

Søke hjelp

Søk hjelp fra Gud

Vår himmelske Fader har lovet oss guddommelig hjelp, slik at vi kan utholde alle jordiske utfordringer. Han har lovet mange måter hans hjelp vil komme på. Hvis vi ikke ser hans hjelp på én måte, er det alltid viktig å ikke gi opp. Fortsett å søke. Han er der.

- Hva vet du om vår himmelske Fader og Jesus Kristus som gir deg tillit til at de kan hjelpe med tristhet og depresjon?

Les Jakobs bok 2:8; Alma 26:27–28; Lære og pakter 6:36; 136:29. Se etter måter vi kan søke Herrens hjelp på når vi er triste eller deprimerte.

- Hva lærer disse versene oss å gjøre når vi er triste eller deprimerte?
- Hvordan kan vi søke hjelp fra vår himmelske Fader og Jesus Kristus?

Hvis det ikke er for personlig, kan du fortelle om en erfaring du har hatt med å søke hjelp fra vår himmelske Fader og Jesus Kristus.

Søk hjelp fra andre

President Spencer W. Kimball sa:



Gud ser oss virkelig og våker over oss. Men det er vanligvis gjennom et annet menneske han dekker våre behov. (*Læresetninger fra Kirkens presidenter: Spencer W. Kimball* [2006], 84)

Når vi føler oss triste eller deprimerte, kan vi føle oss fristet til å trekke oss tilbake eller isolere oss fra andre. Å gjøre dette kan begrense vår evne til å se hjelpen vår himmelske Fader sender oss. Å ta kontakt med andre kan bety at man snakker med foreldre, nære familiemedlemmer eller ledere i Kirken.

Lag en liste over to eller tre ting noen som strever kan gjøre for å nå ut til andre eller for å la andre hjelpe dem.

Hvis det ikke er for personlig, kan du fortelle om en gang et familiemedlem eller en venn har hjulpet deg i tider med bedrøvelse eller depresjon.

Søk hjelp fra fagfolk

En viktig kilde til hjelp vi kan søke, er kunnskapen fra pålitelig medisinsk og psykisk helsepersonell. Tenk på sammenligningen mellom tristhet og depresjon og havbølger vi gjorde tidligere. Når vi er lei oss (når vi takler mindre bølger), skulle vi følge Den hellige ånds veiledning for å vite når vi skal søke profesjonell hjelp. Men hvis vi føler oss deprimerte eller har selvmordstanker (når vi møter store bølger), er det avgjørende å søke profesjonell hjelp.

Les denne uttalelsen av eldste Jeffrey R. Holland i De tolv apostlers quorum, og se etter hva vår himmelske Fader har gitt oss for å hjelpe oss når vi strever:



Søk råd fra anerkjente personer med godkjent opplæring, faglig kompetanse og gode verdier. Vær ærlig med dem om din bakgrunn og dine kamper.

Be og overvei ydmykt rådene de gir og løsningene de foreskriver. Hvis du hadde blindtarmbetennelse, ville Gud forventet at du søkte en prestedømsvelse og fikk den beste tilgjengelige medisinske behandling. Det samme gjelder psykiske forstyrrelser. Vår himmelske Fader forventer at vi bruker *alle* de fantastiske gavene han har gitt i denne strålende evangelieutdeling. (Jeffrey R. Holland, "Som et knust kar", *Liahona*, nov. 2013, 41)

Skriv ned en del av eldste Hollands uttalelse som var meningsfylt for deg, i folderen din.

- Hvorfor tror du det er viktig å søke profesjonell hjelp når man er rammet av depresjon?