18 Δεκεμβρίου 2020

Η σιωπηλή επιδημία (Μητροπολίτης Ναυπάκτου Ιερόθεος Βλάχος)

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη / Ορθοδοξία και Ορθοπραξία



Με τον τίτλο αυτό -«σιωπηλή επιδημία»- μία εβδομαδιαία εφημερίδα μεγάλης κυκλοφορίας έκανε λόγο για την αρρώστεια της εποχής μας που είναι η κατάθλιψη. Αυτό έχει δαπιστωθή και από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας. Είναι μία ασθένεια-επιδημία που επεκτείνεται όσο περνά ο καιρός περισσότερο, αλλά συγχρόνως είναι σιωπηλή, βουβή, αφού όσοι καταλαμβάνονται από αυτήν δεν την εκδηλώνουν, δεν την φανερώνουν, δεν την εκφράζουν. Όμως, την καταλαβαίνει κανείς, όταν πλησιάζη ανθρώπους που διακατέχονται από αυτήν.



Για να αντιμετωπισθή αυτό το πρόβλημα πρόσφατα εγκαινιάσθηκε μία τηλεφωνική γραμμή επικοινωνίας για τους ανθρώπους που πάσχουν από την κατάθλιψη και

μπορούν να επικοινωνούν με τους ειδικούς που βρίσκονται στην άλλη άκρη της γραμμής. Τον πρώτο μήνα της λειτουργίας του Προγράμματος αυτού διαπιστώθηκε ότι η Γραμμή δέχθηκε 391 κλήσεις. Κατά μέσον όρο κάθε μέρα δέχονταν 17 κλήσεις και κάθε κλήση διαρκούσε 15 λεπτά. Είναι ενδεικτικά μερικά ποστοστά από την λειτουργία του προγράμματος τον πρώτο μήνα. Το 69 % ήταν γυναίκες, το 42,6% άνθρωποι ηλικίας από 31 έως 45 ετών, το 72% κάτοικοι Αττικής, το 44 % άγαμοι, και το 47,9 % άτομα με ανώτερη μόρφωση (Κόσμος του Επενδυτή, Σάββατο 12 – Κυριακή 13 Ιουλίου).

Η ψυχίατρος Μαρ. Οικονόμου που έχει την επιστημονική ευθύνη της Γραμμής, μεταξύ των άλλων, είπε ότι «φάνηκε μεγάλη ανάγκη των καλούντων να μιλήσουν σε κάποιον ειδικό, ανώνυμα κι εμπιστευτικά».

Νομίζω ότι αυτή η τελευταία διαπίστωση δείχνει ότι πολλοί συνάνθρωποί μας σήμερα, με τον τρόπο που ζουν, δεν έχουν ανθρώπους να μιλήσουν και να πουν το πρόβλημα που τους βασανίζει και συγχρόνως τους διακατέχει ο φόβος, γι’ αυτό θέλουν να μιλήσουν ανώνυμα και εμπιστευτικά. Αυτό δείχνει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι κλεισμένοι στον εαυτό τους, είναι φοβισμένοι κοινωνικά, και κλείνονται μέσα στον εαυτό τους ερμητικά. Δεν έχουν δε οράματα και επιδιώξεις στην καθημερινή τους ζωή, πάσχουν από αγοραφοβία και αυτή είναι η αιτία που κλείνονται στον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να βυθίζονται μέσα στο πέλαγος της καταθλίψεως. Ένας που έχει έμπνευση για την ζωή, που έχει στόχους και επιδιώξεις που είναι ελεύθερος άνθρωπος χωρίς φόβους και εξαρτήσεις, που έχει γνήσιους ανθρώπους με τους οποίους συνομιλεί και εκφράζεται, δεν μπορεί να φθάση στην κατάθλιψη.

Στην Εκκλησία υπάρχει το μυστήριο της εξομολογήσεως μέσα στο οποίο κανείς ανοίγει την καρδιά του ελεύθερα και αποκαλύπτει τα έλκη της ψυχής του στον Πνευματικό Πατέρα, δια του οποίου εκείνη την ώρα ενεργεί ο Χριστός και έτσι θεραπεύεται, ελευθερώνεται εσωτερικά από διάφορες εσωτερικές καταστάσεις που πονούν πολύ. Ο Πνευματικός Πατέρας λειτουργεί ως ιατρός και όχι ως δικαστής, κυρίως ακούει και παρηγορεί. Συγχρόνως, μέσα στην Εκκλησία μπορεί κανείς να βρη γνήσιους φίλους με ανιδιοτελή αγάπη που μπορεί να εκφράζη τα θέματα που τον απασχολούν.

Εν πάση περιπτώσει η αντιμετώπιση της κατάθλιψης, όταν δεν είναι οργανικής φύσεως που χρειάζεται μία ειδική θεραπεία, αλλά είναι ψυχολογικής φύσεως αντιμετωπίζεται με την ενεργητικότητα στην ζωή, με την εύρεση πραγματικών φίλων που να τους εμπιστεύεται κανείς με το να υπάρχη ειλικρίνεια με τον ίδιο τον εαυτό του.

Και κάτι σημαντικό. Οι περισσότεροι άνθρωποι της εποχής μας είναι μανιοκαταθλιπτικοί, βασανίζουν χωρίς λόγο τον εαυτό τους, τον αυτομαστιγώνουν. Τουλάχιστον πρέπει να τον λυπούνται!

Πηγή: agiazoni.gr