

Avun pyytäminen

Pyydä apua Jumalalta

Taivaallinen Isä on luvannut jumalallista apua, jotta voimme kestää kaikki kuolevaisuuden haasteet. Hän on luvannut auttaa meitä monilla tavoilla. Jos emme huomaa Hänen auttavan tietyllä tavalla, on aina tärkeää olla antamatta periksi. Jatka pyytämistä. Hän on paikalla.

- Mitä sellaista tiedät taivaallisesta Isästä ja Jeesuksesta Kristuksesta, mikä auttaa sinua luottamaan Heidän apuunsa surullisuuden ja masennuksen kanssa?

Lue MK Jaak. 2:8; Alma 26:27–28; OL 6:36; 136:29. Pane merkille tapoja, joilla voimme pyytää Herralta apua, kun olemme surullisia tai masentuneita.

- Mitä nämä jakeet opettavat meitä tekemään, kun olemme surullisia tai masentuneita?
- Millä muilla tavoilla me voimme pyytää apua taivaalliselta Isältä ja Jeesukselta Kristukselta?

Ellei se ole liian henkilökohtaista, kerro oma kokemus avun pyytamisestä taivaalliselta Isältä ja Jeesukselta Kristukselta.

Pyydä apua muilta ihmisiltä

Presidentti Spencer W. Kimball opetti:



Jumala huomaa meidät, ja Hän valvoo meitä. Mutta tavallisesti Hän täyttää tarpeemme jonkun toisen henkilön välityksellä.

(*Kirkon presidenttien opetuksia: Spencer W. Kimball, 2006, s. 88*)

Kun tunnemme surullisuutta tai masennusta, saatamme tuntea houkutusta vetäytyä tai eristäytyä muista. Niin tekeminen saattaa rajoittaa kykyämme huomata apu, jota taivaallinen Isä lähettää meille. Avun pyytäminen muilta voi tarkoittaa keskustelua vanhempien, luotettavien perheenjäsenten tai kirkon johtohenkilöiden kanssa.

Kirjoita kaksi tai kolme asiaa, joita vaikeuksien kanssa kamppaileva voisi tehdä pyytääkseen apua muilta tai antaakseen muiden auttaa häntä.

Jos se ei ole liian henkilökohtaista, kerro tilanteesta, jossa perheenjäsen tai ystävä on auttanut sinua surullisuuden tai masennuksen aikoina.

Pyydä apua ammattilaisilta

Yksi tärkeä avun lähde, jonka puoleen voimme kääntyä, ovat luotettavat lääketieteen ja mielenterveyden ammattilaiset. Ajattele aiempaa surullisuuden ja masennuksen rinnastusta valtameren aaltoihin. Kun olemme surullisia (kohtaamme pienempiä aaltoja), meidän tulee noudattaa Pyhän Hengen johdatusta tietääksemme, milloin tulee hakea ammattiapua. Jos kuitenkin olemme masentuneita tai itsetuhoisia (kohtaamme suuria aaltoja), ammattiavun hakeminen on ratkaisevan tärkeää.

Lue kahdentoista apostolin koorumin jäsenen, vanhin Jeffrey R. Hollandin seuraavat sanat ja pane merkille, mitä taivaallinen Isä on antanut meille avuksi vaikeuksiin:



Pyytäkää neuvoja hyvämaineisilta ihmisiltä, joilla on virallinen pätevyys, ammattitaito ja hyvät elämänarvot. Kertokaa heille rehellisesti sairautenne

vaiheista ja kamppailuistanne. Harkitkaa rukoillen ja vastuuntuntoisesti neuvoja, joita he antavat, ja hoitokeinoja, joita he määräävät. Jos teillä olisi umpilisäketulehdus, Jumala odottaisi teidän pyytävän pappeuden siunauksen ja hankkivan parhaan mahdollisen lääkärin hoidon. Samoin on emotionaalisten häiriöiden laita. Isämme taivaassa odottaa meidän käyttävän *kaikkia* ihmeellisiä lahjoja, jotka Hän on suonut tällä loistavalla taloudenhoitokaudella. (Jeffrey R. Holland, "Kuin särkynyt ruukku", *Liahona*, marraskuu 2013, s. 41)

Kirjoita esitteeseesi vanhin Hollandin lausunnon osa, joka on sinulle merkityksellinen.

- Miksi mahtaa olla tärkeää hakea masennukseen ammattiapua?