

# Tražiti pomoć

## Tražiti pomoć od Boga

Nebeski Otac obećao je božansku pomoć kako bismo mogli izdržati sve smrtne izazove. Obećao je mnoge načine na koje će njegova pomoć doći. Ako ne vidimo njegovu pomoć na jedan način, uvijek je važno ne odustati. Nastavite tražiti. On je tu.

- Što znate o Nebeskom Ocu i Isusu Kristu što vam daje pouzdanje da mogu pomoći s tugom i depresijom?

Pročitajte odlomke Jakov 2:8; Alma 26:27–28; Nauk i savezi 6:36; 136:29. Potražite načine kako možemo tražiti Gospodinovu pomoć kada smo tužni ili depresivni.

- Što nas ovi stihovi podučavaju da činimo kada smo tužni ili depresivni?
- Koji su neki drugi načini na koje možemo tražiti pomoć od Nebeskog Oca i Isusa Krista?

Ako nije preosobno, iznesite iskustvo koje ste imali tražeći pomoć od Nebeskog Oca i Isusa Krista.

## Tražiti pomoć od drugih

Predsjednik Spencer W. Kimball podučio je:



Bog nas primjećuje i on bdije nad nama. Ali obično kroz druge ljude zadovoljava naše potrebe. (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [2006.], 82.)

Kada se osjećamo tužno ili depresivno, možemo osjećati iskušenje da se povučemo ili izoliramo od drugih. To može ograničiti našu sposobnost da vidimo pomoć koju nam Nebeski Otac šalje. Posezanje prema drugima može uključiti razgovor s roditeljima, pouzdanim članovima obitelji ili vodama Crkve.

Navedite dvije ili tri stvari koje netko tko se muči može učiniti kako bi posegnuo prema drugima ili dopustio drugima da mu pomognu.

Ako nije preosobno, ispričajte o vremenu kada vam je član obitelji ili prijatelj pomogao tijekom vremena tuge ili depresije.

## Tražiti pomoć od stručnjaka

Jedan važan izvor pomoći koji možemo tražiti jest mudrost pouzdanih pružatelja zdravstvenih usluga i usluga mentalnog zdravlja. Razmislite o ranijoj usporedbi tuge i depresije s valovima oceana. Kada smo tužni (nošenje s manjim valovima), trebamo slijediti vodstvo Duha Svetoga da bismo znali kada tražiti profesionalnu pomoć. Međutim, ako se osjećamo depresivno ili suicidalno (suočavanje s velikim valovima), traženje profesionalne pomoći ključno je.

Pročitajte ovu izjavu starješine Jeffreyja R. Hollanda iz Zbora dvanaestorice apostola, tražeći što nam je Nebeski Otac omogućio da nam pomogne kada se mučimo:



Tražite savjet uvažениh ljudi s odgovarajućom obukom, profesionalnim vještinama i dobrim vrijednostima. Budite iskreni prema njima o vašoj prošlosti i vašim borbama.

Molitveno i odgovorno razmotrite savjet koji vam daju i rješenje koje propisuju. Ako dobijete upalu slijepog crijeva, Bog očekuje da potražite svećenički blagoslov i najbolju dostupnu medicinsku skrb. Isto je s duševnim poremećajima. Naš Otac na Nebu od nas očekuje da koristimo sve veličanstvene darove koje nam je dao u ovoj veličanstvenoj rasporedbi. (Jeffrey R. Holland, »Poput slomljene posude«, *Liahona*, studeni 2013., 41.)

Na svoju brošuru zapišite dio izjave starješine Hollanda koji je vama bio značajan.

- Što mislite zašto je važno da netko potraži profesionalnu pomoć za depresiju?