

DEPRESSIEF

DE OORZAKEN VAN DEPRESSIES

➤ BUITENGEWONE OMSTANDIGHEDEN

8 Want wij willen u niet onkundig laten, broeders, van de verdrukking, die ons in Asia overkomen is: bovenmate en boven vermogen hebben wij een zware last te dragen gehad, zodat wij zelfs aan ons leven wanhoopten; 2 Cor.1



Hier beschrijft de apostel Paulus zijn ervaringen, waarbij hij bijna het leven verloor. Zulke toestanden kunnen bij de mens zo'n grote invloed hebben, dat men zijn moed en levenslust verliest. Ook ongevallen of tegenslagen en de gevolgen daarvan kunnen de mens zwaar drukken. verlies van familieleden enz.

Psalm 42 : 1 -11

➤ ZIEKTE OF UITPUTTING



14 De volgende morgen vroeg nam Abraham brood en een zak water, en gaf het aan Hagar, dat leggende op haar schouder, alsook het kind, en hij zond haar weg; daarop ging zij heen en dwaalde door de woestijn van Berseba.15 Toen het water uit de zak op was, wierp zij het kind onder een der struiken, 16 en ging op een afstand zitten, zo ver als een boogshot reikt, want zij zeide: Ik kan het sterven van het kind niet aanzien. Terwijl zij op een afstand zat, verhief zij haar stem en weende. 17 En God hoorde de stem van de jongen, en de Engel Gods riep van de hemel tot Hagar en zeide tot haar: Wat deert u, Hagar? Vrees niet, want God heeft naar de stem van de jongen gehoord, daar waar hij is. Gen.24

Hier vinden wij een voorbeeld van wanhopigheid door lichamelijke en geestelijke uitputting. Hier ligt een abnormale toestand van het lichaam aan de oorzaak van de depressie. Hier in dit voorbeeld kwam een uitzonderlijke omstandigheid en uitputting samen. Een samenloop van slechte omstandigheden kunnen snel een depressie veroorzaken. God kent ieders, moeilijke situatie, ook vandaag veroorzaakt **het duivelse Corona** veel depressies en met vele zelfmoorden, waarvan men bijna geen cijfers geeft!

➤ VREES VOOR ONGELOVIGE OVERHEDEN

1 KON.19

1 Toen Ahab aan Izebel verhaalde alles wat Elia gedaan had, en hoe hij al de profeten met het zwaard gedood had, **2** zond Izebel een bode tot Elia om te zeggen: Zo mogen de goden doen, ja nog erger, indien ik morgen om deze tijd uw ziel niet gelijk zal maken aan de ziel van een hunner. **3** Toen hij dat had vernomen, maakte hij zich gereed en ging weg om zijn leven te redden; en gekomen tot Berseba, dat tot Juda behoort, liet hij zijn knecht daar achter. **4** Zelf echter trok hij een dagreis ver de woestijn in, ging zitten onder een bremstruik en begeerde te mogen sterven, en zeide: Het is genoeg! Neem nu Here, mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn vaders. **5** Daarop legde hij zich neer en sliep in onder een bremstruik. Doch zie, daar raakte een engel hem aan en zeide tot hem: Sta op, eet.

Angsten kunnen mensen depressief maken. Hier had Elia doodsangst. De koningin eiste zijn leven. Hij wilde sterven, het was genoeg geweest. Hij zag het niet meer zitten! Hij zat in de put. Het volk had het gezien, en nu hij kon prediken tot bekering vluchtte hij.. Maar God kent het volk, en laat dit toe. Maar God liet hem niet alleen.

Hij at niet meer, zeer typisch voor depressieve mensen. God zendt zelfs een engel om hem te doen eten. Verplichting tot eten: een goede remedie van God zelf!

➤ FAALANGSTEN



NUM.11

11 en **Mozes** zeide tot de Here: Waarom hebt Gij uw knecht slecht behandeld en waarom heb ik geen genade gevonden in uw ogen, dat Gij de last van dit gehele volk op mij legt? **12** Heb ik dit gehele volk ontvangen of heb ik het gebaard, dat Gij tot mij zoudt kunnen zeggen: Draag het in uw schoot, zoals een voedstervader een zuigeling draagt, naar het land dat Gij aan zijn vaders onder ede beloofd hebt? **13** Vanwaar zou ik het vlees halen om aan dit gehele volk te geven? want zij jammeren tegen mij: Geef ons vlees te eten! **14** Ik alleen kan de zorg voor dit gehele volk niet dragen: **dat is mij te zwaar.**

Hier hebben wij Mozes, een man Gods, deze had faalangsten. Hij zag het niet meer zitten om verder de verantwoordelijkheid te dragen die God hem had gegeven. De last werd hem te zwaar, hij moest aan anderen verantwoordelijkheid geven; Hij spreekt van "ik alleen" Wie te veel hooi op zijn vork neemt, is een mogelijke kandidaat voor depressie. Iets niet aan kunnen is gevaarlijk. Boven zijn mogelijkheden, vermogen en capaciteiten gaan is zeer gevaarlijk. Het kan de weg naar wanhoop worden.

➤ ERNSTIGE ZONDE



Matth.27 3 Toen kreeg **Judas**, die Hem verraden had, berouw, daar hij zag, dat Hij veroordeeld was, en hij bracht de dertig zilverlingen aan de overpriesters en oudsten terug, en hij sprak: Ik heb gezondigd, onschuldig bloed verraden! Maar zij zeiden: Wat gaat ons dit aan? Gij moet zelf maar zien wat ervan komt!5 En de zilverlingen in de tempel werpende, verwijderde hij zich; daarop ging hij heen en verhing zich.

Judas was het slachtoffer van een zware kortstondige depressie ten gevolge van een ernstige zonde. Hij was bewust geworden van zijn toestand. Hij had zijn vertrouwen verloren, als gevolg daarvan ging hij niet naar Jezus om vergeving te vragen. Wellicht hebben de gedachten hem overweldigd, zodat hij waarschijnlijk niet meer geloofde in vergeving. Ook wie vandaag in grove zonde is gevallen loopt gevaar de depressie niet meer te overleven. Zijn geldzucht is hem fataal geworden, zijn vleselijke wanhopige gedachten hebben hem vermoord.

➤ SLECHTE VISIE OVER HET LEVEN

17 Daarom kreeg ik een afkeer van het leven, want kwaad scheen mij het werk, dat onder de zon geschiedt: het is alles ijdelheid en najagen van wind. **18** Ja, ik kreeg een afkeer van al mijn zwoegen, waarmee ik mij had afgetobd onder de zon, daar ik het moet achterlaten voor de mens die na mij zijn zal **19** en wie weet, of hij wijs zal zijn of dwaas, en toch zal hij macht hebben over alles waarvoor ik gezwoegd heb en waarin ik wijs geweest ben onder de zon. Ook dit is ijdelheid. **Pre.2**

Het begrijpen van de zin van het leven is zeer belangrijk in dit leven. Wie slechts ziet op dit aardse leven hier onder de zon, is vandaag een kandidaat om zijn levensmoed te verliezen. Hij kreeg een afkeer van zijn zwoegen. Dit is iets wat ik vandaag overal hoor, mensen krijgen problemen op het werk, en klagen. Ook mensen die veel geld verdienen krijgen een afkeer van hun werk. Voor wie moet men werken en zwoegen? Voor zijn nazaten?

Prediker kent slechts een antwoord hierop: ijdelheid. Wie daarentegen weet heeft van het leven in het hiernamaals vindt nieuwe kracht. Hij heeft een hoop!



Jer.17 Jeremia 17:8 hij toch zal zijn als een boom, aan het water geplant, die zijn wortels tot aan een beek uitslaat, en het niet merkt, als er hitte komt, maar welks loof groen blijft, die in een jaar van droogte geen zorg heeft en niet nalaat vrucht te dragen.

Een christen heeft slechts een doel: Bij God zijn. Hij is een hemelburger geworden. Hij is een nieuwe schepping. Een wereldse gezindheid sterft bij hem langzaam af. Deze wereld vandaag is oordeelsrijp, God wil bekering, wie niet wil, hem wacht slechts de wanhoop! God laat Corona toe, dit is de hitte van hierboven. De Bijbel vergelijkt mensen met bomen in verschillende Bijbelteksten. Het water zijn de woorden van Jezus en van God. De boom die drinkt van die rivier, en leeft, wie niet wil drinken zal grote zorgen krijgen, en een kans tot depressie!



➤ GEEN BESEF OF BEGRIP VAN GODS TEGENWOORDIGHEID

Ps 22

1 ¶ Voor de koorleider. Op de wijze van: De hinde van de dageraad. Een psalm van David. (22-2) Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten, verre zijnde van mijn verlossing, bij de woorden van mijn jammerklacht? 2 Mijn God, ik roep des daags, en Gij antwoordt niet, en des nachts, en ik kom niet tot stilte.

Het zijn niet alleen de woorden die David schreef, maar ook de woorden die Jezus uitsprak toen Hij ons oordeel droeg. Toen Hij de zonden van iedereen op zich had genomen kon Hij geen gemeenschap met God meer hebben. Zo kunnen wij begrijpen dat een depressie een vorm van oordeel is. Indien de ongelovige beseft dat hij door de zonde en door God is verlaten, zou hij sneller tot levend geloof komen, Gods genade aanvaarden.

SYMPTOMEN VAN EEN DEPRESSIE

Hoe stelt men vormen van depressiviteit vast?

➤ WALGEN VAN HET LEVEN, HET LEVEN WILLEN BEEINDIGEN

Job 10

1 Mijn ziel heeft een afschuw van het leven, ik wil mijn klacht de vrije loop laten, spreken in de bitterheid mijner ziel. 2 Ik zal tot God zeggen: Veroordeel mij niet; laat mij weten, waarom Gij U tegen mij keert. Wanneer je mensen zo hoort spreken, met een afschuw van het leven, is dit een slecht teken. Je weet dat er hier een werkelijk gevaar dreigt.

Zulke mensen hebben hulp nodig, maar jammer genoeg, moet men de hulp **willen** aanvaarden **en een zondig leven willen stopzetten ! Dit is een leven zonder rekening te houden met Gods wil.**

DIEPE SMART – VERDRIET



*14 Met breuk op breuk verbreekt Hij mij, Hij snelt op mij af als een krijgsheld.
15 Een rouwgewaad heb ik over mijn huid genaaid, en mijn horen in het stof gestoken;
16 mijn aangezicht is rood van wenen, over mijn oogleden ligt diepe duisternis,
17 hoewel geen geweldaad aan mijn handen kleeft, en mijn gebed rein is. JOB.16*

Het is een duidelijk symptoom dat depressieve mensen veel neigingen hebben tot wenen. Hier kunnen wij leren dat tegenslag na tegenslag groot verdriet kan teweegbrengen. Het is niet altijd het gevolg van zonde. Corona is geen gewone tegenslag, wel een duivelse wereldwijde aanval. De wereld is overbevolkt voor sommigen, er dient een herschikking te komen, op gelijk welke wijze! Doch deze tekst mag niet altijd worden ingeroepen als excuus. Job was onschuldig, maar God zegende hem buitengewoon achteraf!! Mensen die zelf een depressie hebben gehad kunnen anderen soms wel helpen, indien het christenen zijn.

➤ EENZAAMHEID

14 Daarop zeide hij: Ik heb zeer geijverd voor de Here, de God der heerscharen, want de Israëlieten hebben uw verbond verlaten, uw altaren omvergehaald en uw profeten met het zwaard gedood, zodat ik alleen ben overgebleven, en zij trachten mij het leven te benemen. 1 Kon.19

De gedachte er alleen voor te staan in moeilijkheden kan iemand in de put gooien. Elia dacht nog alleen te zijn als profeet. Daarom is er een groot gevaar voor christenen die zichzelf gaan isoleren, een geen gemeenschap meer hebben met andere christenen. Ze lopen zeker risico om depressief te worden.

➤ VERWARRING – GEEN TOEKOMSTPERSPECTIEF HEBBEN - TWIJFEL

*1 ¶ Dit heb Ik tot u gesproken, opdat gij niet ten val komt.
2 Men zal u uit de synagoge bannen; ja, de ure komt, dat een ieder, die u doodt, zal menen Gode een heilige dienst te bewijzen.³ En dit zullen zij doen, omdat zij noch de Vader, noch Mij kennen.
4 Maar deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat, wanneer hun uur komt, gij u moogt herinneren, dat Ik ze u gezegd heb. Doch dit heb Ik u niet van het begin aan gezegd, omdat Ik bij u was.
5 En nu ga Ik heen tot Hem, die Mij gezonden heeft, en niemand van u vraagt Mij: Waar gaat Gij heen?
6 Maar omdat Ik dit tot u gesproken heb, heeft **droefheid** uw hart vervuld. JOH 16*

4 Hieraan wil ik denken en mijn ziel in mij uitstorten: hoe ik optrok in de dichte drom, voor hen uit schreed naar Gods huis, bij jubelklank en lofgezag; een feestvierende menigte.

5 Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en zijt gij onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven, mijn Verlosser en mijn God!Ps.42

Een ander groot gevaar bestaat er voor christenen die teleurgesteld worden in andere christenen. Er zijn christenen die ook roepen Here, Here maar het niet zijn. Ze kwetsen en verscheuren, ze brengen verwarring en valse leer die de hoop wegneemt. Zulke verwarring kan leiden tot depressies, deze depressies zijn beproevingen die ons geloof kunnen gaan beproeven. Wie eruit komt is sterker als tevoren.

➤ **ESCAPISME** (NEIGINGEN EN POGINGEN OM DE WERKELIJKHEID TE DOEN VERGETEN)

1 ¶ Toen Ahab aan Izebel verhaalde alles wat Elia gedaan had, en hoe hij al de profeten met het zwaard gedood had, 2 zond Izebel een bode tot Elia om te zeggen: Zo mogen de goden doen, ja nog erger, indien ik morgen om deze tijd uw ziel niet gelijk zal maken aan de ziel van een hunner. 3 Toen hij dat had vernomen, maakte hij zich gereed en ging weg om zijn leven te redden; en gekomen tot Berseba, dat tot Juda behoort, liet hij zijn knecht daar achter.



Met het vluchten komen we niet tot de oplossing, hier vluchtte de profeet, maar zijn gedachten kon hij niet ontvluchten. Het ontvluchten gebeurt ook vandaag, denk hoe mensen proberen door allerlei middelen hun problemen zoeken te ontvluchten, bv door alcohol, drugs, yoga, nooit thuis, het werk, hobby, soms zelfmoord! enz.

BEHANDELING VAN DEPRESSIES

HERNIEUWING DER GEDACHTEN

1 kon.19

10 Daarop zeide hij: Ik heb zeer geijverd voor de Here, de God der heerscharen, want de Israëlieten hebben uw verbond verlaten, uw altaren omvergehaald en uw profeten met het zwaard gedood, zodat ik alleen ben overgebleven, en zij trachten mij het leven te benemen.

11 Daarop zeide Hij: Treed naar buiten en ga op de berg staan voor het aangezicht des Heren. En zie, toen de Here juist zou voorbijgaan, was er een geweldige en sterke wind, die bergen verscheurde en rotsen verbrijzelde, die voor de Here uitging. In de wind was de Here niet. En na de wind een aardbeving. In de aardbeving was de Here niet.

12 En na de aardbeving een vuur. In het vuur was de Here niet. En na het vuur het suizen van een zachte koelte.

God toont Elia hoe sterk Hij wel is, Hij doet dit door de natuur heen. Hij gaf Elia een nieuwe visie, een nieuw begin. God wilde dat hij zijn gedachten zou concentreren op God zelf. Ook Paulus schrijft aan de Romeinen: 6 Want de gezindheid van het vlees is de dood, maar de gezindheid van de Geest is leven en vrede.

Hoe krijgt men de gezindheid van de Geest, door te luisteren naar God, lezen in Gods Woord vertrouwen op de Bijbel! Dan zien wat de Here doet, en vertrouwen dat Hij u uit de put kan en zal halen.

Het had geen zin **voor Elia** om terug te zien naar wat voorbij was, namelijk, de omvergehaalde altaren. Gemeenten kunnen er ook uitzien als puinhopen, verdwijnen na scheuringen, enz., maar het helpt niet daarbij te blijven! Vooruitzien, de ware hoop vasthouden, hoofden omhoog want Hij komt!

BLIJVEN VERTROUWEN



De profeet **Habakuk** ook beproefd stond geestelijk sterk, hij had groot vertrouwen op God, en hield zich daaraan vast en schreef :

16 Toen ik het hoorde, beefde mijn binnenste; op het gerucht daarvan sidderden mijn lippen; bederf kwam in mijn gebeente en ik beefde op de plaats waar ik stond; toch zal ik rustig afwachten de dag der benauwdheid, wanneer die aanbreken zal voor het volk dat met benden ons aanvalt.**17** Al zou de vijgeboom niet bloeien, en er geen opbrengst aan de wijnstokken zijn, de vrucht van de olijfboom teleurstellen; al zouden de akkers geen spijs opleveren, de schapen uit de kooi verdreven zijn en er geen runderen in de stallingen zijn,
18 nochtans zal ik juichen in de Here, jubelen in de God van mijn heil.

Voor mensen die niet geloven kan depressie een ware ramp worden, er is een grote kans dat ze nooit helemaal meer uit de put komen, en een nieuw leven kunnen beginnen. Als de depressie zijn oorzaak niet vindt in het lichaam, is medicatie zinloos.

LOFPRIJZEN !

- 1** Een psalm. Een lied voor de tempelwijding. Van David. (30-2) Ik zal U verhogen, Here, want **Gij hebt mij opgetrokken**, en mijn vijanden geen vreugde over mij gegeven.
- 2** Here, mijn God, tot U riep ik om hulp, en **Gij hebt mij genezen**.

GEBED

6 Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. 7 En de

vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus. Fil.4

Biblespace, 27 febr. 2021

<https://biblespace.org>