24 Junie

Depressie

Skrifgedeelte: Psalm 55 (1953-vertaling)
Fokusgedeelte: Psalm 55:23

Ons kan met reg sê daar is nie 'n gesin of 'n familie wat nie op een of ander wyse deur depressie beïnvloed word nie. Depressie is al telkemale die siekte van ons tyd genoem. En laat hulle wat depressie nie verstaan nie, of nie werklik weet waaroor dit gaan nie, maar stadig wees om hulle uit te spreek hieroor. Depressie kan vernietigend wees.

Dit hoef egter nie vernietigend te wees nie. Depressie kan ook lei tot die opbou van 'n nuwe geloofslewe en 'n baie innige en intense verhouding met die Here. In Psalm 55 hou Dawid aan ons verskillende emosies voor wat hy beleef. Ons kan nie uit hierdie Psalm sê Dawid het depressie gehad nie, maar ons kan wel met baie sekerheid sê dat die emosies en ervarings wat hy hier beleef, baie ooreenstem met dit wat depressielyers beleef. Hy beleef byvoorbeeld hier onrus (vs 3), verwardheid (vs 3), angs en verskrikking (vs 5), vrees en bewing (vs 6), die begeerte om te vlug (vs 7, 8). Die rede vir sy emosies is die teleurstelling en skok dat goddeloses hom bedreig en hulle wat hy nodig het, juis teen hom gedraai het.

Dawid leer egter ook vir ons 'n pad uit hierdie moeras van emosies wat hy beleef. Hierdie pad begin reeds in vers 17 met gebed en geloofsvertroue dat God sy omstandighede sal verander. Daarom dan ook sy oproep in ons fokusgedeelte: "*Werp jou sorge op die HERE."* Hy gryp na die verbondsnaam van die Here. Die God wat redding in Jesus Christus bewerk het.

Die verlossing in Christus is veel groter as al die slegte en negatiewe dinge wat ek hier beleef en ervaar. Daarom is selfs my depressie iets wat my nie kan losmaak van die liefde van God nie. Laat die Heilige Gees u in hierdie dag ook lei om soos Dawid daardie dinge wat te groot en te moeilik is, aan God oor te laat. Werp jou sorge op die HERE.

Sing: Psalm 55:1, 7 (1936-beryming)

Ds. Hannes Noëth (Naboomspruit)