Η κατάθλιψη σήμερα (μοναχός Μωυσής Αγιορείτης)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 5 Δεκεμβρίου, 2010

Μου τηλεφωνούν νέοι και μεγάλοι άνθρωποι, που φθάνουν στο σημείο ακόμη και να κλαίνε γιατί χάνουν ξαφνικά την εργασία τους. Η λύπη, η στενοχώρια, το άγχος τούς οδηγούν κάποτε και στην κατάθλιψη. Ορισμένοι θεωρούν ότι προέρχεται από παθολογικά αίτια, άλλοι από έπαρση, μεγαλομανία, τελειομανία ή διάφορες φοβίες. Πρόκειται για μια κουραστική κατάσταση αιθάλης, λογισμών, συννεφιασμένης καρδιάς, στενόχωρης διαθέσεως, μελανής κηλίδος και σκιάς. Η κατάθλιψη είναι γνωστό νόσημα με συνεχώς αυξητική τάση στον δυτικό κόσμο.

Υπερβολικά αυστηρή και κακή αγωγή, οικογενειακά δράματα και διαζύγια, η υπερένταση, η μέθη, το πένθος, μία ξαφνική σοβαρή ασθένεια. Ο τρόμος, το άλγος και το πάθος, ιδιαίτερα στις γυναίκες, δημιουργούν πρόσωπα οκνηρά, κουρασμένα, μαραμένα, μαζεμένα, ταλαιπωρημένα και απομονωμένα. Μια βαριά θλίψη, μια φυγοπονία, μία έλλειψη ενδιαφέροντος για καθετί, μία ενοχλητική δυσφορία και δυσφημία, ένα αίσθημα πανικού και ένας μεγάλος φόβος για το μέλλον χαρακτηρίζει συνήθως τους νοσούντες καταθλιπτικούς. Υπάρχει μία παχυλή πνευματική ανορεξία, μία βαριεστημένη βούληση, μία μεγάλη δυσκολία για το πάρσιμο σημαντικών αποφάσεων της ζωής.

Ένας καταθλιπτικός μερικές φορές έχει ανήσυχο ύπνο με ενοχλητικά όνειρα. Θέλει να κοιμηθεί πολύ και δεν μπορεί. Πάσχει από αϋπνίες και εξαντλείται αφάνταστα. Δεν φροντίζει και δεν περιποιείται καλά τον εαυτό του. Έχει απαιτήσεις και δυσκολίες με τους άλλους. Όμως συχνά δεν φταίει, αν φταίει, όσο και πόσο φταίει ο ίδιος ο άνθρωπος. Όταν υπάρχει μεγάλη ένταση στην εργασία, επικρέμεται ο φόβος της απολύσεως. Έχουν αυξηθεί οι επισκέψεις σε ψυχολόγους και ψυχιάτρους και η λήψη ψυχοφαρμάκων. Το πιο φοβερό είναι και η τρομερή αύξηση των αυτοκτονιών

στην Ελλάδα. Δεν υποφέρουν μόνο οι φτωχοί από έλλειψη των προς το ζην απαραίτητων αλλά και οι πλούσιοι από έλλειμμα βαθύτατου νοήματος ζωής. Οι ευαίσθητοι είναι πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη.

Όμως θα πρέπει ειλικρινά να πούμε πως υπάρχει και μία ψυχολογική και πνευματική ερμηνεία των λεπτών και δύσκολων αυτών καταστάσεων. Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν έχει μέσα του πλούσιο απόθεμα πνευματικών δυνάμεων αυτογνωσίας, υπομονής, ελπίδος, μετριοφροσύνης και καρτερικότητος. Θεωρεί ότι εκτιμάται για την υψηλή θέση εργασίας που κατέχει, τον υψηλό μισθό, την αριστοκρατική περιοχή που διαμένει, την καλή μάρκα αυτοκινήτου που κατέχει, τι φορά και τι φέρει. Διασαλευόμενο αυτό το προφίλ που καταρρέει και θλίβεται. Έτσι έρχεται η οικονομική κρίση να μας κρίνει πνευματικά.

Θα πρέπει να τονίσουμε βεβαίως πως όλα τα παραπάνω είναι σχετικά και όχι απόλυτα. Δεν μιλάμε εδώ για τις εξαιρέσεις. Μία έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση είναι πάντοτε ωφέλιμη, πριν χρονίσει το πρόβλημα. Χρειάζεται οπωσδήποτε ο ειδικός γιατρός, με ήθος και γνώση, εμπειρία και κατανόηση, αλλά και αλλαγή ζωής και τρόπος σκέψεως και να δούμε λίγο ψηλά. Η αισιοδοξία, η φιλία, η ωραία συζήτηση, ένας περίπατος, η μετατροπή του σκεπτικού μας, ένα ταξίδι, ένα προσκύνημα, μία επίσκεψη σε αγαπημένα πρόσωπα συντείνουν στην απόδραση της συννεφιάς που σκοτεινιάζει την ψυχή. Σε ορισμένους ανθρώπους, μη σας φανεί παράξενο, τους αρέσει να προβληματίζονται συνεχώς, να αγχώνονται, να βαρυθυμούν, να υποπτεύονται, να ζηλεύουν και να κακιώνουν.

Ο Θεός ως διά μαγείας δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο από τα πάθη, τις αδυναμίες και τα νοσήματα. Όμως μία ορθή, διακριτική, συνειδητή πνευματική χριστιανική ζωή δημιουργεί έναν νηφάλιο τρόπο ζωής, ένα κλίμα εύκρατο ελευθερίας, ανέσεως, ειρήνης και χαράς, που δύσκολα αφήνει η γνησιότητά του να εισέλθουν νόθα στοιχεία που φέρουν θλίψη, απαισιοδοξία, μελαγχολία και κατάθλιψη. Οι δυσκολίες της ζωής είναι προς αντιμετώπιση και ωρίμανση και όχι προς απόγνωση. Είναι ανάγκη λοιπόν μεγάλη να νηματοτοδοθεί ορθά και γερά η ζωή, ώστε να μη λυγίζει ή βουλιάζει στα μαύρα βαλτόνερα της κατάθλιψης.

(Πηγή: "Μακεδονία" 5/12/2010)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

[...για την Κατάθλιψη (απόσπασμα) (Γέροντας Πορφύριος Ιερομόναχος)]

Κατάθλιψη: Η 'σιωπηλή επιδημία' (Σεβασμ. Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγ. Βλασίου Ιερόθεος)

Αντιμέτωποι με την κατάθλιψη (Μοναχή Ειρήνη)