

LA  **TORRE DI GUARDIA**
ANNUNCIANTE IL REGNO DI GEOVA

Salute mentale

La Bibbia può
aiutarti?



In tutto il mondo milioni di persone soffrono a causa di problemi legati alla salute mentale. Indipendentemente da età, condizione economica, livello di istruzione, etnia o religione, molti manifestano sintomi di disagio difficili da gestire. Cosa sono i disturbi mentali, e come influiscono sulla vita delle persone? Questa rivista parlerà dell'importanza di avvalersi di cure mediche appropriate e spiegherà quale aiuto pratico può dare la Bibbia.

INDICE

Salute mentale: un'emergenza globale	3
Dio ha cura di ognuno di noi	5
1 La preghiera. "Gettate su di lui tutte le vostre preoccupazioni"	6
2 "Il conforto delle Scritture"	8
3 L'esempio dei personaggi della Bibbia	10
4 I consigli pratici che dà la Bibbia	12
Come aiutare chi ha un problema di salute mentale	14
Dio ci promette una salute mentale perfetta	16

**LA TORRE DI GUARDIA**
ANNUNCIANTE IL REGNO DI GEOVA

Vol. 144, No. 5 2023 ITALIAN

Copie prodotte di ciascun numero: 24.400.000
Disponibile in 413 LINGUE

QUESTA RIVISTA, *La Torre di Guardia*, rende onore a Geova Dio, il Sovrano dell'universo. Reca conforto con la buona notizia che presto il celeste Regno di Dio eliminerà tutta la malvagità e trasformerà la terra in un paradiso. Incoraggia a riporre fede in Gesù Cristo, che morì affinché potessimo ottenere la vita eterna e che ora governa come Re del Regno di Dio. Questa rivista si pubblica ininterrottamente dal 1879 e non ha carattere politico. Si attiene strettamente alla Bibbia.

La Torre di Guardia è un periodico mensile con supplemento annuale edito in Italia dalla Congregazione Cristiana dei Testimoni di Geova, Via della Bufalotta 1281, Roma. Supplemento: Reg. Trib. Roma n. 212 - 2/12/2015. Direttore responsabile: Franco Maranini. ISSN: 2532-5949 Stampato in Germania da Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts. © 2023 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Germany. © Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts., V. i. S. d. P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts.

Per l'ITALIA:
Testimoni di Geova
Via della Bufalotta 1281
I-00138 Roma RM

Per la GERMANIA:
Jehovas Zeugen
65617 Selters

Per l'elenco completo degli indirizzi, vedi www.jw.org/it/contatti.



Vorresti conoscere meglio la Bibbia o studiarla con l'aiuto di qualcuno?

Vai su www.jw.org

oppure scrivi a uno degli indirizzi riportati sopra.

Questa pubblicazione non è in vendita. Viene distribuita nell'ambito di un'opera mondiale di istruzione biblica sostenuta mediante contribuzioni volontarie. Per fare una donazione vai su donate.jw.org. Salvo diversa indicazione, le citazioni della Bibbia sono tratte dalla Traduzione del Nuovo Mondo delle Sacre Scritture.

Salute mentale: un'emergenza globale

“Sono sempre un po' in ansia, anche quando non ce ne sarebbe motivo”.



“Quando mi sento particolarmente bene, mi preoccupa. So già che dopo un picco di euforia sprofonderò in una fase depressiva”.

“Cerco di affrontare un giorno alla volta, ma in certi momenti è come se tanti giorni mi aggredissero tutti insieme”.

Ti suona familiare quello che hanno detto queste persone che lottano con disturbi mentali? Forse stai lottando con un problema simile anche tu, o magari qualcuno a te vicino.

Puoi essere certo che **non sei solo**. Molte persone oggi soffrono di un disturbo mentale oppure hanno un amico o un familiare che ne soffre.

Senza dubbio viviamo in “tempi difficili” che espongono le persone a sofferenze di vario tipo (2 Timoteo 3:1). Secondo un rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), a livello mondiale circa una persona su otto convive con un disturbo mentale. Inoltre, sempre secondo l'OMS, nel 2020, in seguito alla pandemia di COVID-19, i disturbi d'ansia e i casi di depressione grave hanno

registrato un aumento rispettivamente del 26 e del 28 per cento circa.

Comunque la salute mentale non è solo una questione di statistiche; riguarda il benessere e la qualità di vita tuoi e dei tuoi familiari.

Cos'è la salute mentale?

La salute mentale è uno stato di benessere che consente a un individuo di condurre una vita soddisfacente, affrontare lo stress della vita quotidiana, lavorare in maniera produttiva e sentirsi appagato.

Un disturbo mentale...

- **non** è un segno di debolezza da parte della persona.
- è un problema di salute che provoca un notevole disagio e condiziona il modo di pensare, di sentire e di comportarsi di una persona.
- può condizionare la capacità di una persona di relazionarsi con gli altri e gestire le situazioni della vita quotidiana.



- può manifestarsi in persone di qualsiasi età, cultura, etnia, religione, livello di istruzione o condizione economica.

Salute mentale: dove trovare aiuto

Se tu o una persona a cui vuoi bene avete notato significativi cambiamenti nella personalità, nelle abitudini alimentari o nei ritmi del sonno, oppure soffrite a causa di stress, ansia o tristezza prolungati, potreste aver bisogno dell'aiuto di uno specialista per individuare le cause del problema e imparare a gestirlo. Ma dove si può trovare aiuto?

L'uomo più saggio che sia mai esistito, Gesù Cristo, disse: "Non sono quelli che stanno bene ad avere bisogno del medico, ma i malati" (Matteo 9:12). Avvalersi di approcci terapeutici e farmaci adeguati può aiutare chi ha problemi di salute ad alleviare i sintomi e a vivere una vita più produttiva e soddisfacente. Se i sintomi sono gravi o persistenti, non sarebbe saggio rimandare le cure mediche.*

Anche se la Bibbia non è un testo di medicina, i consigli che contiene possono migliorare la nostra salute mentale. Ti invitiamo a leggere i seguenti articoli che spiegano come la Bibbia può aiutarci ad affrontare i problemi legati alla sfera mentale ed emotiva.

* La Torre di Guardia non raccomanda nessun approccio terapeutico in particolare. Prima di prendere una decisione, ciascuno dovrebbe valutare attentamente le varie opzioni.

Dio ha cura di ognuno di noi

DATO che viene da Dio, la Bibbia è la migliore fonte di consigli. Non è un libro di medicina, ma può aiutarci in modi pratici ad affrontare situazioni stressanti, pensieri negativi ricorrenti, sofferenza emotiva e problemi di salute fisica o mentale che ci preoccupano.

Soprattutto, la Bibbia ci assicura che il nostro Creatore, Geova Dio,* capisce i nostri pensieri e i nostri sentimenti meglio di chiunque altro. Vuole aiutarci ad affrontare qualsiasi problema incontriamo. Lo dimostrano ad esempio questi due confortanti versetti biblici:

“Geova è vicino a quelli che hanno il cuore affranto; salva quelli dallo spirito abbattuto” (SALMO 34:18)

* Geova è il nome proprio di Dio (Salmo 83:18).

“Io, Geova tuo Dio, ti prendo per la destra e ti dico: ‘Non aver paura. Io ti aiuterò’ ” (ISAIA 41:13)

Ma in che modo Geova ci aiuta ad affrontare i problemi legati alla salute mentale? Come vedremo nei prossimi articoli, Geova dimostra di aver cura di noi in molti modi.



1

La preghiera

“Gettate su di lui tutte le vostre preoccupazioni”

LA BIBBIA DICE:

“Gettate su [Dio] tutte le vostre preoccupazioni, perché egli ha cura di voi” (1 PIETRO 5:7).

Cosa significa

Geova Dio ci invita a **parlargli di qualsiasi cosa** ci preoccupi o ci faccia stare male (Salmo 55:22). Nessun problema è troppo grande o troppo piccolo per essere menzionato nelle nostre preghiere. Se la cosa è importante per noi, è importante anche per Geova. Rivolgersi a lui in preghiera è un passo fondamentale per ottenere pace interiore (Filippesi 4:6, 7).

Come questo può essere d'aiuto

Se stiamo affrontando un problema di salute mentale, potremmo sentirci terribilmente soli. Gli altri potrebbero non capire pienamente quello che stiamo passando (Proverbi 14:10). Ma quando parliamo apertamente a Dio di come ci sentiamo, lui ci ascolta

in maniera comprensiva ed empatica. Geova ci vede, conosce le nostre lotte e le nostre sofferenze, e vuole che lo preghiamo per qualsiasi cosa ci preoccupi (2 Cronache 6:29, 30).

Più parliamo con Geova in preghiera, più ci rendiamo conto del fatto che lui ha cura di noi. Possiamo condividere i sentimenti dello scrittore del salmo, che disse in preghiera: “Hai visto la mia afflizione e conosci la mia profonda angoscia” (Salmo 31:7). Anche solo sapere che Geova nota ciò che stiamo passando può aiutarci ad affrontare i momenti difficili. Ma Geova non si limita a notare la nostra sofferenza; capisce meglio di chiunque altro cosa stiamo provando e ci aiuta a trovare conforto e incoraggiamento nella Bibbia.

Come la Bibbia sta aiutando JULIAN

La mia lotta con l'ansia

“Combatto con l'ansia e il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC). L'ansia mi assale in momenti che sembrano casuali. Un momento sto bene e l'attimo dopo mi sento estremamente ansioso senza una ragione apparente. Sono particolarmente in ansia quando mi trovo in mezzo agli altri. Mi preoccupa tantissimo di quello che pensano di me.

“Quelli che sanno di questo mio problema mi sostengono molto. Devo ammettere che a volte quello che dicono non è quello che vorrei sentire, ma apprezzo molto le loro buone intenzioni.

“A volte a causa dell'ansia e del disturbo ossessivo-compulsivo faccio fatica a pregare. Concentrarmi per parlare a Geova in preghiera mi richiede tantissimo sforzo. I miei pensieri si susseguono così veloci che il più delle volte non riesco a stargli dietro. Quando rimango incastrato nel vortice dei miei pensieri, mi è difficile esprimere a parole quello che ho in testa e quello che provo”.

Come mi aiuta la Bibbia

“Studiando la Bibbia ho imparato che le preghiere non devono essere lunghe o elaborate perché Dio le ascolti. A volte non riesco a

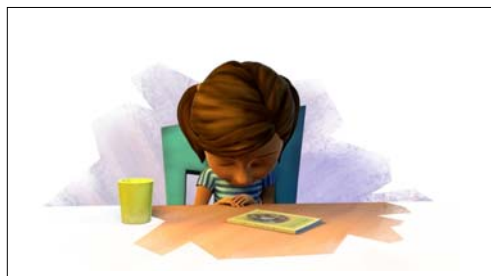


trovare le parole per esprimere i miei sentimenti, allora dico semplicemente: ‘Geova, ti prego, aiutami’. E sento che Geova mi capisce lo stesso e mi dà quello di cui ho bisogno in quel momento. Oltre a pregare, mi sono rivolto a uno specialista. Sono contento di poter dire che grazie alla preghiera e alle terapie la mia situazione è migliorata molto. Vale senz'altro la pena di rivolgersi a Dio e vedere come ti sostiene e si prende cura di te”.

Aiuto per i più piccoli

Vai sul sito jw.org e scopri perché puoi essere sicuro che Geova ti ascolta e risponde alle tue preghiere.

Guarda il video ***Prega ogni giorno*** della serie *Diventa amico di Geova*.



“Il conforto delle Scritture”

LA BIBBIA DICE:

“Tutto ciò che è stato scritto in passato è stato scritto per istruirci, affinché mediante la nostra perseveranza e il conforto delle Scritture avessimo speranza” (ROMANI 15:4).



Cosa significa

La Bibbia contiene versetti incoraggianti che possono darci la forza e la pazienza necessarie per gestire i pensieri negativi. La Bibbia ci dà anche la speranza che la sofferenza emotiva sarà presto una cosa del passato.

Come questo può essere d'aiuto

Tutti quanti abbiamo dei momenti di tristezza o sconforto. Ma le persone che soffrono di depressione o disturbi d'ansia potrebbero trovarsi tutti i giorni a lottare con emozioni dolorose persistenti. In che modo la Bibbia può essere d'aiuto?

- La Bibbia offre molti pensieri positivi che possono prendere il posto di quelli negativi (Filippesi 4:8). Questi pensieri, confortanti e rasserenantissimi, possono aiutarci a gestire le nostre emozioni (Salmo 94:18, 19).

- La Bibbia può aiutarci a contrastare la sensazione di non valere nulla (Luca 12:6, 7).
- Molti passi biblici ci rassicurano del fatto che non siamo soli e che Dio, il nostro Creatore, comprende pienamente come ci sentiamo (Salmo 34:18; 1 Giovanni 3:19, 20).
- La Bibbia promette che Dio eliminerà tutti i ricordi dolorosi (Isaia 65:17; Rivelazione [Apocalisse] 21:4). Se siamo tormentati da pensieri e sentimenti angoscianti, questa promessa può darci la forza di andare avanti.

Come la Bibbia sta aiutando JESSICA

La mia lotta con la depressione

“Quando avevo 25 anni, ho avuto un esaurimento nervoso e mi è stata diagnosticata una grave depressione. Ero tormentata da brutti ricordi che riaffioravano alla mia mente all'improvviso. I medici mi aiutarono a capire che la mia depressione era legata a pensieri negativi ricorrenti scatenati da eventi traumatici del passato. Oltre a prendere le medicine adatte, ho avuto bisogno di una terapia che mi aiutasse a individuare e correggere i modi di pensare dannosi”.

Come mi aiuta la Bibbia

“Nei momenti più bui della mia depressione mi capitava di avere attacchi di panico, di provare forte ansia e di non riuscire a dormire. Spesso di notte ero tormentata da pensieri angosciosi che non riuscivo a controllare. Come dice Salmo 94:19, quando siamo sopraffatti da pensieri inquietanti Dio ci può consolare e coccolare. Quindi tenevo sul comodino la Bibbia e un quaderno con dei passi biblici incoraggianti. Quando non riuscivo ad addormentarmi, leggevo dei versetti della Bibbia, e così permettevo ai pensieri di Dio di confortarmi.

“La Bibbia ci incoraggia a contrastare i ragionamenti che vanno contro ciò che sappiamo di Dio. Una volta mi sentivo inutile, ero convinta di non valere niente e di non meri-

tare l'amore degli altri. Ma ho capito che questo modo di pensare è contrario a ciò che dice la Bibbia, che descrive Dio come un Padre amorevole e comprensivo, un Padre che si interessa di ognuno di noi. A poco a poco ho imparato a tenere sotto controllo i miei pensieri, anziché farmi controllare da loro. Ho anche imparato a vedermi come mi vede Dio. Questo è stato un passo importante per smettere di avere un'opinione negativa di me stessa.

“Non vedo l'ora che arrivi il tempo in cui tutti i brutti ricordi spariranno e non dovremo più lottare con i pensieri negativi. Sapere che i disturbi mentali saranno una cosa del passato mi dà la forza di convivere con il mio problema e di attendere con pazienza il momento in cui finalmente non dovrò più combattere con la depressione”.



Un aiuto in più

Leggi l'articolo "Aiuto dall' 'Iddio di ogni conforto' " in *Svegliatevi!* di luglio 2009 su jw.org.

Leggi il **libro dei Salmi** su jw.org.

3

L'esempio dei personaggi della Bibbia

LA BIBBIA PARLA DI...

uomini e donne di fede “con i nostri stessi sentimenti” (GIACOMO 5:17).



Cosa significa

La Bibbia racconta le vicende di tanti uomini e donne presentandoci la vasta gamma di emozioni e sentimenti che provarono. Mentre leggiamo le loro storie forse ci immedesimiamo in qualcuno di loro.

Come questo può essere d'aiuto

Tutti abbiamo bisogno di sentirci capiti. Questo è vero soprattutto se stiamo lottando con problemi legati alla salute mentale. Quando leggiamo le vicende dei personaggi della Bibbia, possiamo immedesimarci in loro, nei loro pensieri e sentimenti. Così ci renderemo conto che non siamo soli nella nostra sofferenza e che anche altri si sono trovati a combattere con ansia e problemi emotivi.

- La Bibbia riporta le parole di molti che si sentirono scoraggiati e avviliti. Ti è mai

capitato di pensare “non ce la faccio più”? A Mosè capitò, e anche a Elia e a Davide (Numeri 11:14; 1 Re 19:4; Salmo 55:4).

- La Bibbia parla di Anna, una donna che si sentiva “profondamente amareggiata” perché non poteva avere figli e veniva continuamente umiliata dall'altra moglie di suo marito (1 Samuele 1:6, 10).
- La Bibbia parla anche di un uomo di nome Giobbe, in cui ci possiamo rivedere. Pur essendo un uomo di fede, soffrì tantissimo a livello emotivo e arrivò a dire: “Detesto questa vita, non voglio continuare a vivere” (Giobbe 7:16).

Vedendo come questi personaggi riuscirono a gestire i loro pensieri negativi, anche noi possiamo trovare la forza per affrontare i problemi che ci fanno soffrire.

Come la Bibbia sta aiutando KEVIN

La mia lotta con il disturbo bipolare

“Mi è stato diagnosticato il disturbo bipolare quando avevo quasi 50 anni. Ci sono momenti in cui sento che potrei affrontare qualsiasi problema, ma altre volte penso che non valga neanche la pena di vivere”.

Come mi aiuta la Bibbia

“Un personaggio biblico in cui mi rivedo è l’apostolo Pietro. Commise degli errori che gli fecero pensare di non valere nulla. Ma invece di rimuginare su quei pensieri, Pietro cercò di stare in compagnia di persone che gli volevano bene. Quando a causa della mia malattia ho una giornata no, i miei difetti e le mie carenze mi pesano così tanto che mi sento una nullità. Come Pietro, ho imparato a circondarmi di amici che desiderano aiutarmi ad andare avanti.

“Un altro personaggio della Bibbia da cui traggio molto conforto è il re Davide. Spesso era depresso per quello che gli capitava e si sentiva in colpa per i suoi errori. Mi rivedo in lui perché a volte dico o faccio cose di cui poi mi pento. Trovo molto confortanti le parole di Davide riportate nel Salmo 51. Nel versetto 3 Davide dice: ‘Conosco bene le mie trasgressioni, e il mio peccato è sempre davanti a me’. Queste parole descrivono bene come mi sento nei momenti più bui, visto che faccio fatica a vedermi in modo positivo. Ma mi

ritrovo anche in quello che Davide dice a Dio nel versetto 10: ‘Crea in me un cuore puro, o Dio, e metti dentro di me uno spirito nuovo, saldo’. Mi rivolgo in modo simile a Dio per chiedergli di aiutarmi ad avere un’opinione diversa di me stesso. Infine il versetto 17 dice: ‘Un cuore affranto e abbattuto, o Dio, tu non disprezzerai’. Queste parole mi confortano e mi rassicurano del fatto che Dio mi ama.

“Concentrandomi sull’esempio dei personaggi della Bibbia e su ciò che Dio sta facendo per me, rendo più salda la mia speranza in un futuro migliore. Le promesse della Bibbia diventano più concrete, e questo mi aiuta ad andare avanti”.



**Un aiuto
in più**

Leggi l’articolo “Vivere con un disturbo dell’umore”
in *Svegliatevi!* dell’8 gennaio 2004 su jw.org.

4

I consigli pratici che dà la Bibbia

LA BIBBIA DICE:

“Tutta la Scrittura [...] è utile”
(2 TIMOTEO 3:16).



Cosa significa

Pur non essendo un testo di medicina, la Bibbia dà consigli pratici e utili per la nostra salute, consigli che possono aiutare anche chi sta lottando con un disturbo mentale. Vediamone alcuni.

Come questo può essere d'aiuto

“Non sono quelli che stanno bene ad avere bisogno del medico, ma i malati” (MATTEO 9:12)

La Bibbia riconosce che a volte c'è bisogno di rivolgersi a un medico. Molti hanno trovato beneficio reperendo informazioni sulla loro malattia da fonti attendibili e rivolgendosi a uno specialista.

“L'esercizio fisico è utile”

(1 TIMOTEO 4:8)

Le sane abitudini possono migliorare la salute mentale, quindi vale la pena di investire tempo ed energie per acquisirle. Questo significa per esempio fare regolarmente esercizio fisico, avere un'alimentazione equilibrata e dormire a sufficienza.

“Il cuore gioioso è una buona medicina, ma lo spirito abbattuto toglie le forze” (PROVERBI 17:22)

Leggere passi biblici incoraggianti e porsi obiettivi ragionevoli può contribuire al benessere di una persona. Se stai lottando con un problema di salute mentale, un atteggiamento

mento positivo e fiducioso può aiutarti a mantenere l'equilibrio emotivo.

“La sapienza è con i modesti”

(PROVERBI 11:2)

Potresti renderti conto che da solo non sei in grado di fare tutto quello che vorresti: sii disposto ad accettare l'aiuto degli altri. Probabilmente familiari e amici vogliono darti una mano, ma forse non sanno cosa fare. Fai sapere loro cosa può esserti particolarmente di aiuto. Sforzati di essere ragionevole in quello che ti aspetti dagli altri e sii sempre grato per quello che fanno per te.

Come i consigli della Bibbia stanno aiutando molti

“Sentivo che in me c'era qualcosa che non andava, quindi mi sono rivolta a una professionista. Lei è riuscita a individuare il mio problema. Questo mi ha aiutato ad accettare la situazione e a capire quali approcci terapeutici erano disponibili” (Nicole,* che soffre di disturbo bipolare).

“Ho riscontrato che leggere regolarmente la Bibbia con mia moglie mi aiuta a iniziare la giornata con pensieri positivi e incoraggianti. E spesso nei giorni più difficili mi imbatto in un versetto che mi tocca particolarmente” (Peter, che soffre di depressione).

“Facevo fatica a parlare ad altri del mio problema perché mi vergognavo molto, ma

* Alcuni nomi sono stati cambiati.



una cara amica ha cercato di mettersi nei miei panni ed è stata molto comprensiva. Mi ha aiutato a sentirmi meglio e mi ha fatto capire che non ero sola” (Ji-yoo, che soffre di un disturbo alimentare).

“La Bibbia mi ha insegnato a essere equilibrato e ragionevole riguardo al lavoro e al riposo. I suoi saggi consigli mi hanno aiutato a gestire i problemi emotivi con cui lotto” (Timothy, che soffre di disturbo ossessivo-compulsivo).



Un aiuto in più

Guarda la lavagna animata
Puoi tornare a sorridere su jw.org.

Come aiutare chi ha un problema di salute mentale

LA BIBBIA DICE:

“Il vero amico ama in ogni circostanza e si dimostra un fratello nei momenti difficili” (PROVERBI 17:17).



Cosa significa

Se hai un familiare o un amico che soffre di un disturbo mentale, forse ti senti disorientato. Ma puoi dimostrargli quanto gli vuoi bene aiutandolo a convivere con il suo problema. Come?

Cosa fare

“[Sii] pronto ad ascoltare”
(GIACOMO 1:19)

Uno dei modi migliori per aiutare chi sta male è ascoltarlo quando ha voglia di parlare. Non pensare di dover intervenire su ogni cosa che dice. Fagli capire che lo stai ascoltando e sforzati di comprendere i suoi sentimenti. Non pensare di aver già capito tutto, e non giudicarlo. Ricordati che potrebbe dire

cose che non pensa veramente e che poi probabilmente rimpiangerà di aver detto (Giobbe 6:2, 3).

“[Conforta] chi è depresso”
(1 TESSALONICESI 5:14)

Il tuo familiare o il tuo amico può essere in ansia o forse lotta con la sensazione di non valere nulla. Assicurandogli che gli vuoi bene puoi confortarlo e incoraggiarlo, anche se non sai esattamente cosa dire.

“Il vero amico ama in ogni circostanza” (PROVERBI 17:17)

Offriti di aiutare il tuo familiare o il tuo amico in modo pratico. Invece di dare per scontato che sai già di cosa ha bisogno, chiediglielo. Se fa fatica a spiegartelo, prova a

proporgli qualche attività da fare insieme, ad esempio una passeggiata. O magari offriti di aiutarlo a fare la spesa, le pulizie o altre cose (Galati 6:2).

“[Siate] pazienti”

(1 TESSALONICESI 5:14)

Chi sta male non ha sempre voglia di parlare. Assicura al tuo familiare o al tuo amico che sarai felice di ascoltarlo quando se la sentirà di aprirsi. Per colpa della malattia forse potrebbe dire o fare cose che ti feriscono. Potrebbe annullare gli impegni che aveva preso con te o diventare scontroso. Sii paziente e comprensivo mentre cerchi di dargli sostegno (Proverbi 18:24).

Il tuo aiuto può fare la differenza

“Faccio di tutto per essere un punto di riferimento su cui la mia amica possa contare. Anche se non ho la soluzione ai suoi problemi, mi sforzo sempre di ascoltare quello che dice. A volte tutto quello di cui ha bisogno è qualcuno che la ascolti, e questo la fa stare meglio” (*Farrah, * la cui amica soffre di depressione, disturbi alimentari e ansia*).

“Una mia amica è sempre carina e incoraggiante. Una volta mi ha invitato a casa sua e mi ha cucinato un bel pranzetto. In quell’atmosfera così familiare mi sono sentita libera di parlare dei miei sentimenti. È stato molto confortante” (*Ha-eun, che soffre di depressione*).

* Alcuni nomi sono stati cambiati.

“È molto importante avere pazienza. Quando mia moglie fa qualcosa che mi infastidisce molto, cerco di ricordarmi che è dovuto alla sua malattia, non a come è lei veramente. Questo mi aiuta a non arrabbiarmi e a essere più comprensivo nei suoi confronti” (*Jacob, la cui moglie soffre di depressione*).

“Mia moglie mi sostiene e mi incoraggia in modo straordinario. Quando sono in preda all’ansia, non mi costringe mai a fare qualcosa se non me la sento. Questo significa che a volte rinuncia a fare cose a cui teneva tanto. Il suo spirito di sacrificio e la sua generosità sono impagabili” (*Enrico, che soffre di disturbi d’ansia*).



**Un aiuto
in più**

Leggi l’articolo “Se qualcuno che amiamo è malato”
in *Svegliatevi!* di ottobre 2015 su jw.org.

Dio ci promette una salute mentale perfetta



Tramite la Bibbia, Dio ci provvede consigli e conforto per aiutarci a gestire i problemi legati alla salute mentale.

Ma non solo: ha promesso che eliminerà in modo definitivo tutto ciò che causa i disturbi mentali.

Quando Dio adempirà questa promessa, cose come sofferenze emotive, stati d'ansia e ricordi dolorosi “non torneranno in mente né saliranno in cuore” (Isaia 65:17).

I Testimoni di Geova saranno felici di aiutarti a scoprire quando e come Dio adempirà questa bellissima promessa.



**VORREI RICEVERE UNA COPIA
DELL'OPUSCOLO**

Puoi vivere felice per sempre

Se vuoi saperne di più sul meraviglioso futuro che Dio promette, inizia un corso biblico con questo opuscolo edito dai Testimoni di Geova e disponibile online su www.jw.org

LINGUA _____

NOME E COGNOME _____

INDIRIZZO _____

Scrivi a uno degli indirizzi riportati a pagina 2. Compilando e inviando questo modulo, acconsento al trattamento dei miei dati personali da parte dei Testimoni di Geova per le finalità relative alla mia richiesta e secondo i termini esposti nell'Informativa sulla privacy su jw.org.

DATA _____ FIRMA _____



 Download gratuito
di questa rivista e
 di numeri arretrati

 Bibbia online in
centinaia di lingue

Visita il sito jw.org
o scansiona
il codice



wp23-1-I
230110