

## PRENDI LE TUE DECISIONI

In riferimento al questionario della pagina precedente, dà una risposta a queste domande.

### CORPO, AFFETTO, SPIRITO:

- ✓ Quali sono i miei punti di forza?
- ✓ Quali sono i miei punti deboli?
- ✓ Che modifiche sono disposto a portare al mio modo di vivere?
- ✓ Quali sono i punti prioritari?

In un congresso di impresari americani il tema scelto fu: «Cos'è che rende efficiente un'impresa?».

Le risposte date dai più esperti impresari a livello mondiale furono:

1. Il riposo e la salute dei lavoratori.
2. La pace in famiglia.
3. L'amicizia fra direttivo e operai.
4. La ricerca di nuove tecniche.
5. Il rispetto delle leggi morali.
6. La fedeltà ai propri principi.

Tutti questi elementi sono senz'altro dei formidabili "antidepressivi".

**E quali sono le imprese meno efficienti e fallimentari?** Dall'inchiesta fatta risultarono quelle che pensano solo al lavoro e ai guadagni e non si curano della persona umana completa che è fatta di **CORPO, AFFETTO, SPIRITO**.

Questo genere di imprese perdono soldi e clienti e, quel che è peggio, creano un esercito di dipendenti fannulloni e a forte rischio di depressione. **educare** *(vedere anche le schede 13, 14, 15)*

da: GIULIO SANTULIANA, Salesiano pedagogo  
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

*«Tristezza e malinconia fuori di casa mia».*  
(DON BOSCO)

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)



SCHEDA

16

SMERALDO

serie **OLTRE I MALI DEL SECOLO**  
*Dalla tristezza... alla gioia!*

Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
[ilgrandeducatore@gmail.com](mailto:ilgrandeducatore@gmail.com)



# La depressione SI PUÒ VINCERE SUPER TEST: *impara a conoscerti*

Le schede sull'argomento:

SCHEDA 13: ACCORGERSI DELLA DEPRESSIONE

SCHEDA 14: CONOSCERE LA DEPRESSIONE

SCHEDA 15: CURARE LA DEPRESSIONE

 **SCHEDA 16: LA DEPRESSIONE SI PUÒ VINCERE**  
*SUPER-TEST impara a conoscerti*

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.  
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

**M**OLTA gente risponde con un atteggiamento sbagliato nei confronti della depressione: isolarsi, nascondersi, lasciare le proprie occupazioni. Non è una tragedia, ma una situazione quasi comune che occorre riconoscere, fronteggiare e superare.

La depressione è una situazione che porta con sé alcuni aspetti positivi perché:

- ✓ è un invito a riconoscere i propri limiti e le proprie risorse;
- ✓ aiuta a ridefinire le proprie mete, a "correggere il tiro";
- ✓ è l'unica malattia che, se superata, oltre che ridare serenità, rende saggi, sensibili e capaci di comprendere e aiutare chi si trova in difficoltà.

La depressione necessita di cure costose o di specialisti all'ultimo grido. Comunque il miglior medico siamo noi che, con l'aiuto di persone amiche, sappiamo vedere i doni che la vita – e Dio – ci offrono.

## METTIAMO LE COSE IN ORDINE

**Vinciamo se...** La depressione (non si parla della depressione grave che è competenza del medico) può essere vinta se **noi mettiamo ordine nella nostra vita.**

*La vita cos'è?* È il tesoro più grande che possediamo. Se vissuta in modo non armonico può diventare un disastro per noi e per gli altri.



*La vita di cos'è fatta?* È come un edificio a tre piani che si chiama **CORPO, AFFETTO, SPIRITO.**

*Qual'è il primo dovere?* Verificare lo stato del nostro edificio per vedere se tutto è in regola. Non è vero che "basta la salute"! Occorre curare le relazioni e la spiritualità.

**La depressione è una situazione comune: quasi tutti, almeno per qualche tempo, ne siamo soggetti: ma è possibile vincerla e uscirne vittoriosi. È una malattia da cui si può guarire e stare meglio di prima...**

## SUPER-TEST IMPARA A CONOSCERTI

Rispondi alle domande seguenti con il tuo voto da **1 a 10**.



### 1° PIANO: IL CORPO

IL TUO VOTO

Ho una alimentazione sana e nutritiva?

Il mio aspetto manifesta gioia e simpatia?

Amo la natura, rispetto piante e animali?

### 2° PIANO: L'AFFETTO

Voglio bene a me stesso e ho cura di me?

Amo gli altri con sincerità?

Sono pronto a perdonare e a vivere in pace?

### 3° PIANO: LO SPIRITO

Vivo in armonia con i miei principi religiosi e morali?

Ho dato un senso giusto alla mia vita?

Riconosco i miei meriti e i miei sbagli?

TOTALE VOTI

Fa i tuoi calcoli:

- Se la somma dei voti è 90... hai imbrogliato: nessuno può essere perfetto.
- Se vai dai 50 punti agli 80, sei nella norma... va avanti!
- Se vai dai 20 punti fino ai 50... pericolo di depressione.

**Per vincere la depressione è utile accogliere i doni che la vita, e Dio, ci offrono...**