

La depresión y la ansiedad //

Maricarmen Jiménez



Todos sentimos miedo en nuestra existencia. Es una cierta defensa que Dios ha puesto para salvaguardar la vida y producir prudencia. Gracias a él hemos llegado a sobrevivir como especie. Pero hay que ver la diferencia entre miedo y pánico.

El miedo continuado y usado intencionadamente, es la emoción principal que el gobierno del maligno usa para manipular y dominar a los pueblos. Es la herramienta más útil que existe para destruir nuestras defensas, mientras nos paraliza.

¿Qué sucede cuando sentimos miedo?

Cuando estamos ante una situación de miedo, nuestro cuerpo sufre una serie de cambios:

El corazón palpita con más velocidad para enviar sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan, y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides, también llamados hormonas del miedo.

Si el temor anida en nuestro corazón y se convierte en una constante en nuestro hombre interior, nuestro cuerpo quema su energía, quedando, como si nuestras baterías interiores estuvieran totalmente gastadas, encontrándonos sin fuerzas,

sin alegría, enfermos en el alma y en el cuerpo.

Son cientos los pasajes en la Biblia que nos hablan de no tener temor, no temáis es la frase que más se repite a lo largo de los evangelios, porque Dios sabe el gran daño mental y espiritual que produce el temor sin esperanza: David que supo lo que era la persecución y peligros dijo:

**«Cuando siento miedo,
pongo en ti mi confianza.»**

Salmos 56:3

Qué animadoras las palabras dadas a Josué ante el gran desafío de entrar en la tierra prometida, esperada por 40 años.

**«¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni desanimes!
Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas.»**

Josué 1:7

¿Por qué tener miedo?

¿Quién puede tener miedo si Dios está con nosotros? Si el Todopoderoso, el creador de este universo nos dice no temas, estoy contigo, no hay nada que deba atemorizarme.

Jesús le dijo a su iglesia, **estaré con vosotros hasta el fin de los siglos, no temáis.** Yo Soy, no temáis, cuando iba corriendo hacia ellos sobre las aguas, mostrando que en medio de las debilidades, mientras, le miramos a Él y creemos sus palabras, el temor no nos domina, ni se pierden la esperanza, ni el ánimo; Su aliento, su pneuma nos da la fuerza para seguir adelante con el gozo en los corazones, aún en medio de pruebas y dificultades.



¿Qué hacemos cuando sentimos miedo?

Cuando el temor quiera invadir nuestro corazón, leamos su palabra por la que aumentará nuestra fe, oigamos su voz diciéndonos, mi paz os dejo, mi paz os doy, seremos confortados y podremos respirar profunda y en seguridad.

***«Bienaventurado el hombre que teme a Jehová, Y en sus mandamientos se deleita en gran manera. Su descendencia será poderosa en la tierra;
La generación de los rectos será bendita. Bienes y riquezas hay en su casa, y su justicia permanece para siempre. Resplandeció en las tinieblas luz a los rectos; Es clemente, misericordioso y justo. No tendrá temor de malas noticias; Su corazón está firme, confiado en Jehová. Asegurado está su corazón; no temerá.»***

Salmo 112

«Pues aun los cabellos de vuestra cabeza están todos contados. No temáis, pues; más valéis vosotros que muchos pajarillos.»

Lucas 12:7

«Pero en seguida habló con ellos, y les dijo: ¡Tened ánimo; Yo Soy, no temáis!

Y subió a ellos en la barca, y se calmó el viento; y ellos se asombraron en gran manera, y se maravillaban.»

Marcos 6:50

«Mas el ángel, respondiendo, dijo a las mujeres: No temáis vosotras; porque yo sé que buscáis a Jesús, el que fue crucificado. No está aquí, pues ha resucitado, como dijo. Venid, ved el lugar donde fue puesto el Señor.»

Mateo 28: 5 -15

La depresión

La lucha contra la depresión suele ser dura y toma su tiempo, recargar nuestras energías internas, cuando han sido aniquiladas, requieren de la ayuda de Dios y de nuestra colaboración, cerrando las puertas del alma al temor y alimentándola con la fe, la esperanza y las experiencias de la comunión con Dios. Hay victoria para los que han caído en ese pozo oscuro de la depresión, El es el que rescata del hoyo tu vida.

Maricarmen Jiménez