

# 10 DICAS PARA PESSOAS QUE LUTAM CONTRA A DEPRESSÃO



ESCOLA DE  
MINISTÉRIOS

NOVO HAMBURGO BRASIL

# CONTEÚDO

1 - ENCONTRE UMA SAÍDA SAUDÁVEL PARA SUAS EMOÇÕES.

2 - NÃO SE ISOLE!

3 - CRIE O HÁBITO DE FAZER EXERCÍCIOS

4 - CUIDE O QUE

VOCÊ ESTÁ COMENDO.

5 - COMO VOCÊ LIDA COM O PECADO E A VERGONHA?

6 - CONTROLE SUAS MÍDIAS SOCIAIS.

7 - PEGUE UM POUCO DE SOL!

8 - NÃO ACREDITE EM TUDO O QUE VOCÊ PENSA.

9 - PARE. SINTA O PRESENTE. SINTONIZE NO AGORA.

10 - DIVERTA-SE.

# Encontre uma saída saudável para suas emoções

*A depressão é muitas vezes é descrita como raiva não tratada, como se não a colocássemos para fora. Depois de combater a depressão, percebi que havia muita coisa na minha vida que me deixou com raiva. Minha família não era uma família irritada, não havia gritos ou comportamento agressivo. Todo mundo acabou se fechando. Mas está certo estar com raiva, podemos sentir raiva! Não é pecado! Você pode precisar encontrar uma saída saudável para sua raiva ou mesmo outras emoções fortes. Você pode por exemplo, usar um saco de pancadas. Tente perguntar aos seus amigos como eles processam suas emoções, mas cuide para que estas emoções sejam trabalhadas de um modo correto, não podemos machucar pessoas e nem quebrar coisas importantes.*

---

## NÃO SE ISOLE!

*Precisamos de amigos e familiares à nossa volta. O isolamento não é bom, isso nos faz sentir sozinhos e, como se nós fossemos os únicos que tivéssemos que lidar com o que este tipo de sentimento. A interação humana é importante, o corpo libera oxitocina que é responsável pelo bem estar e felicidade, através de abraços e carinho físico simples, bem como apenas gastar tempo com pessoas com as quais nos sentimos seguros e de que gostamos. Fique com amigos!*

# CRIE O HÁBITO DE FAZER EXERCÍCIOS

*Saia por aí! Exercício libera endorfinas em seu corpo, que faz com que se sinta bem, são antidepressivos naturais. Flexões, alongamentos ou corrida são úteis para muitas pessoas.*

*Quando corremos, todas as coisas sobre as quais estamos irritados tendem a se esconder na nossa mente e podemos aproveitar o tempo da corrida para dizer/gritar tudo para Deus e tirá-lo do nosso peito.*

## CUIDE O QUE VOCÊ ESTÁ COMENDO.

*Os alimentos açucarados e gordurosos podem ser saborosos por um momento, mas eles darão ao seu corpo um trabalho mais tarde, você terá que fazer dietas e corridas... Esse acúmulo de açúcar não está ajudando na sua depressão, mas a sensação de “gordo” que sentimos por comer muitos salgadinhos e sorvete não é divertido. Muitas vezes nos sentimos ainda culpados pelas coisas que comemos, e esses sentimentos de culpa não ajudarão na sua ansiedade.*

*Concentre-se em frutas frescas ou vegetais, iogurte, nozes e carne. Pão, tortas, batata frita e outros lanches rápidos não nos ajudam em nada!*



# COMO VOCÊ LIDA COM O PECADO E A VERGONHA?

*As vezes somos viciados em pornografia, ou outros pecados... Então temos sentimento de vergonha pelas coisas ruins que estamos fazendo, agravando a depressão de uma maneira muito grande. As questões que envolvem os pecados na sua vida farão com que você se sinta culpado e envergonhado. Essa vergonha cria um sentimento de medo na nossa vida, e nós tentamos controlar as coisas, para que ninguém descubra o que está acontecendo. Isso nos isola, e nos faz sentir presos. Se há algo que piora a depressão, é a sensação de estar preso! Preste atenção aos pecados em sua vida, se arrependa, peça perdão ao Senhor e peça-lhe para lhe mostrar como se libertar deste pecado. Fale com um amigo, pai ou mentor espiritual que seja confiável, sobre o que você está lutando e peça ajuda a ele.*

---

## CONTROLE SUAS MÍDIAS SOCIAIS.

*O que nos sentir mais “porcaria” e que nossa vida não é “boa”, “feliz”, é o o feeds de notícia no face, Instagram e outras mídias sociais dos nossos amigos. As mídias sociais nos fazem pensar que nós estamos “conectando” com as pessoas, mas na verdade elas não oferecem a recompensa emocional e química positiva que a interação humana do “cara a cara” faz. E não é só isso, mas a maioria de nós posta versos e fotos bonitas de nós mesmos nas mídias sociais porque achamos/sentimos que a vida dos outros parece “melhor” do que a nossa. Largue seu telefone e fale com alguém “cara a cara”.*



# PEGUE UM POUCO DE SOL!

*Podemos achar engraçado quando alguém fala do transtorno afetivo sazonal. Mas então percebemos que somos mais feliz no verão do que no inverno! Achamos que o “tempo” não nos afeta mas ficar fechado dentro de casa não é bom para o nosso humor, mesmo que seja a única coisa que você sinta vontade de fazer. A exposição ao sol é saudável e nos dá vitamina D, o que ajuda na regulação do humor e na imunidade. Nós não podemos ir para um país que tenha sol toda vez que nosso inverno chegar, mas podemos nos forçar a caminhar ou simplesmente passar alguns minutos sentados ao sol.*

## NÃO ACREDITE EM TUDO O QUE VOCÊ PENSA.

*Uma grande área com a qual temos que lutar é o que algumas pessoas chamam de falsas crenças. São mentiras que acreditamos sobre nós mesmos ou sobre os outros. Coisas como "Eu sempre estarei sozinho" ou "Ninguém se importa com o que sinto", "Ninguém me ama", "Não existe solução para mim". Há eventos reais nas nossas vidas que respaldam essas mentiras, mas isso não faz a mentira ser verdadeira. Seus sentimentos são válidos. Suas emoções são lindas. Você pode libertar-se dessas falsas crenças pedindo ao Espírito Santo que lhe mostre quais as mentiras que você está acreditando. Pacientemente ore e escute, e anote as coisas que vêm à sua mente. Peça perdão por acreditar nestas mentiras e, em seguida, receba o perdão de Deus. Quando Deus o perdoa, então você deve se perdoar. Agora, peça ao Espírito Santo que lhe dê um novo conceito para substituir o falso conceito. Fale estas novas verdades sobre você todos os dias. Isso fará uma grande diferença!*

---

PARE. SINTA O  
PRESENTE.  
SINTONIZE NO AGORA.

*Vivemos em um mundo louco e ocupado, e podemos ter o hábito de encher todos os segundos do dia. Como quando você se senta no banheiro sem seu telefone? Sim, assim! Pare e esteja atento ao seu estado emocional. Entre em contato com o que você sente. Nesse momento, aproveite esta verdade: o passado não existe, o futuro também não existe. O único momento que é real é esse momento do AGORA. E neste momento, você é perfeitamente amado por Deus. Você está flutuando em um oceano infinito do amor perfeito de Deus. Procure passar algum tempo a cada dia meditando sobre isso. Você pode achar útil colocar alguma música de adoração e mergulhar na presença de Deus por um tempo. Você pode sentir algo acontecendo imediatamente ou não, mas eu prometo que você verá diferença em pouco tempo!*

---

## DIVERTA-SE.

*Os passatempos são importantes. Você é um ser humano, destinado a aproveitar as coisas. Certifique-se de passar algum tempo a cada semana em coisas que realmente trazem alegria e ajudam sua alma a se expressar de maneiras saudáveis. Pode ser leitura, jogos, escaladas, cozinhar, andar de bicicleta, olhar um bom filme; priorize uma parte do seu tempo para coisas divertidas e produtivas, coisas que você ama fazer!*

### REFERÊNCIA:

JONATHAN PUDDLE (25/01/2017) - CATCH THE FIRE - TORONTO  
- [HTTP://FRESHWINDLIFE.COM/LIFE/2017/01/25/10-TIPS-FOR-TEENS-FIGHTING-DEPRESSION](http://freshwindlife.com/life/2017/01/25/10-tips-for-teens-fighting-depression) (MATERIAL TRADUZIDO E MODIFICADO PARA A REALIDADE BRASILEIRA)

---