

# Szukanie pomocy

## Szukaj pomocy u Boga

Ojciec Niebieski obiecał nam boską pomoc, abyśmy mogli przetrwać wszystkie doczesne wyzwania. Obiecał wiele sposobów, na jakie nadejdzie Jego pomoc. Jeśli nie dostrzegamy, jak Jego pomoc nadchodzi w konkretny sposób, ważne jest, abyśmy się nie poddawali. Nie przestawaj szukać. On tam jest.

- Co wiesz o Ojcu Niebieskim i Jezusie Chrystusie, co dodaje ci pewności, że będą Oni w stanie pomóc ci, kiedy doświadczasz smutku i depresji?

Przeczytaj wersety: Ks. Jakuba 2:8; Ks. Almy 26:27–28; Doktryna i Przymierza 6:36; 136:29. Poszukaj sposobów, na jakie możemy prosić Pana o pomoc, kiedy jesteśmy smutni lub przygnębieni.

- Czego te wersety uczą nas, abyśmy czynili, kiedy jesteśmy smutni lub przygnębieni?
- Na jakie inne sposoby możemy zabiegać o pomoc u Ojca Niebieskiego i Jezusa Chrystusa?

Jeśli nie będzie to zbyt osobiste, opowiedz o doświadczeniu, gdy szukałeś pomocy u Ojca Niebieskiego i Jezusa Chrystusa.

## Szukaj pomocy u innych ludzi

Prezydent Spencer W. Kimball nauczał:



Bóg nas widzi i troszczy się o nas. Jednak zazwyczaj zaspokaja nasze potrzeby poprzez innych ludzi. (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [Nauki Prezydentów Kościoła: Spencer W. Kimball] (2006), str. 82)

Kiedy czujemy się smutni lub przygnębieni, możemy czuć pokusę, aby odsuwać się od innych ludzi lub się od nich izolować. Może to ograniczać naszą zdolność do dostrzegania pomocy, jaką zsyła nam Ojciec Niebieski. Kontakt z innymi ludźmi może obejmować rozmowy z rodzicami, zaufanymi członkami rodziny lub przywódcami Kościoła.

Wypisz dwie lub trzy rzeczy, jakie może zrobić osoba, której trudno jest wyciągnąć rękę do bliźnich lub pozwolić sobie pomóc.

Jeśli nie będzie to zbyt osobiste, opowiedz o sytuacji, w której członek rodziny lub przyjaciel pomógł ci w czasach smutku lub depresji.

## Szukaj pomocy u specjalistów

Jednym z ważnych źródeł pomocy, których możemy szukać, jest mądrość zaufanych profesjonalistów zajmujących się zdrowiem fizycznym i psychicznym. Pomyśl o wcześniejszym porównaniu smutku i depresji do fal oceanu. Kiedy jesteśmy smutni (zmagamy się z mniejszymi falami), powinniśmy podążać za wskazówkami Ducha Świętego, aby dowiedzieć się, kiedy szukać profesjonalnej pomocy. Jeśli jednak czujemy depresję lub mamy myśli samobójcze (duże fale), szukanie profesjonalnej pomocy jest niezwykle ważne.

Przeczytaj poniższą wypowiedź Starszego Jeffreya R. Hollanda z Kworum Dwunastu Apostołów i odszukaj informacje o tym, co takiego dał nam Ojciec Niebieski, aby nam pomagać, gdy zmagamy się z trudnościami:



Udajcie się po poradę do specjalistów o dobrej reputacji, którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje, umiejętności zawodowe oraz mają dobry system wartości. Bądźcie z nimi

uczciwi co do swojej przeszłości i problemów. W duchu modlitwy i z odpowiedzialnością rozważcie rady, które od nich otrzymacie, i zalecone rozwiązania. Jeśli mielibyście zapalenie wyrostka robaczkowego, Bóg oczekiwałby od was, że poprosicie o błogosławieństwo kapłańskie oraz że udacie się po najlepszą dostępną pomoc medyczną. Sprawa ma się tak samo z zaburzeniami emocjonalnymi. Nasz Ojciec Niebieski oczekuje od nas, że skorzystamy ze *wszystkich* cudownych darów, które nam dał w tej chwalebnej dyspensacji. (Jeffrey R. Holland, „Jak rozbite naczynie”, *Liahona*, listopad 2013, str. 41)

Zapisz w swojej broszurze część wypowiedzi Starszego Hollanda, która ma dla ciebie szczególne znaczenie.

- Jak sądzisz, dlaczego ważne jest, aby szukać profesjonalnej pomocy, kiedy cierpimy na depresję?