Depressione invernale e Winter Bluse vinte col Signore

La ***Depressione Invernale o Disturbo Affettivo Stagionale*** (SAD) fa esperimentare violenti mutamenti nel tono dell'umore ed effettivi **episodi depressivi d**urante 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 ardita. 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, chehanno 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 senzacuore.

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 devechiedere 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