

## Temat e thelluara, Seanca 3

# Depresioni – Pjesa e Parë

*Si të veprosh ndaj një ankese të zakonshme*

TRAJNIM BIBLIK NË MISIONIN E MJESHTRIT

Dr. Robert Jones

### I. TË FITOSH DHE TË JAPËSH SHPRESË: “DEPRESIONI” DHE MJAFTUESHMËRIA E JEZU KRISHTIT

<b>Jezu Krishti</b> siguron hir përmes Fjalës dhe Frymës së tij, që ti të jesh në gjendje:	Kultura sekulare shfaq shenjat si më poshtë, që tregojnë se "_____ " quhet "depression klinik":
1. Ti shërbesh atij me gjithë zemër në familje dhe jetën tënde _____ ( <i>Ef 1:3-2:10; 5:18-6:9; Kol 3:1-4:1</i> )	1. Humbje interesi për _____ dhe familjen
2. Çdo ditë, të bësh _____ që ai të jep, me motivimin dhe forcën e tij. ( <i>Fil 2:12-13; 3:12-14; 4:11-13</i> )	2. Mungesë e theksuar e _____
3. Të bësh kujdes dhe të përjetosh paqen e Zotit në mënyrën tënde të _____ ( <i>Psalmet 3; 4</i> ) dhe të bësh kujdes e të kesh disiplinë në zakonet e tua të _____ ( <i>1 Kor. 10:31; 1 Tim 4:1-5</i> )	3. Ndryshim i zakoneve të _____ ose të ngrënies
4. _____ vetveten sikurse Zoti të sheh ty, p.sh. si i pavlerë, i pashpresë dhe i humbur pa Krishtin ( <i>Rom 3:9-20; Ef 2:11-12</i> ), por si _____, i shenjtë, i dashur dhe i falur në Krishtin. ( <i>Kol 3:12-14; Ef 1-3</i> )	4. Të ndihesh i pavlerë ose _____

## Pyetje: Çfarë e shkakton këtë?

"Shumë njerëzve u ndodh të kapllohen shpirtërisht nga një si 'limonti' ose panik, si 'rënie në një gropë', për periudha të shkurtra kohe, kur gjërat duket se nuk po u shkojnë mirë në jetë. Depresioni klinik është ndryshe. Ai është një çrregullim mjeksor, që karakterizohet nga ndjenja të vazhdueshme dhe ndonjëherë të forta të pavlershmërisë, fajit, keqardhjes, mungesës së ndihmës dhe shpresës."

## II. PËRSHKRIMI I DEPRESIONIT

### A. Vështrim i Psikiatrisë Klinike (DSM-III-R)

Shenjat dalluese të diagnozës [Nga *Referencë e Shpejtë e Manualit të Diagnozës dhe Statistikës së Shoqërisë Amerikane të Psikiatrive*, bot. 3, rish.]

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gjendje depresive  | <input type="checkbox"/> Lodhje ose humbje energjie   |
| <input type="checkbox"/> Interes ose kënaqësi e pakët në veprimtarinë e përditshme, apati | <input type="checkbox"/> Ndjenja të pavlershmërisë ose ndjenjë e tepruar e fajësisë së pavend |
| <input type="checkbox"/> Humbje ose shtim i peshës trupore, rritje ose humbje oreksi      | <input type="checkbox"/> Ulje e aftësisë për të menduar, për t'u përqendruar ose pavendosmëri |
| <input type="checkbox"/> Pagjumësi ose shumë gjumë  | <input type="checkbox"/> Mendime të herëpashershme rreth vdekjes ose vetëvrasjes              |
| <input type="checkbox"/> Kundërveprim psikomotorr i vonuar/i ngadaltë                     |   |

### B. Vështrim i përvojës vetjake

Fjala "depression" zakonisht është shumë \_\_\_\_\_ që të ndihmojë në këshillimin e vetes ose të tjerëve. Shih për fjalë \_\_\_\_\_ më specifike, më të hollësishme dhe për pamje tipike ose metafora.

Vuajtja	Mungesë shprese	Zemërimi
Boshllëku	Vetmia, izolimi	Beteja shpirtërore
Trishtimi	Apatia, mpirja	Frika/ankthi

### C. Ndikimet e shërbesës

1. Puno fort të \_\_\_\_\_ se ç' do të thotë në nivelin e përvojës për atë që

vuan nga depresioni

2. Përmblihdh atë që \_\_\_\_\_ se po thotë personi, duke përdorur përshkrimet apo metaforat e tij (duke plotësuar ato që ai pranon).
3. Përmblihdh atë që \_\_\_\_\_ se po ndodh me personin.
4. Trego \_\_\_\_\_ si Krishti dhe jep \_\_\_\_\_ me qendër Krishtin.

### III. VËSHTRIM BIBLIK PËR DEPRESIONIN

- A. Fjala “depression” është term relativisht \_\_\_\_\_ .  
Termi i vjetër ishte “ \_\_\_\_\_ ”
- B. Edhe pse asnjë term biblik nuk i përfshin të gjitha të dhënat e mësipërme të përvojës, termi i përkthyer “ \_\_\_\_\_ ” shërben si fillesë ndihmëse për të studiuar Shkrimet:  
*Zanafilla 4:5; 1 Samuelit 1:18 Job 22:29 Psalmi 42:5-6,11; 43:5; Vajtimet 3:20*  
*Luka 24:17; 2 Korintasve 7:6*
- C. Katër raste studimi Biblik (Tabela):

<i>Personi &amp; Pasazhi</i>	<i>Situata</i>	<i>Sjellja (përfshi emocionet)</i>	<i>Shtysat/Dëshirat dhe Besimet</i>	<i>Përgjigjet e Zotit</i>
Dishepujt <b>Luka 24:17-27</b>				
Kaini <b>Zanafilla 4:1-8</b>				
Psalmist <b>Psalmet 42-43</b>				

Judenjtë				
<b>Hagai 2:1-9</b>				

D. Përmbledhja Biblike dhe Përfundimi:

1. Depresioni ndodh kur ...
  - ... ke një dëshirë të fortë (shpresë, kërkesë, dëshirë, nevojë, etj.) që zemrën tënde. Shpesh, ajo mund të jetë një dëshirë sunduese, një “dëshirë e papërmbajtur” për diçka
  - Dishepujt (Luka 24):
  - Kaini (Zanafilla 4):
  - Psalmisti (Psalmet 42-43):
  - Judenjtë në mërgim (Hagai 2):
  - ... dëshira jote sunduese është
2. Depresioni mund të \_\_\_\_\_ në mënyra të ndryshme, me shenja të ndryshme të afërta.
3. Përgjigjia e Zotit ndaj depresionit joorganik funksional është të

***Një Udhëzim i Artë***

Kurrë mos e vendos \_\_\_\_\_ në atë që Zoti nuk e \_\_\_\_\_ ! Bëj dallimin midis *sh*=së së vogël te *shpresë* (dëshirat e tua) me *Sh*=në e madhe te *Shpresë* (pritja jote me besim në atë që Zoti premton në Fjalën e Tij).

**Depresioni – Pjesa e Dytë**

*Si të veprosh ndaj një ankese të zakonshme*  
Dr. Robert Jones

## IV. FORMAT ORGANIKE TË DEPRESIONIT

Rekomandim: Welch, *Të fajësosh Trurin? Udhëzuesi i Këshilluesit të Truri dhe Çrregullimet e Tij*

Shenjat e depresionit mund të fillojnë me probleme organike (trupore). Trupi ynë është \_\_\_\_\_, i kufizuar, i vdekshëm, duke u prishur, i mallkuar nga mëkati, rënkon, etj. Ka të ngjarë që disa njerëz janë me temperament më \_\_\_\_\_ ndaj depresionit.

A. Në disa raste depresioni vjen nga shkaqe organike të njohura.

1. Sëmundje e dukshme (në të cilën depresioni pason vijimësinë e sëmundjes)

Shembull: Sëmundja e Parkinsonit

- Dobësi kronike
- Prekje e trurit
- Ngadalësim deri në letargji

**Udhëzim për shërbesë:** Drejtoje personin te mjeku i familjes nëse depresioni shfaqet: papritur, pa paralajmërim ose me shenja të tjera fizike.

2. Barnat (me recetë, pa recetë ose të paligjshme)

Shembuj:

Barna për zemrën ose tensionin	Barna për gjumë
Kontraktivë nga goja antidepresivë)	Barna psikiatrie (kundër ankthit, ndonjëherë

**Udhëzim për shërbesë:** Pyet personin, nëse ka marrë ndonjë ilaç kohët e fundit. Nëse po, i thuaj atij të pyesë mjekun ose farmacistin që i ka dhënë ilaçet, nëse ato mund të shkaktojnë depression.

B. Në disa raste, depresioni mund të fillojë nga shkaqe fizike të panjohura, meqenëse aftësia diagnostikuese e shkencës mjeksore është \_\_\_\_\_.

C. Trajtime të ndryshme mjeksore ose thujse mjeksore, që përdoren për depresionin funksional joorganik:

- Barna antidepresive
- Terapi Elektrokonvulsive (TEK, "Trajtim Shoku")
- Terapi Gjumi, që përfshin përhumbje në gjumë

- Terapi me Drite për "çrregullim stinor emocional" (ÇSE)
- Përqsasje ndaj Ushqimit (orthomolekulare) -- barishte, heqje e ndjesisë të shijes së zhivës, etj.

## V. TEORITË E "ÇEKUILIBRIT KIMIK" TË DEPRESIONIT

**Lufta e egër për territor:** Mjekët/psikiatrët përballë psikologëve/psikoterapistëve.

1. Ndërsa ka një mori kërkimesh dhe teorish, deri më sot nuk ka një provë shkencore të pranuar nga të dy palët, që të thotë se depresioni \_\_\_\_\_ nga një çekuilibër kimik ("Ç.K.") dhe as nuk ka ndonjë \_\_\_\_\_ të thjeshtë diagnostikues (ose procedurë) që të provojë Ç.K.
2. Në vend të kësaj, mjekët japin "diagnozën" pasi pacientët \_\_\_\_\_ se janë përmirësuar pas marrjes së barnave.

### **Të ngjashme:**

3. Çdo teori depresioni "Ç.K." duhet të vërtetohet:

- [1] Që personi i ka kimikatet të \_\_\_\_\_ .
- [2] Që mungesa ose çekuilibri i *këtij* kimikati të trurit *shkakton* depresion (lidhja e ndërsjellë më e madhe shkak-pasojë nuk provon shkakun).
- [3] Që çekuilibrit është për *shkak* \_\_\_\_\_ dhe jo për *shkak* të menduarit dhe për *shkak* të *mendimeve* dhe sjelljeve mëkatore (p.sh., a mundet që zemërimi të ndikojë në kimikatet e trurit?).

4. Udhëzime për t'iu shërbyer njerëzve të etiketuar me Ç.K. ose atyre që marrin antidepressivë

- [1] Përcakto qëndrimin dhe \_\_\_\_\_ tënde në përdorimin e barnave antidepressivë. {Shih Powlison, "Le të Bisedojmë," për mundësi nga këshillues bibliik}
- [2] Qëndrimi yt si instruktor: Bëji vetes dy pyetje, përpara se të pranosh

antidepresivët (ose kura të tjera mjeksore):

A është personi i përkushtuar ndaj ndryshimit \_\_\_\_\_ dhe të perëndishëm që zgjat, përfshirë \_\_\_\_\_ dhe pendimin biblik?

A është vuajtja e personit kaq \_\_\_\_\_ sa që bie ndesh me përpjekjet e tij të sinqerta, për të përmbushur programin tënd të shërbesës?

Kundërshtime:

*“Jepu atyre barna dhe ata nuk do të kthehen më te ju”*. Po kjo nuk është përvoja ime, nëse trajtohen pyetjet e mësipërme.

*Shembulli i Adamit i “sinjalit me dritë të kuqe në panelin e apraturave të makinës”.*

Përgjigja: Po sikur drita e kuqe të tregojë për diçka që mund të të lëndojë, p.sh. për rrjedhje acidi? Po sikur ajo që është poshtë kapakut të motorrit të mos jetë e lehtë për t’u rregulluar? Po sikur të duhen disa muaj? Ndërkohë?

*Shembull*: “Mos i jep qetësues dhimbjesh atij që rri ulur mbi një gozhdë!”

Përgjigja: Nëse kjo është e gjitha, le ta heqim gozhdën menjëherë (depresioni dhe heqja e gozhdës nuk janë e njëjta gjë). Ndërsa *vazhdon* ta heqësh, le ta lehtësojmë dhimbjen ndërkohë që përqendrohemi së bashku ta kryejmë procesin.

[3] Mos u bëj \_\_\_\_\_ të rekomandosh marrjen apo heqjen e barnave.

[4] Kultivo marrëdhënie pune me \_\_\_\_\_ e kujdesit kryesor, të cilët janë të përkushtuar ndaj shërbimit në një këndvështrim biblik.

Ai/ajo mund t’ju këshillojë rreth çështjeve mjeksore.

Ti mund t’i drejtosh “pa problem” personat tek ai/ajo, kur kanë probleme fizike

Ai/ajo mund t’u japë besueshmëri pikëpamjeve të tua.

[5] Vazhdo shërbesën biblike \_\_\_\_\_.

*“Problemet psikiatrike janë gjithmonë probleme shpirtërore dhe ndonjëherë probleme fizike.”*

## VI. T’U SHËRBESH SIPAS BIBLËS NJËRËZVE ME DEPRESION

A. Jep \_\_\_\_\_.

B. Ngushëlloi ata në \_\_\_\_\_ e tyre

1. Përfshihu me ta; nda shqetësime me dashuri dhe mbaj lidhje të drejtpërdrejta (2 Kor. 7:6), ji i \_\_\_\_\_ dhe këmbëngulës.
2. Mblidh një grup \_\_\_\_\_ që të të ndihmojë; vëre në lëvizje trupin e Krishtit.
3. Një mjet: Mëso, jep zemër dhe cakto \_\_\_\_\_ që duhet përdorur.  
Psalmet (p.sh., Psalmet 6, 13, 32, 38, 51).

Vlerat: Stanley Hauerwas

Ata \_\_\_\_\_ përvojat e njerëzve në depresion.

Ata formojnë dhe \_\_\_\_\_ interpretime të Perëndishme nga përvoja e tyre.

C. Vendos \_\_\_\_\_ e tua:

Jo të \_\_\_\_\_ depresionin.

Për arsye se Zoti nuk e vendos këtë si një \_\_\_\_\_, nuk ka garanci se e gjitha kjo do të hiqet.

Jo të gjesh \_\_\_\_\_ e saktë të depresionit

Për arsye se Zoti nuk garanton që ti të mund \_\_\_\_\_ gjithë shkaqet komplekse.

Por të ndihmosh personin të \_\_\_\_\_ Krishtin dhe t’i besojë e t’i bindet atij në mes të vuajtjes.

### **“Parashikimi” që paraqita në sesionin e 1-rë:**

D. Merru me çështjet \_\_\_\_\_ (të zemrës), jo vetëm me \_\_\_\_\_ (e sjelljes)  
**Tema të Zemrës për t’u vëzhguar:**

Idhujtaria = Unë e dua një gjë kaq \_\_\_\_\_, saqë, nëse nuk e marr, do të bie në depresion.

Mosbesim = Unë duhet të kem diçka nga \_\_\_\_\_ dhe premtimet e tij,



përndryshe do të bie në depresion.

{Lexo Lloyd-Jones; dhe Piper}

Legalizmi = Unë duhet të jem ose të bëj disa gjëra që \_\_\_\_\_ ndryshe nga ato që Zoti kërkon, përndryshe do të bie në depresion.

{Lexo Welch, "A është Nouthetika-Biblike Këshillim Legalist?"}

Kontrolli = Unë do të \_\_\_\_\_ depresionin me qëllim që të përfitoj:

Vëmendje, mbështetje, keqardhje prej të tjerëve

Të tjerët bëjnë më pak kërkesa ndaj teje

Shfajëson veten nga detyrat

Kontrollon, mashtron të tjerët

Merr hak kundër të tjerëve

Gjendje viktime, që mbështet vetë-drejtësinë, lejon gjykimin dhe pengon faljen dhe besimin te të tjerët

- E. Shpall Ungjillin: Përqendrohu te siguria që jep Zoti dhe \_\_\_\_\_ në Krishtin dhe te pendesa, besimi e bindja në dritën e tyre. Mos ki frikë, që në mënyrë të mençur, \_\_\_\_\_ personin me të Vërtetën e Zotit.  
Vajtimet 3:19-20 (i dëshpëruar, i pikëlluar) me 3:21-26

### *Hagai 2:1-9, Temat:*

- Pendohu për dëshirat idhujtare/sunduese që \_\_\_\_\_ depresioni yt.
- Vazhdo me bindje në \_\_\_\_\_ e dhëna nga Zoti, pavarësisht ndjenjave të tua.  
{Adams}
- Përmbyste mendjen tënde me \_\_\_\_\_ e Zotit dhe beso në to. {Piper}

*Psalm 42-43, Temat:*

- Përqendrohu te Perëndia dhe jo te vetvetja, te të tjerët apo te rrethanat e tua.
- Përqendrohu te premtimet e tashme dhe të ardhme të Perëndisë, jo te bekimet e tij të së kaluarës.
- Përqendrohu ta adhurosh Perëndinë dhe jo të marrësh shpjegime prej Tij.

F. Ji \_\_\_\_\_ dhe kupto natyrën e procesit të ndryshimit në këtë fushë.

VII. KOMENTE TË SHKURTRA PËR DEPRESIONIN-MANIAK OSE  
ÇRREGULLIMIN BIPOLAR

- A. Vëzhgo dhe merr me “depressionin maniakal”, si dhe me pyetjet shoqëruese për çrregullimin kimik dhe të \_\_\_\_\_, në mënyrë të ngjashme me “depressionin” te pikat kryesore IV dhe V më sipër.
- B. Në kushtet e gjendjes “maniakale” dhe ndonjëherë në shfaqjet e çuditshme të sjelljes:
1. Kupto që këtu mund \_\_\_\_\_ faktorët e ndryshëm shpirtërorë (joorganikë) dhe/ose faktorët fizikë (organikë)
  2. Mbaje personin \_\_\_\_\_ për zemrën dhe sjelljen e tij përpara Zotit. “Depresioni Maniakal” as nuk mund të mëkatit, as nuk mund të të qenit i perëndishëm. Bëji thirrje atij që të pendohet me besim dhe bindje. Vazhdo me shërbesë biblike.