

MASENNUKSESTA ELINVOIMAAN

Syvästä masennuksesta on tullut tämän ajan hengenvaarallinen kansantauti. Masennus merkitsee sitä, että ihmisen elinvoima on laskenut matalalle tasolle. Masentuneella ihmisellä ei yksinkertaisesti ole elinvoimaa tai aloitekykyä tehdä asioita, jotka hänen pitäisi omasta mielestään tehdä, täyttääkseen tarpeensa.

Terve masennus on luovaa ja eheyttävää. Siinä työskentelemme surun kautta menetyksiämme. Apuna ovat tukea antavat ihmissuhteet ja jo aiemmin käsitellyt menetykset. Surutyön päämääränä on suostua luopumaan menettämistään asioista. Tätä kautta vapaudumme elämään nykypäivää ja etsimään sitä, mitä juuri nyt elämässämme tarvitsemme ja haluamme.

Syvä masennus puolestaan on kärsimystä, joka ei osaa ilmaista itseään, vaan lamaannuttaa ihmisen. Se on tukahdutettua tuskaa. Siihen liittyviä tunteita ovat arvottomuus, toivottomuus, pelko, häpeä ja syyllisyys.

Jos sanomme itsellemme, ettei meidän saisi olla ahdistuneita tai masentuneita, olemme väärässä. Voimme sen sijaan auttaa itseämme ja toisia tulemaan toimeen ja selviämään masennuksen tai ahdistuksen kanssa.

Olemme ihmisiä, siksi meillä voi olla ristiriitaisia ja sekalaisia tunteita. Me saamme olla masentuneita ja ahdistuneita, mutta me saamme myöskin huutaa vapautusta! Paetessamme kiireeseen tai pyrkiessämme ostamaan turvaa ja rauhaa jollakin pikatyödytyksellä, jouduimme toteamaan, ettemme sitä saaneet. Huomasimme, että masennuksen syvemmät juuret olivat usein lapsuudessa.

Me voimme oppia luottamaan Jumalaan niin paljon, että voimme tulla hänen luokseen masennuksen, epäluottamuksen, pelon ja vihan tunteiden kanssa ja kysyä vilpittömästi: "Jumala, missä olet nyt kun, tarvitsen sinua enemmän kuin koskaan?" Silloin muistamme, että Jumala rakastaa meitä hyvin suuresti tunteistamme huolimatta ja on lähellämme. Kärsivän ihmisen on tiedettävä, että Jumala ei ole hylännyt häntä. Ei ole synti olla masentunut. Jeesus ojentaa kätensä ja sanoo: "Tule, anna minun pidellä sinua ja rakastaa sinua."

Voimme oppia ratkaisemaan ristiriitaisia tilanteita ja puolustautua masennusta vastaan. Opimme kuuntelemaan itseämme ja omia tarpeitamme, opimme erittelemään tunteitamme ja opimme vastaamaan niihin oikealla tavalla. Kristuksen rakkaus auttaa meitä vapautumaan vaikeissa elämäntilanteissa ollessamme.

Koska masentuneen ihmisen elinvoima on hieman matalalla, hän tarvitsee enemmän elinvoimaa selvittääkseen asioista joita hänen omasta mielestään täytyy tehdä. On syytä muistaa, että kaikilla ihmisillä ei ole saman verran elinvoimaa, erot ovat perittyjä. Masennuksella on taipumus kulkea suvussa.

Masennukseen voi olla monia eri syitä. Sairaudet aiheuttavat usein masennusta, jolloin elinvoima laskee. Samoin päihteiden käyttö tai joskus jonkin sairauden

lääkitys aiheuttavat masennusta. Masennus voi syntyä myös vaikeista kokemuksista, pääosin menetyksen surusta, jos se on kyllin vakava.

Masennuksemme voi olla myös omatekoista. Se aiheutuu siitä, että odotuksemme ovat mahdollisuuksiemme - sekä fyysisten että henkisten- yläpuolella ja saavuttamattomissa.

Voimme itse vaikuttaa elinvoimamme ja terveytemme lisäämiseksi, sekä masennuksen riskin vähentämiseksi. Yksi tärkeä keino vähentää masennuksen riskiä on arvioida omia odotuksia ja perustaa ne enemmän perustarpeisiin kuin toiveisiin ja haluihin. Liian korkeat tai epärealistiset tavoitteet aiheuttavat masennusta. Meidän ei tule asettaa itsellemme epärealistisia päämääriä. Pelastuskokemuksaan ei tuonut meille pikaista täydellisyyttä. Jopa Kristus inhimillisyydessään koki tuskaa, joka on yksi masennuksen muoto.

Eräs hyvin nopea tie masennukseen on tehdä vertailuja. Uskovina meidän ei tulisikaan vertailla itseämme toisiin uskoviin. Olemme kaikki saman Kristuksen ruumiin jäseniä. Jokainen jäsen on tärkeä ja jokaisella on erityinen tehtävänsä. Voimme opetella olemaan juuri se, joka olemme.

Masennus on vaikeaa aikaa, koska sitä kokiessamme voimme tuntea itsemme syyllisiksi tai epäonnistuneiksi. Kristillisellä evankeliumilla on vastaus erehdyksiin, heikkouksiin ja vajavuuksiin, ja sen nimi on "anteeksiantamus". Meidän tulee muistaa eräs tärkeä seikka. Kuka tahansa voi epäonnistua. Voimme huomata, että joistakin epäonnistumisista tulee ponnahduslautoja kasvuun ja kehitykseen.

Jumala rakastaa meitä sellaisina kuin olemme, silloinkin kun olemme masentuneita. Hän ei halua lisätä ahdinkoamme ja voimme olla vakuuttuneita siitä, että masennus ei tule Jumalalta. Jumala sanoo: "Minun ikeeni on hyvä kantaa ja minun kuormani on kevyt". Hänen taakkansa ovat juuri meille sopivia.

Koska masennus on sisäinen tila, meidän ei tule keskittyä niinkään ulkoisiin olosuhteisiin vaan sisäiseen tilaamme. Voimme parhaiten vaikuttaa juuri itsemme. Katsomme elämämme tasapainoa ja korjaamme sitä niin, että odotuksemme ovat tasapainossa elinvoimamme kanssa.

Tunnistamme masennuksen, myönnämme sen itsellemme ja puhumme siitä. Alamme kysellä mistä masennus ehkä johtuu. Mitä tapahtui, milloin huomasin sen, mitä tein ennen sitä ja entä sen jälkeen? Olenko arvioinut voimavarani oikein? Kärsinkö ehkä jostakin sairaudesta?

Saattaa olla, että joskus masennus johtuu omasta käytöksestä, joka ei ole ollut sopivaa, ja siinä tapauksessa jotakin on korjattava. Voimme olla pettyneitä itsemme ja vihan tunne voi kääntyä itseämme vastaan.

Yksi masentuneiden ihmisten lisäongelma on se, että he ärtyvät, ja vetäytyvät yksinäisyyteen. Kuitenkin yksinäisyys ja yksinjäämisen pelko vain lisäävät

ongelmaa. Siksi masentuneena tarvitsemme toisia olemaan lähellämme ja saamaan tukea ja rohkaisua. Yhdessä työskennellessämme huomaamme, että kaikkia masennuksia voidaan hoitaa.

Jumala on myrskyn Herra. Me voimme tunnustaa pienuutemme ja heikkoutemme. Käännymme Jumalan puoleen ja pyydämme Hänen apuaan ja voimaansa korjataksemme virheemme ja löytääksemme tien myrskyistä lepoon ja tasapainoon.

Päihderiippuvuudesta toipuessa useimmat meistä ovat kokeneet syviä masennuksen aikoja. Joskus emme edes ymmärtäneet olevamme masentuneita, sillä se oli niin tavallinen osa elämämme tuskaa. Mutta edetessämme ja oppiessamme ymmärtämään omaa masennustamme, se alkoi lopulta hellittää.

Jumala kuljettaa meitä sisäiseen terveyteen, kun antaudumme hänen johdettavakseen. Uskon kautta kuljemme läpi vaikeuksien Luvattuun maahan. Siellä koemme hänen lupauksiensa uskollisuutta jo tässä ajassa. Kuljemme lujina uskossamme eteenpäin ja muistamme, että Jumalalla on aikataulunsa kaikelle. Hän toteuttaa oikeudenmukaisen suunnitelmansa ja pitää huolen omistaan. Jos koemme masennusta muistamme, ettemme ole huonoja uskovia, olemme vain ihmisiä.

Viemme kaikki asiamme kiittäen Herralle kaikissa olosuhteissa ja tunnetiloissa. Kiittäkää joka tilassa ja iloitkaa, on Jumalan hoito-ohje masennusta vastaan. Muistamme Jumalan hyvyyttä ja olemme kärsivällisiä itsemme ja elämämme kanssa. Niissä asioissa joissa meidän on mentävä eteenpäin, me menemme. Niissä asioissa, joissa on pysyttävä yksinkertaisesti lujina, me pysymme ja niissä asioissa joissa meidän on myönnettävä virheemme ja luovutettava, me teemme sen päättäväisesti.

Saamme huomata hiljalleen vapautuvamme. Huomaamme uuden elinvoiman, levon ja ilon astuvan sisäiseen maailmaamme pelon, vihan ja masennuksen sijaan. Muistamme vielä: Meillä on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellisiä. Meillä on oikeus muuttua ja kasvaa. Meillä on oikeus ilmaista kaikkia tunteitamme. Meillä on oikeus olla täysin oma itsemme. Meillä on oikeus kaivata omaa tilaa, aikaa ja lepoa. Meillä on oikeus olla ympäristössä, jossa meitä ei kohdella huonosti. Meillä on oikeus elää ja olla onnellisia. Jeesus rakastaa meitä!

Copyright © 2002, 2005 Original Group