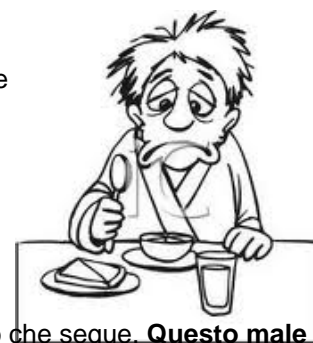




Depressione invernale e Winter Bluse vinte col Signore

La **Depressione Invernale o Disturbo Affettivo Stagionale (SAD)** fa sperimentare violenti mutamenti nel tono dell'umore ed effettivi **episodi depressivi** durante i mesi autunnali e invernali. Si presentano **disturbi legati al sonno**, a volte si dorme molto più a lungo del solito, ma senza un reale beneficio. Ci si sente stanchi e difettano le energie soddisfacenti per fare fronte alla giornata. Si avverte anche quello che un termine di derivazione psichiatrica chiama "compulsione" nell'assumere carboidrati: un bisogno irrazionale, nonostante abbia conseguenze negative con conseguente **aumento del peso**. L'ansia, l'irritabilità, la complessità a concentrarsi e in seguito l'apatia, non consente il regolare svolgimento delle attività giornaliere: ci si assenta dal lavoro, evita di uscire e complicano le relazioni interpersonali.



Il disturbo tende a migliorare o a terminare in primavera e in estate, per tornare a riproporsi l'autunno che segue. **Questo male** si rivela nel desiderare di tardare a letto al mattino durante il periodo invernale e confortarsi con alcuni dolcetti durante la giornata, oltre che sentirsi stanchi e pigri. Il mutamento della quantità di luce cui la persona è esposta, connessa al ciclo delle stagioni può condizionare organismo e umore. Si tratta di una risposta dell'organismo piuttosto diffusa quando le giornate si riducono e la luce del sole si riduce o mentresi trascorrono lunghi periodi in ambienti chiusi, rischiarati artificialmente. Se questi indizi diventano più persistenti, qualche esperto afferma che potrebbe trattarsi di *Winter Blues*: una forma subclinica o leggera del *Disturbo Affettivo Stagionale (SAD)*, che accompagna il passaggio dall'autunno all'inverno. Questo malessere diffuso, in genere, non implica una compromissione funzionale significativa; non causa cioè seri problemi e scompare con l'arrivo della bella stagione. Nella maggior parte dei casi, quindi, non sono necessarie particolari terapie, ma s'interviene ristabilendo un corretto stile di vita.

La loro sconfitta



Di seguito, **alcuni consigli degli esperti.**

Non poltrire troppo; nel riposare tenere orari regolari. Ridimensionare il modello dell'efficienza a tutti i costi: qualche volta, rallentare i ritmi fa bene alla salute. Esporsi alla luce solare, se possibile di mattino. Mirare alle relazioni sociali. Schivare i cibi-spazzatura. Operare in prossimità di finestre o vetrate. Utilizzare le belle giornate invernali per praticare sport o attività all'aria aperta: fare un costante esercizio fisico migliora l'umore e riduce lo stress.

L'Amico migliore per avere aiuto nella *Depressione invernale e nel Winter Bluse* è certamente Gesù.

Colui che ha sofferto subendo la dura condanna della croce non resta sordo dinanzi alla sofferenza umana. Rimane il migliore degli amici: *<Egli dà forza allo stanco e accresce il vigore a colui che è spossato. I giovani si affaticano e si stancano; i più forti vacillano e cadono; ma quelli che sperano nel SIGNORE acquistano nuove forze, si alzano a volo come aquile, corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano>*.

L'ammalato di questa depressione spesso vede nemici inesistenti e si sente incompreso, ma quando il male sembra prendere il sopravvento è necessario rifugiarsi in Gesù e non nell'Uomo. Allora l'angoscia si attenua, impallidisce, si allontana; la Sua presenza calma, il Suo amore riempie di pace, quando è rimessa nelle mani di Dio non pesa più: *"gettando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi"*.

Avere fede nel Signore resta elemento fondamentale per guarire. La fede fa riposare su Dio stesso e non sulle situazioni. Qualche volta Dio "permette" che si è privati di qualche Suo dono perché, superata la prova, si diventi più forti e maturi. E' stato detto: "Noi desidereremmo navigare sempre a vele spiegate con un vento favorevole, ma non è così che si formano i veri marinai".

Dio non trova mai la fede troppo arditata. Essa rende presente il futuro e visibile l'invisibile: <è certezza di cose che si vedono, dimostrazione di realtà che non si vedono>. La fede ha sempre l'ultima parola e quindi vince; credere significa riposarsi interamente su Dio e ritenere che ogni parola uscita dalla Sua bocca sia più reale della malattia che affligge. Credere è il gran principio della vita cristiana dall'inizio alla fine. Si è giustificati, si vive, si cammina, si smette di vivere per fede.

La forza divina è indispensabile per essere liberati.

Non si può prendere oggi una riserva di grazia per il futuro, proprio come non ci si può o aspirare aria per usarla dopo diversi giorni, alimentare ora per i prossimi mesi. Occorre attingere alle riserve della Sua grazia quotidianamente e chi lo fa, è un uomo felice: "Beati quelli che trovano in te la loro forza, che hanno a cuore le vie del Santuario! Quando attraversano la valle di Baca essi la trasformano in luogo di fonti e la pioggia d'autunno la ricopre di benedizioni. Lungo il cammino aumenta la loro forza e compaiono infine davanti a Dio in Sion".

Per vivere una vita cristiana felice occorre farlo giorno per giorno ricordando che la vita non giunge tutta in una volta e che il domani appartiene al Signore. Quando questo viene, Dio dà poi la forza di affrontarlo con le Sue energie donate quotidianamente.

La preghiera mattutina è un altro aiuto: " O SIGNORE, al mattino tu ascolti la mia voce; al mattino ti offro la mia preghiera e attendo un tuo cenno", scriveva il Salmista. Nel pregare si scopre che il cuore prega senza parole piuttosto che la bocca preghi senza cuore.

Il senso d'insufficienza che si avverte deve spingere a guardare in se stessi affinché si realizzi il bisogno del Signore. Diceva il Salmista nella Bibbia: " Ma pure, io resto sempre con Te; Tu m'hai preso per la mano destra".

Tutte le circostanze, anche quelle più piccole, sono per chi è afflitto da questi mali delle alte vette insormontabili, ma il Signore offre il Suo aiuto: < Quando il mio cuore era amareggiato e io mi sentivo trafitto internamente, ero insensato... Ma pure, io resto sempre con Te; mi guiderai con il Tuo consiglio e poi mi accoglierai nella gloria >.

La compagnia divina nel dolore di questo male è preziosa; bisogna comprendere che in tutto s'impara qualcosa. Satana cerca di privare l'uomo di una tale realtà suggerendo che le circostanze sono fortuite, invece è necessario capire che il Signore è presente in ogni occasione della vita. Si deve chiedere al Signore: < Al mattino fammi udire la tua bontà, perché in te confido; fammi conoscere la via da seguire, poiché io elevo l'anima mia a te >. Si avverte così la vicinanza di Dio che sussurra al cuore.

[Leggi : Come vincere la depressione](#)