

Guarire la Depressione



La depressione è stata chiamata il “raffreddore comune della malattia mentale”. Per alcune forme di depressione l’analogia sembra calzante. Come tutti si prendono un raffreddore, quasi tutti si sentono depressi prima o poi. Quasi il 10% della popolazione soffre di depressione, in qualsiasi momento della vita. Una depressione lieve spesso fa il suo corso senza avere un impatto troppo pesante sulla qualità della vita. Alcuni individui possono anche essere affetti di una depressione lieve senza esserne consapevoli.

Quando tuttavia la depressione è cronica e/o grave, l’analogia col raffreddore non è più valida. La tristezza morbosa di una profonda depressione può essere così debilitante da fermare letteralmente la vita nel suo corso. A volte la depressione può alternare con periodi di esaltazione (disordine bipolare).

La depressione può essere accompagnata dall’ansia (depressione mista). In una delle sue manifestazioni più patologiche la depressione può assumere un senso di irrealtà con illusioni e allucinazioni (depressione psicotica).

Negli ultimi tempi la psichiatria ha fatto progressi maggiori nella comprensione della base biologica della depressione. Questa rivoluzione nella psichiatria biologica ha trasformato il modo di vedere la depressione. La depressione viene ora largamente considerata un disordine biochimico del cervello. Le industrie farmaceutiche hanno adottato questo modello con rapidità, rifornendoci di una serie inesorabile di sostanze chimiche per migliorare lo stato d’animo.

Queste medicine anti-depressive possono avere un forte impatto positivo per certi individui. Per altri l’effetto terapeutico è solo marginale. Aver riconosciuto che la biologia è un fattore importante nella causa e nel trattamento della depressione ha aiutato a diminuire lo stigma della depressione, specialmente quando il paziente non risponde bene al trattamento. La tendenza attuale nel trattamento della depressione è di combinare la terapia farmaceutica con la psicoterapia.

La Biochimica della Depressione

Si può pensare alla depressione come un errore nell’impulso nervoso dovuto ad una quantità insufficiente di neurotrasmettitori specifici nelle sinapsi fra cellule nervose nel cervello. La funzione dei farmaci antidepressivi è rifornire i neurotrasmettitori esauriti e permettere agli impulsi nervosi di passare fra le cellule in modo normale.

Un fattore importante che contribuisce alla depressione si pensa sia l’ereditarietà. Si presume che gli individui ereditino la tendenza di avere neurotrasmettitori esauriti associati con la depressione. Il sistema ghiandolare (specialmente la ghiandola surrenale, tiroidea e quella pineale) è stato coinvolto nella biochimica aberrante della depressione, benché i dettagli non siano ancora stati spiegati del tutto.

Si pensa anche che fattori psicosociali influenzino i livelli di neurotrasmettitori. Così gli eventi deprimenti possono innescare la depressione, e la psicoterapia può aiutare a ristabilire il giusto equilibrio chimico nel cervello.

L'Approccio di Cayce

Le letture di Cayce chiaramente prevedevano la rivoluzione nella psichiatria biologica. Molto tempo prima che il ruolo dei neurotrasmettitori fosse scoperto, Cayce descrisse anomalie nella neurotrasmissione del cervello. Ecco come descrisse la disfunzione per una donna sessantunenne:

“L'impulso nelle forze cerebrali, o la sua reazione, sono di due tipi - la materia bianca e quella grigia, come chiamate comunemente. Una un impulso, l'altra la forza attiva che trasporta questo ... abbiamo l'attività senza l'impulso per portarla avanti. Perciò abbiamo ciò che di solito si conosce o si chiama malinconia, o depressione, o l'incapacità di effettuare gli impulsi del corpo.”
(241-1)



Che analisi stupefacente della biologia della depressione! Materia grigia si riferisce al corpo stesso della cellula nervosa mentre materia bianca è la fibra lunga della cellula che si connette con altre cellule nervose. Così le letture descrivono un errore nell'impulso nervoso a livello cellulare che è simile in

modo stupefacente al moderno modello psichiatrico.

In alcune letture Cayce menzionò persino “plasma nervoso” (neurotrasmettitori) e “canali nervosi” (fenditura sinaptica), anni prima della scoperta dei messaggeri chimici e del microscopio ad elettroni usato dai ricercatori moderni per esplorare i dettagli dell'anatomia delle cellule nervose.

Nella lettura 271-5, data per un giovane affetto di schizofrenia (un'altra malattia psichiatrica attribuita a neurotrasmissione difettosa nel cervello), egli spiegò il ruolo del sistema ghiandolare nel far funzionare il sistema nervoso:

“... ci sono quelle ghiandole che secernono fluidi che nella circolazione sostengono e mantengono il fluido di reazione [neurotrasmettitori] nei canali nervosi [fenditure sinaptiche] stessi.”

Così, come nella psichiatria moderna, la disfunzione ghiandolare (specialmente la tiroide, la ghiandola surrenale e quella pineale) venne citata da Cayce come una causa comune di neurotrasmissione aberrante nella malattia psichiatrica.

Per chi è familiare con l'asserzione delle letture che le ghiandole servono come centri spirituali nel corpo, questo aspetto dell'approccio olistico di Cayce assume un livello più profondo di significato. A volte le letture collegavano la depressione (e altre condizioni psichiatriche) direttamente alle vite passate e ai soggiorni planetari (influenze astrologiche). Il viaggio dell'anima attraverso la materialità, in tutte le sue manifestazioni, in qualche modo è codificato negli schemi nervosi e ghiandolari nei nostri corpi.

Le raccomandazioni di Cayce per il trattamento della depressione erano varie e dipendevano dalle circostanze individuali. Da uno studio attento emergono degli schemi comuni, utili a chi oggi soffre di depressione. Come con la psichiatria moderna, c'è una forte enfasi sulla correzione della fisiologia del corpo. Alcuni trattamenti tuttavia sono più olistici nel collegare il funzionamento fisico al funzionamento mentale e spirituale.

Per affrontare la disfunzione ghiandolare veniva a volte prescritta Atomidine (“iodio atomico”) per ripulire e stimolare il sistema ghiandolare. Con il riconoscimento delle ghiandole come centri spirituali, si incoraggiava inoltre l'applicazione spirituale sotto forma di servizio verso gli altri e arricchendo la propria vita con questi ideali. Il servizio altruistico dà un senso di connessione interpersonale che può essere estremamente terapeutico nel

trattamento della depressione. Spesso Cayce raccomandava alle persone depresse di trovare qualcuno in una condizione peggiore e di aiutarlo. Egli enfatizzò che il modo migliore per aiutare se stessi è aiutare gli altri. Le letture raccomandano inoltre in modo coerente che le persone affette di depressione leggano e studino del materiale illuminante. Clinicamente nota come biblioterapia, questa tecnica terapeutica viene ora usata da molti psicoterapeuti per il trattamento di molte forme di malattia mentale, compresa la depressione. Coerentemente con il suo orientamento religioso cristiano Edgar Cayce dimostrava una preferenza per la Bibbia come fonte di ispirazione. Certi passaggi venivano raccomandati ripetutamente per persone che soffrivano di depressione (per lo più il XXX capitolo di Deuteronomio e il 14mo, 15mo, 16mo e 17mo capitolo del Vangelo secondo Giovanni). In molte letture l'errore depressivo dell'impulso nervoso veniva messo in relazione con un accumulo di tossine nel corpo. La pulizia interna tramite l'idroterapia (bagni di vapore e irrigazioni del colon) e la dieta erano trattamenti comuni per questo fattore che contribuisce alla depressione. Molte letture raccomandavano terapie come manipolazioni o massaggi spinali come trattamento per la depressione. Queste terapie possono favorire le eliminazioni e migliorare il funzionamento del sistema nervoso. Invece dei trattamenti elettrici poco delicati utilizzati dalla psichiatria moderna, le letture a volte suggerivano trattamenti leggeri di medicina energetica con l'apparecchio radiale o con la batteria a pile umide per aiutare a dare energia ed equilibrio al sistema. In linea con il trattamento medico moderno della depressione, spesso si raccomandava fare esercizio all'aria aperta. In certi casi Cayce prescrisse anche la fototerapia (terapia della luce). L'approccio di Cayce per il trattamento olistico non è né semplice né facile paragonato all'assunzione di una pillola e il colloquio con un terapeuta. Esso mira a guarire corpo, mente e spirito. *True Health, giugno 2004*

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.