

Söka hjälp

Sök hjälp från Gud

Vår himmelske Fader har lovat oss gudomlig hjälp så att vi kan uthärda alla jordiska utmaningar. Han har lovat att hans hjälp ska komma på många sätt. Om vi inte ser hans hjälp på ett sätt är det alltid viktigt att inte ge upp. Fortsätt söka. Han är där.

- Vad vet du om vår himmelske Fader och Jesus Kristus som gör att du litar på att de kan hjälpa dig med din nedstämdhet eller depression?

Läs Jakob 2:8; Alma 26:27–28; Läran och förbunden 6:36; 136:29. Titta efter hur vi kan söka Herrens hjälp när vi är ledsna eller deprimerade.

- Vad lär de här verserna oss att göra när vi är ledsna eller deprimerade?
- På vilka andra sätt kan vi söka hjälp från vår himmelske Fader och Jesus Kristus?

Om det inte är för personligt kan du berätta om en upplevelse du har haft av att söka hjälp från din himmelske Fader och Jesus Kristus.

Sök hjälp från andra människor

President Spencer W. Kimball lärde:



Gud lägger märke till oss, och han vakar över oss. Men det är vanligen genom någon annan som han tillgodoser våra behov. (*Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* [2006], s. 84.)

När vi känner oss ledsna eller deprimerade kan vi känna oss frestade att dra oss undan eller isolera oss från andra. Att göra det kan begränsa vår förmåga att se den hjälp som vår himmelske Fader sänder oss. Att sträcka sig ut till andra kan inkludera att prata med föräldrar, pålitliga släktingar eller ledare i kyrkan.

Skriv ner två eller tre saker som någon som har det svårt kan göra för att sträcka sig ut till andra eller låta andra hjälpa till.

Om det inte är för personligt kan du berätta om ett tillfälle när en familjemedlem eller vän hjälpte dig när du var ledsen eller deprimerad.

Sök hjälp av yrkeskunniga

En viktig källa till hjälp som vi kan söka är visdomen hos pålitliga yrkeskunniga inom medicinsk och psykiatrisk sjukvård. Tänk på den tidigare jämförelsen mellan nedstämdhet och depression och havets vågor. När vi är ledsna (hanterar mindre vågor) bör vi följa den Helige Andens vägledning för att veta när vi ska söka professionell hjälp. Men om vi känner oss deprimerade eller har självmordstankar (möter stora vågor) är det ytterst viktigt att söka professionell hjälp.

Läs det här citatet av äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum och sök efter vad vår himmelske Fader har gett oss till hjälp när vi har det svårt:



Sök råd från seriösa människor med godkänd utbildning, yrkesfärdigheter och goda värderingar. Var ärlig mot dem om din bakgrund och dina svårigheter. Begrunda på ett

ansvarsfullt sätt under bön de råd de ger och de lösningar de rekommenderar. Om du hade blindtarmsinflammation skulle Gud förvänta sig att du sökte få en prästadörets välsignelse och bästa möjliga medicinska vård. Det gäller även känslomässig ohälsa. Vår Fader i himlen förväntar sig att vi använder *alla* de underbara gåvor han har gett oss i den här härliga tidsutdelningen. (Jeffrey R. Holland, "Som ett krossat kärll", *Liahona*, nov. 2013, s. 41.)

Skriv ner den del av äldste Hollands citat som du tyckte var betydelsefullt i din broschyr.

- Varför tror du att det är viktigt att söka professionell hjälp med depression?