25/05/2020

Κατάθλιψη στη μετά-καραντίνα εποχή; Τα λόγια των πατέρων της Ορθοδοξίας βάλσαμο στις ψυχές μας και θεραπεία στις ανησυχίες μας

/ Ορθόδοξες Προβολές

Ανοικτές για Δεύτερη Κυριακή ήταν χθες οι εκκλησίες και χιλιάδες άνθρωποι σε όλη τη χώρα προσκύνησαν, προσευχήθηκαν και κοινώνησαν, μετά από δύο μήνες απουσίας.
Η πίστη ήταν αυτή που έδωσε δύναμη σε αυτές τις δύσκολες ημέρες.
Όλα αυτό το διάστημα με τις κλειστές εκκλησίες η προσευχή ήταν αυτή που κράτησε τους Χριστιανούς. Η προσευχή και τα λόγια των μεγάλων πατέρων της Ορθοδοξίας που αποτελούν βάλσαμο στην ψυχή, παρηγοριά στην απελπισία και δίνουν απαντήσεις σε κάθε πρόβλημα.

Προκαθήμενοι, Ιεράρχες, Αγιορείτες μοναχοί ιερείς και πιστοί ένωσαν τις προσευχές τους απέναντι σε αυτή τη δοκιμασία παίρνοντας δύναμη.

Οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί επέδειξαν μεγάλη υπομονή και αντοχή επιβεβαιώνοντας για μία ακόμα φορά τις έρευνες που δείχνουν ότι η πίστη δίνει τα “εργαλεία”

εκείνα που χρειάζεται ο άνθρωπος για να αντιμετωπίσει τις δύσκολες καταστάσεις.

Σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στη ιατρική επιθεώρηση JAMA Psychiatry η συχνή παρακολούθηση θρησκευτικών τελετών μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη νοσημάτων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, και αυτό διεφάνη μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, οι οποίοι δέχθηκαν μεγάλο βάρος τους τελευταίους μήνες.
Ερευνητές που συνδέονται με τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που πηγαίνουν στην εκκλησία συχνά παρουσιάζουν συντριπτικά μικρότερη πιθανότητα να προχωρήσουν σε αυτοχειρία, ή να αναζητήσουν διεξόδους σε ουσίες όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα.
Οι ερευνητές σημειώνουν ότι η έκθεση αυτή έρχεται να συμπληρώσει μια σειρά προηγούμενων ερευνών που δείχνει ότι τα παναθρώπινα θρησκευτικά ιδεώδη και αρχές της αγάπης και της φιλανθρωπίας καθιστούν τους ανθρώπους λιγότερο ευάλωτους στην ψυχολογική πίεση.

Η Ορθοδοξία είναι πλούσια σε λόγους παρηγορητικούς, που μπορούν να αποτελέσουν στήριγμα και θεραπεία.

Κήπος ολάνθιστος από λόγια σοφά.

Παραθέτουμε μερικά από αυτά για τις δύσκολες αυτές ημέρες που περνούμε.

“Μπορεί να πάρης κάτι και να σου περάση το στομάχι, αλλά, αν δεν λείψη η στενοχώρια, πάλι θα πονέση. Μη δέχεσαι τους λογισμούς που σε απογοητεύουν , για να μην αχρηστέψης τα δώρα που σου έχει δώση ο Θεός. Όσο θα τοποθετήσαι σωστά, τόσο θα γαληνεύης και θα ηρεμής, και τόσο η υγεία σου θα καλυτερεύη και δε θα έχης ανάγκη από φάρμακα” έλεγε ο **Γέροντας Παΐσιος.**

Αυτός που ελπίζει στον Κύριο, βαδίζει ήρεμος στον αγώνα της ζωής του και διανύει τον δρόμο αυτό δίχως το άγχος των μεριμνών. Στις δοκιμασίες της ζωής δεν παραιτείται, αλλά ελπίζει, διότι εκεί που τα πράγματα φαίνονται αδύνατα, ο Θεός φανερώνει τη διέξοδο. Μέσω της πίστης προσδοκά και την ελπίδα της δικαιοσύνης.
Άγιος Νεκτάριος επίσκοπος Πενταπόλεως

Έρχονται πολύ δύσκολες μέρες αλλά με την χάρη του Θεού και τον αγιασμό της Εκκλησίας δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτε.
Γέροντας Γαβριήλ Τσάφος

Αντί να σκεπτόμαστε αυτό που μας συμβαίνει και να του δίνουμε προεκτάσεις, να φέρνουμε στον νου μας κάτι από την ζωή του Χριστού και να το κάνουμε ανάλογο

με τη δική μας περίπτωση. Τότε παρηγοριόμαστε γι’ αυτό που μας συμβαίνει και συγχρόνως αδολεσχούμε στο όνομα του Χριστού.
Γερ. Θεοσέμνη, Καθηγουμένη Ι.Μ. Χρυσοπηγής Χανίων Κρήτης

Τρεις είναι οι βαθμοί της ταπείνωσης: Ο πρώτος, να υποτάσσεσαι στους μεγαλύτερους και να μην υπερυψώνεσαι στους ίσους. Ο δεύτερος, να υποτάσσεσαι στους ίσους και να μην υπερυψώνεσαι στους μικρότερους. Και ο τρίτος, να υποτάσσεσαι στους μικρότερους και να θεωρείς τον εαυτό σου ίσο με τα ζώα και ανάξιο να συναναστρέφεσαι με ανθρώπους.
Στάρετς Αμβρόσιος

Είναι δυνατή η μοναξιά ν’ αρρωστήσει και να εξουθενώσει τον άνθρωπο. Μα η αγάπη είναι πιο κραταιή να γιάνει και ν’ αναστήσει τον κόσμο όλο.
Γέροντας Μωυσής Αγιορείτης

Η εκκλησία είναι ασφάλεια της ψυχής. Μοιάζει με την Κιβωτό του Νώε. Όσοι μπήκαν στην Κιβωτό σώθηκαν από τον κατακλυσμό, όσοι έμειναν έξω πνίγηκαν. Έτσι και η εκκλησία. Όσοι καταφεύγουν σ’ αυτήν σώζονται από τον κατακλυσμό της αμαρτίας. Όσοι μένουν απ’ έξω καταποντίζονται μέσα στο πέλαγος της πλάνης και της διαφθοράς.
Άγιος Ιουστίνος Πόποβιτς

Όταν η σάρκα μας υποφέρει από διάφορες αρρώστιες, εξασθενεί και νιώθει καταπονημένη και αδύνατη. Όταν αντίθετα είναι υγιής και απολαμβάνει τις σαρκικές απολαύσεις, χαίρεται, αγάλλεται, ξεπερνάει τον εαυτό της. Δεν πρέπει όμως να δίνουμε σημασία στις απατηλές αισθήσεις της σάρκας.
Άγιος Ιωάννης της Κροστάνδης

Τίποτα στη ζωή μας δεν είναι τυχαίο. Ο Θεός φροντίζει ακόμα και για τις πιο μικρές λεπτομέρειες της ζωής μας. Δεν αδιαφορεί για μας, δεν είμαστε μόνοι στον κόσμο. Μας αγαπά πολύ, μας έχει στο νου Του κάθε στιγμή και μας προστατεύει.
Όσιος Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης

Η πνευματική κατάσταση του ανθρώπου που δεν υφίσταται πνευματικές δοκιμασίες και σωματικές αρρώστιες, σίγουρα δεν είναι καλή, ιδιαίτερα όταν περισσεύουν τα επίγεια αγαθά. Η καρδιά τότε παράγει όλα τα είδη της αμαρτίας και των παθών, που την οδηγούν σε πνευματικό μαρασμό και θάνατο.
Άγιος Ιωάννης της Κροστάνδης

Το άγχος είναι ασθένεια της ψυχής και δεν εξαρτάται από υλικές ελλείψεις. Μπορεί ένας υγιής άνθρωπος να έχει πολλά εκατομμύρια στην τράπεζα και να ζει μέσα στο άγχος. Το άγχος καταπολεμείται με την εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού

και τον καλό αγώνα.
Όσιος Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης

Οι ψυχίατροι και οι ψυχολόγοι μιλούνε
για απωθημένα και κληρονομικά,
γιατί δεν γνωρίζουν την ανθρώπινη ψυχή,
που μόνο με τον θείο έρωτα θεραπεύεται
και ζεί στην εν Χριστώ χαρά.
Όσιος Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης