobe jer vrši pritisak na nju da posumnja u ljubav Božju, da izgubi vjeru i nadu i tako se udalji od Boga, izvora svjetla i ljubavi. Cilj ovoga teksta je pokazati kako je depresivnoj osobi potrebno, uz psihološku, psihijatrijsku i psihofarmakološku pomoć, pružiti i duhovnu pomoć. Ona se sastoji u slijedećoj strategiji: 1) U vlastiti identitet ugraditi istinu kako je čovjek stvoren na sliku Božju, a Bog je beskrajna ljubav koja prašta i bezuvjetno ljubi; 2) Pomoći osobi da prihvati svoj križ, patnju (depresiju) i da u časovima krize ne regredira na stanje infantilne bespomoćnosti, nego da se otvori Isusu Kristu koji reče: „Dođite k meni svi umorni i opterećeni i ja ću vas odmoriti“; 3) Oprostiti od srca poznatim i nepoznatim osobama koje su mi nanijele psihotraume kroz život; 4) Povjerovati u ljubav Božju te izaći iz sebe i učiniti nešto lijepo i dobro drugima koji su u nevolji; 5) Osloboditi se stvarne osobne i objektivne krivnje iskrenim kajanjem i vjerom u Božje milosrđe i praštanje u sakramentu ispovijedi; 6) Osloboditi se iracionalne, isključivo subjektivne krivnje ispravljajući u svojoj svijesti i savjesti krivu sliku Boga kao strogog sudca. 7) Naučiti tehnike meditacije i vježbati se u doživljaju Božje nazočnosti u časovima tjeskobe i straha. Na koncu autor donosi neke biblijske citate i molitve korisne i učinkovite u liječenju i prevenciji depresije.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2032](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2032)