

尋求幫助

尋求來自神的幫助

天父已應許了神聖的援助好讓我們能忍受塵世的一切挑戰。祂已應許祂的幫助會以許多方式來到。如果我們未能透過一種方式看到祂的幫助，最重要的是千萬不要放棄。繼續尋找。祂在那裡。

- 你對天父和耶穌基督有哪些了解，讓你有信心祂們能幫助你應對憂傷和憂鬱？

閱讀摩爾門經雅各書2：8；阿爾瑪書26：27-28；教義和聖約6：36；136：29。找出當我們感到憂傷或憂鬱時，可以如何尋求主的幫助。

- 這幾節經文教導我們在感到憂傷或憂鬱時，應該做什麼？
- 我們還可以用哪些其他方式尋求來自天父和耶穌基督的幫助？

分享你尋求來自天父和耶穌基督的幫助的經歷，但不要分享太過個人的事情。

尋求他人的幫助

賓賽·甘會長教導我們：



神的確注意到我們，祂看顧著我們，然而祂通常透過其他人來滿足我們的需要。（總會會長的教訓：賓賽·甘〔2006〕，第82頁）

當我們感到憂傷或憂鬱時，我們可能會受到誘惑，想要退縮或孤立自己，遠離他人。這麼做可能會限制我們看天父給予我們的幫助的能力。聯絡他人，可以包括與父母、值得信賴的家人或教會領袖交談。

列出正在經歷困難的人可以做哪兩、三件事情來聯絡他人，或讓他人來提供幫助。

分享家人或朋友曾在你經歷憂傷或憂鬱時幫助過你的經歷，但請不要分享太過個人的事情。

尋求專業人士的幫助

我們可以尋求幫助的一個重要來源，就是值得信賴的醫療和心理健康提供者的智慧。想想先前將憂傷和憂鬱比作海浪的比喻。當我們感到憂傷（面對較小的海浪）時，我們應該跟從聖靈的指引，知道何時要尋求專業幫助。但是，如果我們感到憂鬱或有自殺念頭（面對大浪），尋求專業幫助是至關重要的。

閱讀十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老的這段話，找出天父在我們遇到困難時，為我們提供了什麼幫助：



尋求信譽良好、受過合格訓練、具有專業技能和良好價值觀之人的忠告。要誠實告知你的病史和你的困難。要藉著祈禱、理智地思考他們給的忠告，以及他們建議的解決方案。如果你得了盲腸炎，神會希望你尋求聖職祝福，取得最好的醫療照護。情緒障礙也是如此。我們的天父希望我們運用祂在這個榮耀福音期提供的¹奇妙恩賜。（傑佛瑞·賀倫，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第41頁）

在你的摺頁冊上，寫下賀倫長老的話中，對你深具意義的部分。

- 在你看來，為什麼在憂鬱時尋求專業幫助很重要？

耶穌基督 後期聖徒教會