

## ¿Qué es la depresión?

Médicamente hablando, la depresión es definida por el ser triste, tener ansiedad, o desesperación, sentirse vacío o pesimista, culpable, sentirse personalmente sin tener la dignidad o valor, de tener una fatiga mental, una inhabilidad de funcionar normalmente, o el ser irritable o inestable. Nada te agrada, y no puedes ser satisfecho en nada. En fin es de ser muy desanimado. La depresión siempre empieza en la mente, y luego si no es tratado con éxito, tiene tendencia de manifestarse con efectos físicos en el cuerpo, y finalmente afecta al alma.

La depresión es un arma muy poderosa del Diablo en atacar el alma del ser humano, o sea, es **un problema primero y sobre todo espiritual**. Satanás o pone a Dios, y él nos aconseja de dejar a Dios, y de encontrar a otro camino “mejor”. Pero cuando tomamos este otro camino, nos perdimos, andamos en líos, en problemas, condenado y sufriendo por nuestra propia torpeza. Satanás regresa para condenarnos por ser dejado de Dios, diciéndonos que Dios no existe, o que Dios no nos quiere, o que Dios nos aborrece. La depresión es simplemente la falta de darse cuenta que tanto que Dios nos ama. Es un estado espiritual que afecta todo ser humano. De la depresión es un paso corto al suicidio.

La depresión entra cuando hacemos caso a Satanás y cuando nos convence que Dios no nos ama, que Dios no tiene interés en nosotros, y mucho más cuando pensamos que Dios no tiene interés en cuidarnos. Pero todo esto ignora como Dios funciona. Dios nos deja en la desesperación por que hemos dejado a Dios afuera de nuestras vidas, y nunca Dios no nos alejamos, sino nosotros siempre alejamos de El. La desesperación y depresión deben llamarnos la atención que estamos dejando a Dios afuera de nuestras vidas diarias, y entonces debemos esforzarnos a buscar más a menudo a Dios, y buscar a meter a Dios más en nuestras vidas y saturar nuestras vidas con Dios.

## Las Drogas usadas para la Depresión

Según los médicos y investigadores médicos, drogas usadas en el tratamiento de la depresión funcionan solamente en 35% hasta 40% de los pacientes, y según unos estudios este número puede ser tan bajo como 30%, y casi todas estas drogas (Prozac, Paxil, Zoloff, etc.) tienen fuerte riesgos (suicidio, violencia, psicosis, sangrado, y tumores cerebrales). Además en los éxitos donde esta medicina parece de haber sanado la persona, 80% de esos pacientes tendrán el mismo padecimiento en el cercano futuro. Aun en los casos donde aparece que funcionan, no hay mucha diferencia entre sus efectos y placebos (capsulas de azúcar para medir el factor de recibir algo que el paciente piensa que es medicina, aun es nada más azúcar, y aun así, se mejora por lo que piensa que es medicina). La depresión tiene su raíz en lo espiritual, y los remedios que te hacen sonrosos o te duermen no van a solucionar estos problemas, sino que van a causar más problemas y complicaciones.

### La Paz de Dios

**Juan 14:27 La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.**

Si aceptamos que la depresión es un problema espiritual, entonces **nunca se sanará con unos medicamentos sino solamente con la Palabra de Dios** confiada y bien aplicada en tu vida, porque **es una enfermedad espiritual, del alma**. Por esto los médicos no pueden ni estudiarla bien, ni entenderla bien, ni remediarla bien. Es del alma, no del cuerpo. Sus sugerencias muchas veces tocan lo espiritual que es lo mismo que diría un buen pastor consejero. **La debilidad que permite la depresión entrar en nuestras vidas es la falta de interés espiritual y obediencia.** A la verdad la solución humana para la depresión es simplemente de dejar nuestros problemas en las manos del Señor (**1Ped 5:7**), y no cargarlos nosotros. Las personas con depresión típicamente toman alcohol o drogas, o si van a médicos, las drogas que recetan los médicos para la depresión típicamente ponen la persona en

una euforia o le causa de dormir (como Valium por ejemplo). El evitar de tratar con los problemas al fondo, y de pensar directamente sobre ellos no es una solución. Hay problemas en que uno necesita cambiar algo en su vida. Pero también hay muchos problemas en la vida que simplemente no son problemas causados por errores en nuestro carácter (por ejemplo los problemas de Job), sino son lo que nos tocó de parte de Dios. Por ejemplo Ana en **1Sam 1:10-18**, que no tuvo a un hijo. Llevó su problema al Señor en oración. David tuvo una situación en que el pueblo iba a matarle, y “se fortaleció en Jehová” **1Sam 30:6**. El secreto de salir de la depresión y vencer a los problemas está en nuestro Dios, de hacerle caso, y de confiar en El. Dios te da cosas de hacer respecto a tus problemas, y promesas respeto a ellos, y luego tienes que confiar en Dios, y ser contento con lo que Dios hace.

### Los Pasos para Vencer la Depresión

**Una relación espiritual intensa con Dios** – Si la depresión es la respuesta del alma a ser cortado de la comunión y compañerismo con Dios, entonces la solución para animarse es el opuesto, de buscar a Dios y convivir con Dios. Esta relación es una en que la persona depende con confianza en Dios, (llamamos esto “ten fe en Dios”), y Dios le cuidará a uno (siempre cuando andamos en su voluntad).

**Salmo 55:22 Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; No dejará para siempre caído al justo.**

**Salmo 31:22 Decía yo en mi premura: Cortado soy de delante de tus ojos; Pero tú oíste la voz de mis ruegos cuando a ti clamaba. 24 Esforzaos todos vosotros los que esperáis en Jehová, Y tome aliento vuestro corazón.**

**Salmo 34:19 Muchas son las aflicciones del justo, Pero de todas ellas le librará Jehová.**

**Heb 13:5 Sean... contentos con lo que tenéis ahora; porque él dijo: No te desampararé, ni te dejaré;**

Ahora, sabemos que Dios nos ama muchísimo (**Juan 3:16**), y que Dios nos cuidará (así nos ha prometido), pero esto no es sin unas condiciones y observaciones. Primero, esta seguridad es solamente para los que tienen su fe en Jesucristo

como su Salvador personal. Además tenemos que andar en el Espíritu Santo. Buscamos la voluntad de Dios (por estudiar la Biblia, meditar sobre ella, y asistir una buena iglesia donde explican las Sagradas Escrituras.) Hacemos nuestra parte. Luego confiamos en El.

**Servicio a Otros – 2Co 8:4** *pidiéndonos... que les concediésemos el privilegio de participar en este servicio para los santos.* Parte del problema con la depresión es una introspección (siempre pensando en sí mismo, y nunca en las vidas de los demás). Debemos “perdernos” en servicio a Dios y a los santos. Dios nos manda a esto, pero muchos no ponen importancia en servir a otros.

**La Palabra de Dios** – El mejor remedio viene de saturarse en la palabra de Dios.

**Salmo 119:50** *Ella (la Biblia) es mi consuelo en mi aflicción, Porque tu dicho me ha vivificado.*

Debemos “descansar” de preocupaciones y ansiedad sobre nuestras vidas y problemas. Hacemos lo que nos toca hacer, y dejamos la situación en las manos de Dios.

**Filipenses 4:6** *Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7 Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*

**Isaías 26:3** *Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.*

**La Esperanza. Sal 27:13** *Hubiera yo desmayado, si no creyese que veré la bondad de Jehová 14 Aguarda a Jehová; Esfuérzate, y alíentese tu corazón; Sí, espera a Jehová. En la tierra de los vivientes. No debemos perder la esperanza en la ayuda de Dios.*

**La Oración a Dios** – Sin pedir la ayuda de Dios, nunca vamos a gozar de su ayuda. El orar nos da la fuerza espiritual y paz (quietud y tranquilidad) **Salmo 138:3** *El día que clamé, me respondiste; Me fortaleciste con vigor en mi alma.*

**Isa 30:15** *En descanso y en reposo seréis salvos; en quietud y en confianza será vuestra fortaleza. Y no quisisteis.*

Adentro de la salvación, hay “paz” que es un tipo de descanso y reposo de preocupar de sus problemas, confiando en que Dios te cuidará.

**El Controlar a los Pensamientos.** Es el rehusar de pensar en unas cosas que te deprimen. Añadimos que la música afecta el alma tremendamente, especialmente la música del mundo **que nos causa problemas espirituales y depresiones**, como la música rock. Los himnos, y cantos espirituales en cambio nos llevan más cerca de Dios, dando nos paz y tranquilidad, confianza en nuestro Dios. **De sacar un himnario y cantar unos himnos es muy buena medicina cuando uno es deprimido.**

**Alabanzas y adoración a Dios** – Parte de la condición espiritual de depresión es el sentir (por que no es verdad) que Dios no tiene interés en ti. Un cuaderno que escribes todo lo que Dios hace por ti cada día en tus devociones es algo que espanta la depresión, y profundiza nuestra relación de amor con Dios. Cada vez que entras en depresión, sácalo y lea página tras página y no terminarás un cuaderno sin salir de la depresión primero. Una buena iglesia que enfoca parte del servicio en reconocer todo lo que Dios te ha hecho de bendición (Su interés en ti) es otra medicina buena. La adoración es una observación de cómo es el carácter de Dios. La alabanza es como Dios te ha ayudado personalmente. No menosprecias estas importantísimas cosas para la salud espiritual y mental (de protegerse de la depresión).

# La Depresión y el hijo de Dios

## Cómo pelear en contra de la depresión

Por David Cox

[CP15] v1 ©2008 [www.folletosytratados.com](http://www.folletosytratados.com)  
Se puede fotocopiar e imprimir libremente este folleto



**Salmo 55:22** *Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; No dejará para siempre caído al justo.*

La depresión es probablemente uno de los problemas más graves de salud mental en nuestro día. Científicos dicen que todos van a ser afectados por su propia depresión o por la depresión de otro cercano a él una vez en la vida. Aproximadamente 15% del poblado tiene un problema fuerte con depresión para necesitar tratamiento y medicina, y 80% de estas personas no reciben nada de tratamiento médico.