

---

# Remedio para el "Stress"

---

En estos últimos tiempos en nuestro diario vivir estamos sufriendo de un mal llamado "Stress".

Ahora, ¿ qué entendemos por ese término ? Es la sobrefatiga producida por un sobreesfuerzo o exceso de trabajo.

Las demandas de la vida secular son tan altas en estos días que todos al unísono estamos gritando, "el Stress me está acabando". Muchas personas en nuestro mundo hasta han llegado al punto de la "depresión". Yo, mi amigo me considero una persona que sufre el mal de la depresión.

He aquí síntomas que te pueden aclarar y/o llevar a entender lo que tú estás sufriendo en este momento. Pero a la vez te traeré un método que funciona mejor que cualquier píldora para que puedas ser feliz aún en medio de tu dolor.

## **Síntomas para determinar si sufres de depresión :**

1. Una sensación de gran fatiga al menor ejercicio.
2. Incapacidad de efectuar una cantidad normal de labor mental y física.
3. Depresión mental, debilitamiento de la memoria, e incapacidad para concentrarse.
4. Puede haber una sensación de plenitud, presión o dolor de cabeza agudo.
5. Dolores en la nuca, entre los hombros, en la espalda o los miembros; puntos sensibles a través de toda la espina dorsal.
6. El apetito es caprichoso, la digestión está perturbada, el estreñimiento es común, lo mismo que el insomnio.
7. Los síntomas son tan variados que es frecuente que una persona depresiva se cree víctima de cualquier enfermedad que se mencione en su presencia, o acerca de la cual llegue a leer algo.

En mi preocupación por saber a que se debían los males que me aquejaban encontré que estaba sufriendo los síntomas aquí mencionados y muchos otros que no se mencionan y llegué a la conclusión de que mi mal es debido a la "depresión" que vengo sufriendo hace algunos años.

He sabido de gente prominente en mi pueblo que esto que llaman "Strees" los ha llevado a un estado tan depresivo que se han quitado la vida.

Amigo, yo te digo hoy: "Mira no te suicides". Te diré mi secreto de felicidad dentro de mi enfermedad :

### 1. Confía en Dios

I Pedro 5:6-7 "Humillaos, pues, bajo la poderosa mano ..."

2. El Señor Jesús nos prometió ayudarnos en medio de nuestros problemas. Si tu no has tomado la decisión de servirle al Dios que todo lo creó, ahora que te encuentras en ese mal, El te dice que confíes en el. Jesús prometió no dejarnos nunca . ( Mateo 28:20)

Si por el contrario eres un creyente en la palabra de Dios y has recibido la salvación por Jesucristo, pero como yo, sigues sufriendo de depresión, el Señor dice (Salmo 34:19).

Tal vez estés recibiendo tratamiento clínico y yo no te culpo, pero sobre todo eso, tanto tú mi amigo, como tú mi hermano, deben buscar la misericordia de Dios.

Yo te podría hablar de un sinnúmero de situaciones que he sufrido, pero en medio de todas ellas, Dios siempre ha estado presente. He sentido sus abrazos y su voz diciéndome, aunque te sientas solo y triste, yo siempre estoy contigo.

La palabra de Dios nos enseña a confiar en el, busca en ella la solución a tus problemas, pídele al Señor su ayuda y aprende a confiar en el.

Yo, amado amigo y hermano, me atrevo a decirte que Dios es real. Por doce años ha sido real en mi vida y no me canso ni me avergüenzo de servirle porque todo lo que El ha hecho en mi ha sido hermoso. En medio de mi depresión me ha dicho "bástate mi gracia" y me ha bendecido.

Si quieres saber más acerca de Dios, y quieres comunicarte conmigo, puedes hacerlo del mismo modo que yo lo hice contigo.

*" Que Dios te bendiga "*

Por : Millie Vázquez de Esteves