

## Το αντίδοτο του ψυχικού πόνου (μοναχός

αγιορείτης)

ιδινός / Έργα Γέρ. Ιωσήφ



Ενώ η εποχή μας χαρακτηρίζεται από την υπεραφθονία και την

υπερκατανάλωση -η οικονομική κρίση έβαλε λίγο φρένο-, την υψηλή τεχνολογία, την πρόοδο της επιστήμης, τις πολλές ανέσεις και υλικές απολαύσεις, παρατηρείται σοβαρή έξαρση ψυχολογικών προβλημάτων, βλέπει κανείς γκρίζα πρόσωπα, νευρικά, ταραγμένα, φοβισμένα, αγχωμένα, θλιμμένα και στεναχωρημένα.

Ακόμη και οι νέοι ταλαιπωρούνται από έντονα προβλήματα, εσωτερικές συγκρούσεις, ψυχικά άφωτα αδιέξοδα και αβάσταχτα κενά.

Νέες ωραίες, νέοι μορφωμένοι και πλούσιοι αγέλαστοι, κατηφείς και απαισιόδοξοι. Μια εποχή κατακτήσεων, αποκαλύψεων, κερδών και επιτυχιών, που όμως οι άνθρωποι της αισθάνονται στερημένοι, δίχως ψυχική υγεία, γαλήνη και χαρά. Συχνά τα πρότυπα των νέων μας είναι μελαγχολικοί τύποι της σκληρής μουσικής, της ξέφρενης και ταραγμένης. Μερικές φορές μάλιστα νομίζεις ότι τους αρέσει να καλλιεργούν τη θλίψη και την απαισιοδοξία. Αντί η μουσική να ευφραίνει και να ανασταίνει την ψυχή, την καθλώνει στον πικρό πεσιμισμό. Είναι της μόδας τα μελαγχολικά πρόσωπα.

Η προκλητική ένδυση των νέων, η ολονύκτια πρόχειρη διασκέδαση, ο παρασυρμός στη φοβερή μαστιγα των ναρκωτικών, η μεγάλη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών,

η πολύωρη νοσηρή εξάρτηση στο διαδίκτυο και άλλα πολλά παρόμοια οξύνουν το πρόβλημα και καθόλου δεν το θεραπεύουν. Σαν να θέλουν σώνει και καλά μερικοί να καταστρέψουν την υγεία τους, να συντομεύσουν τη ζωή τους, να μη τους ενδιαφέρει διόλου το μέλλον. Οι στατιστικές είναι λίαν λυπηρές. Σε όλο τον κόσμο 340.000.000 άνθρωποι υποφέρουν σήμερα από σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας. Σε Ευρώπη και Αμερική η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναφέρει πως περίπου ο μισός πληθυσμός πάσχει από κατάθλιψη, μελαγχολία και την ελαφρότερη δυσθυμία. [\(περισσότερα...\)](#)