

1. A KRÍZIS

Sokféle mentális és érzelmi betegség létezik. Itt most elsősorban a leggyakoribbal, a depresszióval foglalkozom. A depresszióhoz igen sokszor társul szorongás és pánikroham (olyannyira, hogy az orvosok egyre többször használják a *szorongásos depresszió* szókapcsolatot a depresszióra vonatkozóan), ezért többnyire a lehangoltságnak ezekre a formáira is érvényes, amit írok.

De miért is kell egyáltalán tanulmányoznunk ezt a témát? Nyolc indokot fejték ki részletesebben a továbbiakban:

Mert beszél róla a Biblia

Számtalan bibliai vers utal a depresszió és a súlyos szorongás okaira, következményeire és gyógy módjára. A Biblia nem nevez meg minden okot és következményt, ahogy a gyógyítás valamenynyire lehetséges módjára sem mutat rá. De, ahogy a

későbbiekben látni fogjuk, a Szentírásnak fontos szerepe lehet a depressziós vagy súlyosan szorongó keresztények gyógykezelésében.

A Bibliában nincsenek olyan kijelentések, hogy „X bibliai szereplő mentális betegségben szenved”, vagy „Y bibliai szereplő depressziós volt”. Ugyanakkor a Szentírás gyakran mutat be olyan férfiakat és asszonyokat, akiknél a depresszió és a szorongásnak számtalan tünete jelentkezett. Bizonyos esetekben nem világos, hogy ezek a tünetek hosszas mentális betegséget jeleznek, vagy csak egyszerűen ideiglenes mentális és érzelmi lemerülést, ami bárkivel előfordul időnként. A szorongásos depresszió tüneteit láthatjuk például Mózesnél (4Mózes 11,14), Hannánál (1Sámuel 1,7.16) és Jeremiásnál (Jeremiás 20,14–18; Jeremiás Siralmai 3,1–6). Ezekben az esetekben nehéz megmondani, hogy a tünetek depresszióra vagy csak depresszív kimerültségre utalnak. Martyn Lloyd-Jones mellett az ismert bibliai tény mellett érvel, hogy Timóteust majdhogynem megbénította a szorongás, amiben szenvedett.¹ Még nyilvánvalóbban meg

1 Magyarul: Dr. Martyn Lloyd-Jones: *Hullámvölgyben*. Harmat Kiadó, Budapest, 1993. (A hivatkozott mű eredeti angol kiadásának könyvészeti adatai: *Spiritual Depression*. Pickering & Inglis, London, 1965, 93ff.)

lehet állapítani a depresszió diagnózisát például Illyés (1Királyok 19,1–18) és Jób (Jób 6,2–3.14; 7,11) esetében, és néhány zsoltárírónál (Zsoltárok 42,1–4.10–11; 88. Zsoltár). Steve Bloem lelkipásztor, aki mély és súlyos depresszión ment keresztül, így ír:

„A Zsoltárok Könyve életszerűbben beszél a depresszióról, mint sok mai, keresztény pszichológiával foglalkozó, népszerű könyv. Dávid és a többi zsoltáros gyakran estek mély depresszióba különféle okokból. De nem szabadkoztak az érzéseik miatt, és nem is mint bűnt vallották meg azokat. Belefért az Istennel való kapcsolatukba. A depresszió adottságai közepette érintkeztek Vele.”²

Egy másik kifejező igevers: „A férfi lelke elviseli az ő betegségét, de a levert lelket ki hordozza el?” (Példabeszédek 18,14 – Kecskeméthy István ford.) Az emberi lélek mindenféle testi betegségen át tudja segíteni az embert. Ezért hát, Steve Bloem szerint: „komoly gond az, ha már a gyógyító mechanizmusnak is szüksége van gyógyulásra”³.

2 Steve és Robyn Bloem: *Broken Minds [Összeomlott elmék]*. Grand Rapids, Kregel, 2005, 204.

3 Uo. 205.

Mert annyira elterjedt

Ötből egy ember él át depressziót, és tízből egy pánikrohamot életének egy bizonyos szakaszában. Feltehetően 121 millió ember szenved depresszióban világszerte. A kutatások szerint egy adott évben a férfiak 5,8 százaléka, a nők 9,5 százaléka megy át depressziós időszakon. Az öngyilkosság – mely olykor a depresszió végkövetkezménye – világszerte a leggyakoribb formája az erőszakos halálnemeknek: 49,1%-át teszi ki az erőszak általi haláleseteknek, míg a háború okozta halálesetek csak a 18,6%-át, az egyéb gyilkosságok pedig a 31,3%-át.⁴

A depresszió a gyakorló keresztények körében sem rendkívüli. Napjainkban tényleg járványszerűen terjed a keresztények között a depresszió, a szorongás és a pánikbetegség – nem kíméli sem a fiatalokat, sem az öregeket. Ez részben az egyház és a nemzet depresszív állapotának is tulajdonítható. Gyakran hallhatunk elkedvetlenítő híreket egyházszakadásokról, és olyan gondokról, hogy keresztények visszaesnek a bűnbe vagy nem tudnak ellenállni a kísértéseknek. Azonkívül ott van

4 Uo. 54–55.

az is, hogy sok helyen az államvezetés szekuláris és keresztényellenes módon kormányoz: egyre inkább semmibe veszik a zsidó-keresztény törvényeket és normákat, melyre a civilizációnk épül, támadják és aláássák a családi életet. A nyomtatott sajtó és az audiovizuális média könyörtelesen félreérti és üldözi a keresztényeket. És ami a legdurvább: a nemzetközi élet színteréről szakadatlanul áramlanak felénk a rossz hírek háborúkról, terrorizmusról és természeti csapásokról.

Nem csoda tehát, hogy a keresztények kedvezőtlenül reagálnak mindezekre, depresszióssá válnak, és szoronganak saját maguk, a családjuk, az egyházuk és a világ állapota miatt, amelyben élnek.

Mert hatással van a lelki életünkre

Testből és lélekből vagyunk megalkotva. Van viszont egy harmadik dimenzió is, amely ezekhez kapcsolódik, illetve átfedi ezt a két alkotórészt, erre úgy is tekinthetünk, mint a gondolatainkra vagy az érzéseinkre. Ha a testünk beteg, legyen szó akár csak egy egyszerű megfázásról, az gyakran kihat a lelki életünkre is, és a gondolkodásunkat és az érzelmi működésünket is befolyásolja.

Amikor a lelki életünk van rossz állapotban, azt a gondolataink és az érzéseink is megsínylik, sőt olykor még a testi egészségünk és a fizikai működésünk is. Ezért hát nem meglepő, hogy ha a mentális és érzelmi egészségünk leromlik, vagyis ha kisiklik a gondolkodásunk a megszokott menetéből, és az érzelmi megrázkódtatásainkat nem tudjuk jól feldolgozni, az rosszul érinti mind a fizikai, mind a lelki életünket. A depresszióban szenvedő hívők nem tudnak összpontosítani az igelovlásra vagy az imádságra. Mivel nem akarnak emberekkel találkozni, valószínűleg nem mennek a templomba és közösségbe se. Gyakran úgy érzik, Isten elhagyta őket.

A hit, ahelyett hogy segítségükre lenne, időnként inkább még akadályozza is a depresszióval való megküzdést. Ott van például a hamis bűntudat, mely azzal a helytelen következtetéssel társul, hogy az igazi keresztények nem eshetnek depresszióba. És ott van az a gyakori tévedés, hogy hajlamosak vagyunk a mentális szenvedésünk okát a lelki életünkben keresni, az Istennel való kapcsolatunkban, és ez szintén növeli bennünk a hamis bűntudatot és az értéktelenség érzését.

Mert meg lehet előzni, illetve mérsékelni lehet

Sokaknak genetikai hajlamuk van a depresszióra, bizonyíthatóan örökölték a szüleiktől az arra való fogékonyságot, és ez növeli a megbetegedés valószínűségét. Viszont ilyen esetben is, ha tudatában vagyunk annak, hogy milyen tényezők járulhatnak hozzá a depresszió kialakulásához, megelőzhetjük azt, vagy legalábbis mérsékelni lehet a tüneteit, illetve le lehet rövidíteni az időtartamát.

Mások, akiknek nincs genetikai hajlamuk rá, gyakran valamilyen traumatikus életeseeményre reagálva esnek depresszióba. Ismét csak azt mondhatom, hogy ha van némi ismeretünk a mentális és az érzelmi egészségmegőrző stratégiákról és technikákról, akkor az különösen jó szolgálatot tesz a betegség megelőzésében, enyhítésében, illetve lefolyásának meggyorsításában.

Annak, hogy megfelelő tudásunk van a depresszióról, az a további haszna, hogy elejét vehetjük a veszélyes és káros tévképzeteknek, melyek gyakran megvezetik az embereket, többek között azokat a keresztényeket is, akik a gyógyszeres ke-

zelést Isten és az Ő kegyelme elutasításának tekintik, ahelyett hogy Isten nagylelkű gondoskodása jelének vennék.

Mert lehetőségek nyílnak meg azok előtt, akik nem tudják, hogyan segíthetnének

Azáltal, hogy jobban megértjük a depressziót, mélyebben együtt tudunk érezni az abban szenvedőkkel, és még inkább a segítségükre lehetünk. Ha azt látjuk, hogy valaki élet-halál harcot vív a természet elemeivel a dermedt hóiharban, biztos, hogy nem vesszük el tőle a kabátját. Szívtelen kegyetlenség volna, ha azt tennék: könnyen halálos következménye lehetne. A Biblia szerint (Példabeszédek 25,20) gyakorlatilag ugyanezt tesszük, ha a depresszióban szenvedő felebarátunkat felületes humorral és érzéketlen intelmekkel próbáljuk felvidítani.

A későbbi fejezetekben részletesebben is kitérünk arra, hogy a barátok és a támogatók mit kellene hogy mondjanak és tegyenek azokért, akiket depresszió vagy szorongás gyötör. Mindenesetre az általános szabály az, hogy aki a legtöbbet hallgat figyelmesen és a legkevesebbet beszél, az lesz a legjobb segítője a szenvedőknek.