

Jak vyhledat pomoc

Hledejte pomoc u Boha

Abychom dokázali překonat všechny těžkosti smrtelnosti, Nebeský Otec nám slibuje božskou pomoc. Slibuje, že Jeho pomoci se nám bude dostávat mnoha různými způsoby. Pokud určitý druh Jeho pomoci nevnímáme, je vždy důležité se nevzdávat. Usilujte dál. Nebeský Otec vám je nablízku.

- Co z toho, co víte o Nebeském Otci a Ježíši Kristu, vám dodává důvěru v to, že vám mohou pomoci zvládat smutek a depresi?

Přečtěte si Jákoba 2:8; Almu 26:27–28; Nauku a smlouvy 6:36; 136:29. Zaměřte se na to, jak můžeme usilovat o Pánovu pomoc, když jsme smutní nebo máme depresi.

- Čemu nás tyto verše učí, abychom dělali, když jsme smutní nebo máme depresi?
- Jak jinak ještě můžeme usilovat o pomoc Nebeského Otce a Ježíše Krista?

Pokud to není příliš osobní, podělte se o nějakou zkušenost, kdy jste hledali pomoc u Nebeského Otce a Ježíše Krista.

Hledejte pomoc u druhých

President Spencer W. Kimball učil:



Bůh si nás všímá a bdí nad námi. Naše potřeby ale obvykle uspokojuje prostřednictvím druhého člověka. (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2006], 82)

Když jsme smutní nebo máme depresi, můžeme být pokoušeni stáhnout se do sebe nebo se stranit druhých. Toto jednání však může omezit naši schopnost vidět pomoc, kterou nám Nebeský Otec posílá. Požádat o pomoc druhé může zahrnovat to, že si promluvíme s rodiči, se členy rodiny, jimž důvěřujeme, nebo s církevními vedoucími.

Uveďte dvě nebo tři věci, které by mohl udělat někdo, kdo s něčím zápolí, aby se obrátil na druhé s žádostí o pomoc nebo aby jim umožnil mu pomoc poskytnout.

Pokud to není příliš osobní, podělte se o nějakou zkušenost, kdy vám člen rodiny nebo přítel pomohl během období, kdy jste pociťovali smutek nebo trpěli depresi.

Hledejte pomoc u odborníků

Jedním z důležitých zdrojů pomoci, který můžeme vyhledat, je moudrost důvěryhodných poskytovatelů zdravotní péče a péče o duševní zdraví. Vzpomeňte si na dřívější přirovnání smutku a deprese k mořským vlnám. Když jsme smutní (potýkáme se s menšími vlnami), máme následovat vedení Ducha Svatého, abychom věděli, kdy vyhledat odbornou pomoc. Pokud však máme depresi nebo sebevražedné sklony (čelíme velkým vlnám), je vyhledání odborné pomoci naprosto zásadní.

Přečtěte si následující slova staršího Jeffreyho R. Hollanda z Kvora Dvanácti apoštolů a zjistěte, co nám Nebeský Otec poskytuje, aby nám pomohl, když zápolíme s obtížemi:



Požádejte o radu uznávané lidi s kvalifikací, profesními dovednostmi a dobrými hodnotami. Upřímně jim popište svůj příběh a problémy. S modlitbou a zodpovědně

zvažte rady, které vám dají, a řešení, které vám předepíše. Kdybyste měli zánět slepého střeva, Bůh by od vás očekával, že požádáte o kněžské požehnání a zároveň vyhledáte tu nejlepší lékařskou péči. Totéž platí i u emočních poruch. Nebeský Otec očekává, že budeme využívat všech úžasných darů, které nám v této slavné dispensaci poskytl. (Jeffrey R. Holland, „Jako rozbitá nádoba“, *Liahona*, listopad 2013, 41)

Do letáku si запиšte nějakou část citátu staršího Hollanda, která vás obzvláště oslovila.

- Proč je podle vás důležité, aby člověk kvůli depresi vyhledal odbornou pomoc?