

# Segítségkérés

## Kérjük segítséget Istentől!

Mennyei Atya isteni segítséget ígért, hogy minden halandó kihívást el tudjunk viselni. Megígérte, hogy számos módon fog a segítségünkre sietni. Ha nem látjuk egy konkrét módon a segítségét, mindig fontos, hogy ne adjuk fel. Kutassunk tovább! Ő velünk van.

- Mit tudsz Mennyei Atyáról és Jézus Krisztusról, ami bizalmat ad neked abban, hogy Ők segíthetnek a szomorúsággal és a depresszióval?

Olvasd el az alábbi szentírásokat: Lukács 2:8; Alma 26:27–28; Tan és szövetségek 6:36; 136:29. Keresd meg bennük, milyen módokon kérhetünk segítséget az Úrtól, amikor szomorúak vagy depressziósak vagyunk.

- Mit tanítanak nekünk ezek a versek, mit tegyünk, amikor szomorúak vagy depressziósak vagyunk?
- Milyen további módokon kérhetünk segítséget Mennyei Atyától és Jézus Krisztustól?

Mesélj egy olyan nem túl személyes élményedről, amikor Mennyei Atyától és Jézus Krisztustól kértél segítséget.

## Kérjük segítséget másoktól!

Spencer W. Kimball elnök azt tanította:



„Isten valóban figyel minket és figyel ránk. Általában azonban egy másik ember által elégíti ki a szükségleteinket.” (Az egyház elnökeinek tanításai: Spencer W. Kimball [2006]. 89.)

Amikor szomorúnak vagy depressziósnak érezzük magunkat, kísértést érezhetünk arra, hogy visszahúzódjunk vagy elszigeteljük magunkat másoktól. Ha így teszünk, az korlátozhatja azon képességünket, hogy meglássuk, milyen segítséget küld nekünk Mennyei Atyánk. Mások felkarolása magában foglalhatja a szülőkkal, a megbízható családtagokkal vagy az egyházi vezetőkkel való beszélgetést.

Sorolj fel két-három dolgot, amit valaki, aki küszködik, megtehet azért, hogy felkaroljon másokat, vagy hagyja, hogy mások segítsenek neki.

Mesélj egy olyan nem túl személyes alkalomról, amikor egy családtagod vagy barátod segített neked a szomorúság vagy a depresszió idején.

## Kérj segítséget szakemberektől

A segítség egyik fontos forrása, amelyre törekedhetünk, a megbízható egészségügyi és mentálhigiénés szakemberek tudása. Gondolj arra, amikor korábban a szomorúságot és a depressziót az óceán hullámaihoz hasonlítottuk. Amikor szomorúak vagyunk (kisebb hullámokkal küszködünk), akkor a Szentlélek útmutatását kell követnünk, hogy tudjuk, mikor kérjük szakember segítségét. Ha azonban depressziósnak érezzük magunkat, vagy öngyilkosságra sarkalló gondolataink vannak (nagy hullámokkal nézünk szembe), akkor elengedhetetlen, hogy szakember segítségét kérjük.

Olvasd el ezt az idézetet Jeffrey R. Holland eldertől a Tizenkét Apostol Kvórumából, és figyeld meg, mit adott nekünk Mennyei Atya, hogy segítsen nekünk, amikor küszködünk:



„[K]érjétek ki olyan elismert emberek véleményét, akik hivatalos képzéssel, szakértelemmel és helyes értékekkel rendelkeznek. Legyetek őszinték velük a kórtörténetetekkel és a

küszködéseitekkel kapcsolatban. Imádságosan és felelősségteljesen fontoljátok meg a tanácsaikat és az előírt megoldásaikat. [...] Ha vakbélgyulladásot lenne, Isten elvárná tőletek, hogy papsági áldást kérjétek és az elérhető legjobb orvosi kezelést vegyétek igénybe. Így van ez az érzelmi zavarok esetén is. Mennyei Atyánk elvárja tőlünk, hogy vegyünk igénybe az összes csodálatos ajándékot, amelyet ebben a dicsőséges adományozási korszakban biztosított.” (Jeffrey R. Holland: Mint az elroshadt edény. *Liahóna*, 2013. nov. 41.)

A füzetedbe írd le Holland elder kijelentésének egy olyan részét, amely jelentőségteljes volt számodra.

- Szerinted miért fontos, hogy valaki szakember segítségét kérje a depressziója kezeléséhez?