

# Обращайтесь за помощью

## Искать помощи у Бога

Небесный Отец обещал нам Божественную помощь, чтобы мы могли справляться с любыми земными испытаниями. Он обещал, что Его помощь придет из разных источников. Если мы не видим Его помощь в каком-то одном аспекте, важно не сдаваться. Продолжайте искать. Он рядом.

- Что из того, что вы знаете о Небесном Отце и Иисусе Христе, вселяет в вас уверенность в том, что Они могут помочь вам справиться с печалью и депрессией?

См. Иаков 2:8; Алма 26:27–28; Учение и Заветы 6:36; 136:29. Ищите способы искать помощи Господа, когда мы испытываем грусть или депрессию.

- Что эти стихи учат нас делать, когда мы испытываем грусть или депрессию?
- Каким еще образом мы можем искать помощи у Небесного Отца и Иисуса Христа?

Если это не носит слишком личный характер, поделитесь своим опытом обращения за помощью к Небесному Отцу и Иисусу Христу.

## Искать помощи у других людей

Президент Спенсер В. Кимбалл учил:



Бог действительно видит нас и наблюдает за нами. Но, как правило, Он помогает нам в наших нуждах через других людей. (*Учения Президентов Церкви: Спенсер В. Кимбалл [2006], стр. 97*)

Когда мы испытываем грусть или депрессию, у нас может возникнуть искушение замкнуться в себе или отгородиться от других людей. Это может ограничить нашу способность видеть помощь, которую посылает нам Небесный Отец. Обращение к другим людям может включать в себя общение с родителями, членами семьи, которым вы доверяете, или церковными руководителями.

Перечислите две или три вещи, которые мог бы сделать тот, кто испытывает трудности, чтобы помочь другим или позволить другим помочь ему самому.

Если это не носит слишком личный характер, расскажите о случае, когда член семьи или друг помогал вам во времена грусти или депрессии.

## Искать помощи у профессионалов

Один из важных источников помощи, к которому мы можем обратиться, – это мудрость надежных специалистов в сфере медицины и психического здоровья. Подумайте о сделанном ранее сравнении грусти и депрессии с океанскими волнами. Когда нам грустно (сталкиваемся с небольшими волнами), мы должны следовать руководству Святого Духа, чтобы понимать, когда следует обратиться за профессиональной помощью. Однако, если мы испытываем депрессию или склонны к суициду (сталкиваемся с большими волнами), критически важно обратиться за профессиональной помощью.

Прочитайте следующее высказывание старейшины Джеффри Р. Холланда, члена Кворума Двенадцати Апостолов, и найдите, что Небесный Отец уготовил, чтобы помочь нам, когда мы боремся с трудностями:



Ищите совета у авторитетных дипломированных специалистов с профессиональными навыками и правильными ценностями. Будьте с ними честны в отношении своей истории и трудностей. С молитвой и

ответственностью рассмотрите данные ими советы и предложенные варианты решения. Если у вас аппендицит, Бог ожидает, что вы будете искать возможности получить благословение священства и воспользуетесь лучшей доступной медицинской помощью. То же самое справедливо и в отношении эмоционального расстройства. Наш Отец на Небесах ожидает, что мы будем использовать все чудесные дары, которые Он преподнес нам в этом славном устройении. (Джеффри Р. Холланд, «Как сосуд разбитый», *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 41)

Запишите в своей брошюре часть высказывания старейшины Холланда, которая имеет для вас особое значение.

- Как вы думаете, почему человеку важно обращаться к профессионалам, когда он находится в депрессии?