

**FALAR**

**FAZER**

**Concluindo:**

- Depressão é um problema difícil de combater, no entanto, pela graça de Deus e com o povo de Deus, o desespero não tem a palavra final. A depressão pode melhorar.
- Ajudar aqueles que estão lutando contra depressão é um trabalho árduo, mas também vale muito a pena.
- Deus usa seu povo e sua Palavra na vida de crentes que estão passando por lutas para operar uma diferença significativa.

---

*Semana que vem: um novo curso dos Seminários Essenciais!*

**Seminários Essenciais – Discipulado Cristão  
Aconselhamento Bíblico  
13ª Semana**



\*Este material foi traduzido pela Igreja Batista Calvário em Pinhais

---

**ACONSELHANDO PESSOAS  
QUE LUTAM CONTRA DEPRESSÃO**

**Definição**

Uma definição de depressão: *uma tristeza que faz com que a pessoa se volte para o seu interior e se feche dentro de si mesma.*

Depressão Situacional x Depressão Disposicional

**Como é a Depressão?**

Não existe um tipo ou padrão exato para a depressão.

Há uma série de sintomas que podem ou não estar associados a ela, incluindo:

- (1) tristeza acompanhada de pessimismo ou desesperança;
- (2) apatia, que torna difícil enfrentar decisões;
- (3) perda significativa de peso sem dieta ou ganho de peso;
- (4) insônia ou hipersonia;
- (5) agitação ou retardo psicomotor;
- (6) fadiga, perda de energia ou diminuição do interesse no trabalho, sexo, *hobbies* ou outras atividades;
- (7) baixa autoestima, frequentemente acompanhada de

sentimentos de falta de senso de valor próprio ou culpa excessiva ou indevida;

- (8) diminuição da capacidade de pensar e/ou se concentrar;
- (9) indecisão e/ou perda de espontaneidade;
- (10) pensamentos recorrentes de morte (não apenas medo de morrer) ou ideias suicidas;
- (11) anedonia, incapacidade de sentir prazer em qualquer coisa ou pessoa;
- (12) níveis variáveis de ansiedade.

A depressão ocorre quatro vezes mais em mulheres do que em homens.

### **O conselheiro aconselha ou machuca mais?**

Se você é a pessoa que está ajudando, qual deve ser a sua posição em relação a uma pessoa deprimida? A palavra que a resume é misericórdia.

Lembre de Elias em 1 Reis 19.

### **Um Estudo de Caso: Bob Bruno, o Vendedor**

Bruno trabalha como vendedor há vinte e quatro anos e leva uma vida decente, vendendo móveis e eletrodomésticos. Sua loja – chamada MELHOR COMPRAR LOGO – alcançou bastante destaque na pequena comunidade de West Oklahoma. No entanto, os tempos econômicos difíceis a atingiram duramente, e Bruno sente um aperto na carteira à medida que as vendas da loja continuam a diminuir. “Eu estou um pouco estressado a respeito de como meu negócio vai sobreviver nestes tempos econômicos tão difíceis.”

Ele também tem lutado contra depressão intermitentemente por cerca de dez anos. “Parece sempre haver uma depressão latente me rondando. Ela nunca desaparece completamente, mesmo quando estou bem.” Com menos vendas, sua loja continuou perdendo dinheiro. “Todo mundo está numa situação difícil agora. Tenho um filho na faculdade e mais dois em casa. É claro que estou com medo do futuro.”

“Tenho muito medo”, admite Bruno, “que minha depressão esteja piorando”. Bruno tem começado a trabalhar cada vez mais tarde pelas

manhãs. Ele tem dificuldade de sair da cama. “Eu acordo e simplesmente não tenho vontade de enfrentar o dia. Então, volto a dormir.” Sua esposa está preocupada porque ele também tem tido perda de apetite. “Ele sempre comeu bem”, diz ela, “mas não tem comido muito nas últimas semanas. Também notei que ele parou de se exercitar.”

Bruno e Bárbara estão envolvidos na igreja. Os dois a frequentam regularmente e têm bons relacionamentos com os outros membros. Eles vieram até você para você ajudá-los.

### **AMAR**

### **CONHECER**

A Situação: O que está **acontecendo**?

As Respostas: O que a pessoa deprimida **faz** em resposta ao que está acontecendo?

Os Pensamentos: O que a pessoa deprimida **pensa** a respeito do que está acontecendo?

As Motivações: O que a pessoa deprimida **quer** em resposta ao que está acontecendo?

As Consequências: Quais são as **consequências** do que está acontecendo?