



Dzisiaj obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie. W dniach 13-15 listopada 2003 r. w Watykanie obradowała XVIII Międzynarodowa Konferencja, zorganizowana przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, na temat: «Depresja chorobą naszych czasów».

Wśród 800 uczestników konferencji byli liczni kardynałowie i biskupi. Ojciec Święty Jan Paweł Wielki przyjął wszystkich na audiencji 14 listopada i wygłosił do nich przemówienie:

Drodzy Bracia w biskupstwie i kapłaństwie, drodzy Przyjaciele!

1. Z radością spotykam się z wami z okazji międzynarodowej konferencji na temat depresji, zorganizowanej przez Papieską Radę ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia. Dziękuję kard. Javierowi Lozano Barraganowi za uprzejme słowa, jakie skierował do mnie w imieniu obecnych.

Witam znakomitych specjalistów, którzy przybyli, aby przedstawić rezultaty swoich badań nad tą chorobą, a przez to przyczynić się do pogłębienia naszej wiedzy i znalezienia lepszej terapii oraz zapewnienia właściwszej opieki zarówno samym chorym, jak i ich rodzinom.

Z uznaniem myślę o wszystkich, którzy z oddaniem służą chorym na depresję, pomagając im zachować wiarę w życie. Myślą ogarniam też oczywiście rodziny, które z miłością i w sposób delikatny opiekują się swoimi bliskimi.

Przyczyny choroby

2. Podczas waszych obrad, drodzy uczestnicy kongresu, zwracaliście uwagę na różne złożone aspekty depresji: pojęcie to obejmuje głębokie stany chorobowe, mniej lub bardziej trwałe, ale także formy przejściowe, związane z trudnymi doświadczeniami — takimi jak konflikty małżeńskie i rodzinne, poważne problemy zawodowe, poczucie osamotnienia — które prowadzą do osłabienia lub wręcz do zerwania więzi społecznych, zawodowych, rodzinnych. Chorobie towarzyszy często kryzys egzystencjalny i duchowy, który sprawia, że człowiek traci z oczu sens życia.

Coraz powszechniejsze występowanie stanów depresyjnych budzi niepokój. Ujawniają się bowiem ludzkie słabości — psychiczne i duchowe — które częściowo przynajmniej są skutkiem oddziaływania społeczeństwa. Trzeba sobie koniecznie uświadomić, jaki wpływ mają na ludzi treści szerzone przez środki przekazu, które głoszą pochwałę konsumpcjonizmu, wzywają do natychmiastowego zaspokajania pragnień, do zabiegania o coraz większy dobrobyt materialny. Trzeba proponować nowe wartości, ażeby każdy mógł budować swoją osobowość rozwijając życie duchowe, które jest fundamentem dojrzałej egzystencji. Entuzjastyczny udział przedstawicieli nowych pokoleń w Światowych Dniach Młodzieży pokazuje, że młodzi szukają Kogoś, kto oświecili ich codzienną drogę, wskazując im powody, dla których warto żyć, i pomagając im pokonywać trudności.

Spieszyć z pomocą

3. Jak sami podkreśliliście, depresja jest zawsze doświadczeniem duchowym. Ci, którzy opiekują się osobami cierpiącymi na depresję, a nie spełniają określonych funkcji terapeutycznych, powinni przede wszystkim dopomagać im w odzyskaniu szacunku dla samych siebie, wiary we własne umiejętności, zainteresowania przyszłością i woli życia. Dlatego ważne jest, aby wyciągnąć do chorych pomocną dłoń, pozwolić im odczuć dobroć Boga, włączyć ich we wspólnotę wiary i życia, w której mogliby czuć się akceptowani, rozumiani, wspomagani; w której — jednym słowem — czuliby się godni, aby kochać i być kochanymi. Dla nich, jak dla każdego, kontemplacja Chrystusa i zarazem przyzwolenie, aby On na nich patrzył, to doświadczenie, które otwiera na nadzieję i przynagla do wyboru życia (por. Pwt 30, 19).

Na drodze duchowego rozwoju bardzo pomocna może być lektura i rozważanie Psalmów, w których natchniony autor wyraża w modlitwie swoje radości i lęki. Odmawianie różańca pozwala odnaleźć w Maryi miłującą Matkę, która uczy żyć w Chrystusie. Udział w Eucharystii jest źródłem wewnętrznego pokoju, zarówno dzięki działaniu Słowa i Chleba życia, jak i przez uczestnictwo we wspólnocie kościelnej. Zdając sobie sprawę, ile trudu kosztuje osoby cierpiące na depresję to, co innym wydaje się proste i naturalne, trzeba dopomagać im cierpliwie i delikatnie, zgodnie z napomnieniem św. Teresy od Dzieciątka Jezus: «Mali stawiają małe kroki».

W swej nieskończonej miłości Bóg jest zawsze blisko tych, którzy cierpią. Depresja może być drogą do odkrycia nowych aspektów własnej osobowości oraz nowych form spotkania z Bogiem. Chrystus słyszy wołanie tych, którzy płyną łodzią miotaną przez burzę (por. Mk 4, 35-41). Jest przy nich, aby dopomóc im w żegludze i doprowadzić do portu, gdzie znów zaznają spokoju.

Praktyczne wskazania

4. Zjawisko depresji uświadamia Kościołowi i całemu społeczeństwu, jak bardzo ważnym zadaniem jest wskazywanie ludziom, zwłaszcza młodym, wzorców osobowych oraz proponowanie określonych praktyk, które pomogą im wzrastać na płaszczyźnie ludzkiej, psychicznej, moralnej i duchowej. Brak takich punktów odniesienia z pewnością przyczynia się do osłabienia struktury osobowości, prowadzi bowiem do przekonania, że wszystkie rodzaje zachowań zasługują na taką samą ocenę. Z tego względu rola rodziny, szkoły, ruchów

młodzieżowych, stowarzyszeń parafialnych jest bardzo istotna, jako że wywierają one istotny wpływ na formację osoby.

Ważny jest także udział instytucji publicznych w zapewnieniu godziwych warunków życia zwłaszcza ludziom opuszczonym, chorym i starszym. Równie niezbędne są odpowiednie programy polityczne służące młodzieży, które mają wskazywać nowym pokoleniom motywy nadziei, chroniąc je przed pustką i takimi próbami jej wypełnienia, które mogą okazać się niebezpieczne.

5. Drodzy przyjaciele, zachęcając was, byście ze zdwojoną energią podjęli na nowo swoją niezwykle ważną pracę u boku braci i siostr cierpiących na depresję, zawierzam was wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny, Salus infirmorum. Oby każdy człowiek i każda rodzina mogli zaznawać Jej macierzyńskiej opieki w trudnych chwilach.

Wam wszystkim, waszym współpracownikom i bliskim z serca udzielam Apostolskiego Błogosławieństwa.

św. Jan Paweł II, papież