

Kur kreiptis pagalbos

Kreipkitės pagalbos į Dievą

Dangiškasis Tėvas pažadėjo dievišką pagalbą, kad galėtume išverti visus mirtingojo gyvenimo sunkumus. Jis yra pažadėjęs, kad Jo pagalba ateis įvairiais būdais. Jei nepastebime kuriuo nors vienu būdu Jo teikiamos pagalbos, visada svarbu nepasiduoti. Ieškokite toliau. Jis yra šalia.

- Ką žinote apie Dangiškąjį Tėvą ir Jėzų Kristų, kas suteikia pasitikėjimo, kad jie gali padėti įveikti liūdesį ir depresiją?

Perskaitykite Jokūbo kn. 2:8; Almos 26:27–28; Doktrinos ir Sandorų 6:36; 136:29. Paieškokite būdų, kaip, apėmus liūdesiui ar depresijai, galėtume kreiptis pagalbos į Viešpatį.

- Ką, pasak šių eilučių, turėtume daryti, apėmus liūdesiui ar depresijai?
- Kokiais kitais būdais galėtume kreiptis pagalbos į Dangiškąjį Tėvą ir Jėzų Kristų?

Jei tai nėra pernelyg asmeniška, pasidalykite koku nors savo patyrimu, kai kreipėtės pagalbos į Dangiškąjį Tėvą ir Jėzų Kristų.

Kreipkitės pagalbos į kitus

Prezidentas Spenseris V. Kimbolas mokė:



Dievas tikrai pastebi mus ir mus sergi. Bet dažniausiai Jis patenkina mūsų poreikius per kitus žmones. (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball [2006], 82*)

Kai liūdime ar jaučiame depresiją, gali kilti pagunda užsisklęsti savyje arba atsiriboti nuo kitų. Taip elgdamiesi galime apsinkinti savo gebėjimą pastebėti Dangiškojo Tėvo mums siunčiamą pagalbą. Norėdami kreiptis į kitus, galite pasikalbėti su tėvais, patikimais šeimos nariais arba Bažnyčios vadovais.

Išvardykite du ar tris dalykus, kaip žmogus, patiriantis sunkumus, galėtų kreiptis į kitus arba leistų kitiems jam padėti.

Jei tai nėra pernelyg asmeniška, papasakokite apie atvejį, kai jūsų šeimos narys ar draugas padėjo jums liūdesio ar depresijos metu.

Kreipkitės pagalbos į specialistus

Vienas iš svarbių pagalbos šaltinių, į kurį galime kreiptis, yra patikimų gydytojų ir psichikos sveikatos specialistų išmintis. Prisiminkite ankstesnį liūdesio ir depresijos palyginimą su vandenyno bangomis. Kai liūdime (susiduriame su mažesnėmis bangomis), turėtume vadovautis Šventosios Dvasios vedimu, kad žinotume, kada ieškoti specialistų pagalbos. Tačiau jei patiriame depresiją ar kyla minčių apie savižudybę (esame daužomi didelių bangų), būtina kreiptis pagalbos į specialistus.

Perskaitykite šį vyresniojo Džefrio R. Holando iš Dvylikos Apaštalų Kvorumo teiginį, atkreipdami dėmesį į tai, ką Dangiškasis Tėvas yra parūpinęs, kad padėtų mums, kai mums sunku:



Pasikonsultuokite su gerbiamais žmonėmis, turinčiais atestuotą parengimą, profesinius įgūdžius ir aukštas vertybes. Atvirai apsakite jiems savo ligos istoriją ir kuo skundžiatės.

Pamaldžiai ir atsakingai apsvastykite jų patarimus ir paskirtą gydymą. Jei susirgtumėte apendicitu, Dievas norėtų, kad paprašytumėte kunigystės palaiminimo ir gautumėte geriausią įmanomą medicininę pagalbą. Taip ir emocijų sutrikimų atvejais. Mūsų Dangiškasis Tėvas tikisi, kad panaudosime visas nuostabias dovanas, kurias Jis davė mums šiame šlovingame Evangelijos laikotarpyje. (Džefris R. Holandas, „Lyg sudaužytas indas“, 2013 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga)

Savo lankstinuke užrašykite jums svarbią vyresniojo Holando teiginio dalį.

- Kaip manote, kodėl žmogui svarbu kreiptis pagalbos į specialistą dėl depresijos?