

# Søge hjælp

## Søge hjælp fra Gud

Vor himmelske Fader har lovet guddommelig hjælp, så vi kan udholde alle jordiske udfordringer. Han har lovet os mange måder, hvorpå hans hjælp vil komme. Hvis vi ikke ser hans hjælp på én måde, er det altid vigtigt ikke at give op. Bliv ved med at søge. Han er der.

- Hvad ved I om vor himmelske Fader og Jesus Kristus, der giver jer tillid til, at de kan hjælpe med bedrøvelse og depression?

Læs Jakob 2:8; Alma 26:27-28; Lære og Pagter 6:36; 136:29. Se efter, hvordan vi kan søge Herrens hjælp, når vi er kede af det eller deprimerede.

- Hvad lærer disse vers os at gøre, når vi er kede af det eller deprimerede?
- Hvordan kan vi ellers søge hjælp fra vor himmelske Fader og Jesus Kristus?

Hvis det ikke er for personligt, så fortæl om en oplevelse, du har haft, hvor du søgte hjælp fra vor himmelske Fader og Jesus Kristus.

## Søge hjælp fra andre

Præsident Spencer W. Kimball har sagt:



Gud lægger virkelig mærke til os, og han våger over os. Men almindeligvis er det gennem et andet menneske, han opfylder vores behov (*Kirkens præsidenters lærdomme: Spencer W. Kimball, 2006, s. 85*).

Når vi er kede af det eller deprimerede, kan vi føle os fristet til at trække os tilbage fra eller isolere os fra andre. Det kan begrænse vores evne til at se den hjælp, vor himmelske Fader sender os. At række ud til andre kan omfatte at tale med forældre, betroede familiemedlemmer eller kirkeledere.

Skriv to eller tre ting ned, som en person, der kæmper, kan gøre for at række ud til andre eller lade andre hjælpe dem.

Hvis det ikke er for personligt, så fortæl om engang, hvor et familiemedlem eller en ven hjalp jer i perioder med bedrøvelse eller depression.

## Søg professionel hjælp

En vigtig kilde til hjælp, vi kan søge, er visdommen hos pålidelige læger og behandlere inden for mental sundhed. Tænk på den tidligere sammenligning af bedrøvelse og depression med havets bølger. Når vi er kede af det (kæmper med mindre bølger), bør vi følge Helligåndens vejledning for at vide, hvornår vi skal søge professionel hjælp. Men hvis vi føler os deprimerede eller selvmordstruede (står over for store bølger), er det vigtigt at søge professionel hjælp.

Læs denne udtalelse af ældste Jeffrey R. Holland fra De Tolv Apostles Kvorum, og se efter, hvad vor himmelske Fader har givet os for at hjælpe os, når vi kæmper:



Søg hjælp hos velrenommerede mennesker med dokumenterede kvalifikationer, professionelle færdigheder og gode værdier. Vær ærlig over for

dem, og fortæl dem om din baggrund og dine udfordringer. Overvej bønsmøt og alvorligt de råd, som de giver, og de løsninger, som de kommer med. Hvis I havde blindtarmsbetændelse, ville Gud forvente, at I bad om en præstedømmevevlsignelse og fik den bedst mulige lægehjælp. Det samme gælder for følelsesmæssige forstyrrelser. Vor himmelske Fader forventer, at vi virkelig gør brug af *alle* de vidunderlige gaver, som han har givet os i denne strålende uddeling. (Jeffrey R. Holland, »Som et kar, der kastes bort«, *Liahona*, nov. 2013, s. 41)

Skriv på jeres pjece en del af ældste Hollands udtalelse, der var betydningsfuld for jer.

- Hvorfor tror I, at det er vigtigt for nogen at søge professionel hjælp mod depression?