

Cercare aiuto

Cercare aiuto da Dio

Il Padre Celeste ha promesso l'aiuto divino in modo che possiamo sopportare tutte le difficoltà terrene. Ha promesso che il Suo aiuto ci perverrà in molti modi. Se non vediamo arrivare il Suo aiuto in un dato modo, è sempre importante non arrenderci. Continuate a cercare. Egli è presente.

- Che cosa sapete del Padre Celeste e di Gesù Cristo che vi dà fiducia nella loro capacità di aiutarci ad affrontare la tristezza e la depressione?

Leggete Giacobbe 2:8; Alma 26:27–28; Dottrina e Alleanze 6:36; 136:29. Prestate attenzione ai modi in cui possiamo cercare l'aiuto del Signore quando siamo tristi o depressi.

- Che cosa ci insegnano a fare questi versetti quando siamo tristi o depressi?
- Quali sono alcuni altri modi in cui possiamo cercare l'aiuto del Padre Celeste e di Gesù Cristo?

Se non troppo personale, racconta un'esperienza che hai avuto cercando l'aiuto del Padre Celeste e di Gesù Cristo.

Cercare l'aiuto degli altri

Il presidente Spencer W. Kimball ha insegnato:



Dio è cosciente di noi, veglia su di noi. Ma di solito soddisfa le nostre esigenze mediante un'altra persona. (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Spencer W. Kimball [2006], 90*)

Quando ci sentiamo tristi o depressi, siamo tentati di ritirarci o isolarci dagli altri. Questo può limitare la nostra capacità di vedere l'aiuto che il Padre Celeste ci sta mandando. Cercare l'aiuto degli altri include parlare con i genitori, con parenti fidati o con i dirigenti della Chiesa.

Elencate due o tre cose che qualcuno che si trova in difficoltà potrebbe fare per cercare l'aiuto degli altri o per lasciare che gli altri lo aiutino.

Se non è troppo personale, raccontate di un'occasione in cui un familiare o un amico vi ha aiutato nei momenti di tristezza o depressione.

Cercare l'aiuto di professionisti

Una fonte importante di aiuto che possiamo cercare è la saggezza di medici e specialisti della salute mentale affidabili. Pensate al precedente paragone tra tristezza e depressione e le onde dell'oceano. Quando siamo tristi (quando affrontiamo onde più piccole), dobbiamo seguire la guida dello Spirito Santo per sapere se cercare aiuto professionale. Tuttavia, se ci sentiamo depressi o abbiamo pensieri suicidi (quando affrontiamo grandi onde), è fondamentale che cerchiamo un aiuto professionale.

Leggete questa dichiarazione dell'anziano Jeffrey R. Holland del Quorum dei Dodici Apostoli, prestando attenzione a ciò che il Padre Celeste ci ha messo a disposizione per aiutarci quando siamo in difficoltà:



Cercate il consiglio di persone rispettabili e con formazione certificata, capacità professionali e valori positivi. Siate onesti con loro sulla vostra storia e sulle

vostre battaglie. Meditate devotamente e responsabilmente sul consiglio che vi danno e sulle soluzioni che prescrivono. Se aveste l'appendicite, Dio si aspetterebbe che richiedeste una benedizione del sacerdozio e riceveste le migliori cure mediche disponibili. Lo stesso vale per i disturbi emotivi. Il nostro Padre Celeste si aspetta che usiamo *tutti* i doni meravigliosi di cui ha dotato questa gloriosa dispensazione. (Jeffrey R. Holland, "Simile a un vaso rotto", *Liahona*, novembre 2013, 41)

Nel vostro opuscolo, scrivete una parte della dichiarazione dell'anziano Holland che è stata particolarmente significativa per voi.

- Perché, secondo voi, è importante che si cerchi un aiuto professionale per la depressione?