



TEMA:

“Como vencer la depresión”

Primero, debemos reconocer factores comunes que nos guían hacia la depresión:

- Un estilo de vida estresado. (El **estrés** es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El **estrés** es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda)
- Esperamos cosas de otros que no nos pueden dar.
- Manera de ver la vida irreal. (*adjetivo*. Que no tiene existencia verdadera y efectiva.
- Perdida de algo grande en nuestra vida.

Cosas que NO ayudan a salir adelante son:

- 1. Negar que estamos heridos. negación**
- 2. Vivir en soledad, apartados. soledad**
- 3. La solución comienza cuando entiendo que la solución comienza dentro de mí, cambiando de mentalidad.**
- 4. Necesitamos ayuda de Dios, y también necesitamos la ayuda de otras personas. Depresión es algo fuerte, pero Dios es grande y poderoso capaz de librarnos.**

¿Cuál es la diferencia entre depresión y ocasionalmente sentirse triste? Depresión es UN Sentimiento prolongado de tristeza, desanimo e inhabilidad para lidiar con las cosas que están fuera de su control.

Depresión no es sentirse triste cuando algo malo ha ocurrido, es el sentimiento prolongado de tristeza y pensamientos negativos algunas veces de suicidio separado de circunstancias. Es posible estar depresivo sin ninguna razón. **Depresión** es un asunto que requiere nuestra atención inmediata. Consejería y algunas veces medicamentos son necesarias.

¿Por qué hablar sobre la depresión y el pecado son cosas difíciles de hablar? Como cristianos sabemos que **el enemigo es real**. El **deseo del diablo** es **robarte la comunión** íntima y el gozo con Dios, con tu esposa (o) y amigos. Si usted mantiene los problemas para usted mismo, esa intimidad lentamente se va perdiendo. El diablo le bombardeara su corazón con mentiras, lo herirá y llevara hacia el pecado y lo atemorizara manteniendo todo oculto.



Preguntas

¿Es posible llegar a la depresión aunque usted tenga tiempos tranquilos cada día? ¿Si Dios es la solución a todos nuestros problemas, como es posible que estemos días arriba y días abajo cuando pasamos tiempo con el Señor?

Números 11:14-15 (moisés); 1 Tesalonicenses 5:16-18 (estad siempre gozosos, orad sin cesar) ; **Salmo 42:1-11** (el salmista, como el ciervo brama...). Si, es posible luchar contra la depresión aunque pase tiempo con Dios y su Palabra cada día. No hay una simple cura contra la depresión, y **es imposible ponernos de acuerdo** en esto sin movernos en nuestra discusión. La verdad es que **Dios es grande y poderoso** y capaz de salvarnos, la vida siempre va ser dura. Miren el caso de **Moisés**; Aunque estés en el centro de la voluntad de Dios, **es posible sentirse abrumado**. Es posible sentirse como que la carga es muy pesada. De todas maneras la biblia nos enseña que en todas las cosas debemos de regocijarnos, orar, ser agradecido.

Uno de nuestros grandes **errores** es pensar que nuestras circunstancias se relacionan en cómo se siente Dios con nosotros y pensamos que él está enojado contra nosotros.

¿Qué papel juega el uso del tiempo libre en la discusión de estar abrumado o afligido? Marcos 6:30-33 (Jesus a los apóstoles, venid aparte y descansad un poco); Salmo 46:7-11 (Jehová está con nosotros es nuestro refugio).

Dios nos ordena que descansemos, incluyendo un día para el descanso, pero eso no significa estar completamente inactivo. Es imperativo tener periodos de descanso pero muchos lo que hacen es malgastar el tiempo de descanso. Cuando la biblia nos habla de descanso es con el propósito de centrarnos en Dios, por eso no deje que su tiempo sea un tiempo perdido haciendo nada. Aunque este descansando por una hora en una silla puede alcanzar mucho espiritualmente en una hora. Sea creativo.

¿Se relaciona usted con el deseo de caerle bien a todo el mundo o deseo de ser agradable a todos? ¿Por qué eso es peligroso? Gálatas 1:10 (busco favor de hombres o de Dios?); Proverbios 29:23-26 (la soberbia del hombre lo abate); **Es imposible agradarle a todo el mundo**. Pero ese es un deseo que casi todo el mundo tiene.



Como cristianos, Dios nos ha hecho de una manera que amemos a todo el mundo, pero es ir realístico pensar que vamos a ser amados por todo el mundo por igual. Todos tenemos que tomar una decisión de tratar de ser agradables a todo el mundo o hacer lo que Dios nos ha mandado hacer y quiere que seamos. **¿Le interesa** que la gente lo vea como una persona importante? **¿Le interesa** que la gente vea su estatus, ya sea en el trabajo o iglesia? **¿Está dispuesta** usted a sacrificar su estatus?

¿Cómo es que necesitamos la ayuda de Dios? Y **¿Cómo** es que necesitamos la ayuda de los demás?

Salmo 121 (alzaré mis ojos a los montes de donde vendrá mi socorro);

1 Tesalonicenses 4:11,12 (trabajar y conducirnos honradamente);

Necesitamos la gracia de Dios y el apoyo de aliento de los demás. Así como Dios nos hace más como Él cada día, así cultiva en nosotros el gozo, amor, paciencia, y muchos otros atributos, pero **El nos da todos estos atributos o frutos para que le glorifiquemos** exhibiéndolos características de Jesús a otras personas. **Necesitamos que otros vean lo que Dios está haciendo** en nuestra vida, y que nos ayuden a poder alcanzar lo que Dios pone delante de nosotros. No podemos vivir solos o segregados. Nuestra responsabilidad es invertir en la sanidad espiritual de otros.

¿Qué significa que la iglesia no es solo apariencia?

Santiago 5:13-16 (esta alguno afligido haga oración, alguno alegre, cante);

Salmo 32:3-11 (confesare mis transgresiones) Es **fácil** caer en la **trampa** de la **aparencia**. Algunas personas se piensan que para venir a la iglesia tienes que lucir bien, oler bien. Esa actitud nos lleva a ser una **iglesia de apariencia**. Nadie por naturaleza está bien todo el tiempo. Hay días malos donde necesitamos la ayuda de otros.

Jesús llamo a sus discípulos a seguirlo y arrepentirse en cada área de sus vidas que les pudieran aguantar de ser lo que Dios les había creado. **En nuestra iglesia está bien no estar bien todo el tiempo, pero si tenemos que arrepentirnos cuando necesitamos hacerlo para que Dios nos santifique y limpie.** Dios llamo a hombres como Moisés, Elías, Job, etc. Justos y **les dio crédito por su fe.** No significaba que habían sido perfectos. **Significa que aceptaron el perdón y aceptación de Jesús en su vida.** Jesús dijo que en el mundo tendríamos aflicciones, los héroes de la biblia los tuvieron al igual que nosotros. Lo único que los hizo especiales es que dejaron que Dios obrara en sus vidas.