

SALUD MENTAL PARA EL CRISTIANO

Cinco formas en que cada cristiano puede vivir una vida personal más satisfactoria, además de ser un mejor administrador de la gracia de Dios. Un subproducto de esto es una salud mental madura junto con una actitud gozosa.

1. Integración-En esto, Cristo se convierte en el centro de todos nuestros rasgos de personalidad. Después del paso inicial de regeneración, la integración de nuestra propia personalidad se vuelve una cuestión de escuchar la guía del Espíritu Santo. La clave está en desarrollar un conocimiento relacionado con la experiencia de la enseñanza de Cristo tomada de su Palabra (ver Filipenses 3:10).

2. Propósito-Un factor importante para ayudar a que una persona viva una vida útil es el conocimiento de que hay un propósito en la vida. La vida no tiene sentido a menos que tenga un propósito. En Filipenses 1:21, Pablo dice: "Porque para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia." Aquí está la idea de la identificación personal con Cristo. Lo último para el cristiano es buscar hacer la voluntad de Dios en y por medio de su vida. Con esto en mente, la persona busca traducir el plan de Dios en su vida en términos comprensible para él, además de para otros. Es imperativo un sentido de valores en la experiencia cristiana, porque si no hay normas o valores, la vida pierde su relevancia. Por otra parte, cuando uno tiene en claro las normas y valores, estos sirven para dirigir antes que para reprimir a una persona.

3. Contemplación-Una persona que es sana mentalmente y espiritualmente es una persona contemplativa. Se detiene periódicamente para evaluar su vida espiritual, y busca relacionarse con las cuestiones importantes de la fe y la vida. Pablo enseñó esto claramente en Filipenses 2:5: "Haya, pues, en vosotros, este sentir que hubo también en Cristo Jesús." En la medida que el cristiano reflexiona sobre sí mismo, estudia la Palabra de Dios y habla a Dios en oración, el resultado es el relajamiento, un comportamiento cristiano positivo, una perspectiva de los problemas de la vida y para tomar decisiones, y una fuerza indefinible en poder que resulta de la obra del Espíritu Santo en su vida. Esto se ocupa del problema de la actitud personal en la vida.

4. Perspectiva-Cuando uno aplica personalmente los principios de la fe cristiana a la vida cotidiana y los integra, el resultado es una comprensión del futuro último de la vida. Pablo dice en 1 Corintios 6:20 que: "Habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios." Esta perspectiva, el darse cuenta de que las cosas que están pasando hoy tienen relevancia para el presente así como para la eternidad, puede traer significado y significación a cada incidente de la vida. La expectativa del cristiano lo ayuda en esta vida, como señala 1 Juan 3:3: "Todo aquel que tiene esta esperanza en él, se purifica a sí mismo, así como él es puro." Luego, como señala Pablo en Filipenses 3:20: "Nuestra ciudadanía está en los cielos, de donde también esperamos al Salvador, al Señor Jesucristo." Para el cristiano, esto da esperanza y responde al problema de la prioridad personal en la vida.

5. Abierto-En Mateo 16:24-26, Cristo dijo: "El que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará." Debido a que la preocupación ideal del cristiano no son objetivos inmediatos y egoístas, su vida puede estar abierta a fluir en ayuda a otros. Hay probablemente una tendencia, en mayor o menor medida, en cada uno de nosotros, a estar inhibidos a estar abiertos. Ser abiertos es algo que cada persona, en más o en menos, tiene que trabajar en su propia vida. Una característica de una persona mentalmente sana es una personalidad abierta. Cuando aceptamos la comisión de Cristo en Mateo 28:19, nos ayuda a volvernos abiertos. Cuando nos apoyamos en la idea de Pablo en Filipenses 4:13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece," muestra la ayuda que podemos tener y que tenemos en Cristo. Esto da al cristiano un sentido de seguridad personal para confiar en el Señor para cada aspecto de su vida.

Detonantes de enfermedades mentales:

- 1) la depresión- según la OMS será la 2da causa de discapacidad en el mundo. Otras variantes son la ansiedad, el pánico, etc.
- 2) depresión económica- la pobreza es el principal detonante del creciente numero de enfermedades mentales en el país
- 3) inseguridad social y de deterioro de la familia

Resultados de estas condiciones:

1. Actos de violencia, suicidios
2. Psicosis, Enajenación o locura

No basta con ser una persona equilibrada; el desarrollarnos espiritualmente es la clave para nunca perturbarnos. Debemos honrar a Dios, respetarle y cumplir su Palabra.

En los relatos de los Evangelios Jesús correspondió a las suplicas de su pueblo incluyendo la ayuda a enfermos mentales los cuales sanó. Imaginate lo que sería capaz de hacer por ti, si se lo pidieras con fe.

1. Mateo 4:32 y 24. "Y recorrió Jesús toda Galilea, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo. Y se difundió su fama por toda Siria; y le trajeron todos los que tenían dolencias, los afligidos por diversas enfermedades y tormentos, los endemoniados, lunáticos y paralíticos; y los sanó."

El Evangelio del Reino que Jesucristo predicaba incluía bendiciones para el cuerpo y también para el alma. En muchos pasajes de los cuatro evangelios cuando se habla del ministerio de Jesucristo, se menciona con claridad que su atención primordial fue para con los pobres y los mas necesitados de la tierra, entre ellos sobresalían los enfermos y de entre estos los mas desahuciados, repudiados y olvidados por la sociedad; los leprosos, los ciegos, los paralíticos, los lunáticos (enfermos mentales) y los endemoniados.

Según el pasaje

¿Qué hacia Jesús por las personas que padecían diferentes tipos de enfermedades y dolencia?

Usted y yo podemos llegar a sufrir una enfermedad mental temporal o permanente

Ninguna persona esta exenta de padecer algún tipo de enfermedad mental, no importa la clase social, la condición económica, la raza, el sexo ni la edad. Lo único que hace falta es una crisis y no estar preparado para enfrentarla, y la enfermedad mental se puede dar.

Cuando estas crisis suceden es cuando más necesitamos del amor y el apoyo de seres queridos o personas que estén a nuestro lado.

La Biblia nos enseña que el AMOR y el PERDON deben darse en todas direcciones, de Dios hacia el ser humano, del ser humano hacia Dios y de los seres humanos entre los seres humanos, es una medicina efectiva contra todas las enfermedades mentales (1 Corintios 13:1-8 y 1 Juan 4:18).