

Să căutăm ajutor

Caută ajutor de la Dumnezeu

Tatăl Ceresc ne-a promis ajutor divin pentru ca noi să putem îndura toate încercările vieții muritoare. El a promis multe căi prin care va veni ajutorul Său. Dacă nu vedem ajutorul Său într-un anumit mod, este întotdeauna important să nu renunțăm. Continuă să cauți. El este acolo.

- Ce știi despre Tatăl Ceresc și despre Isus Hristos care îți oferă încredere că Ei pot ajuta în caz de tristețe și depresie?

Citește Iacov 2:8; Alma 26:27-28; Doctrină și legăminte 6:36; 136:29. Găsește moduri în care putem căuta ajutorul Domnului când suntem triști sau deprimați.

- Ce ne învață aceste versete să facem atunci când suntem triști sau deprimați?
- Care sunt unele dintre modurile în care putem căuta ajutor de la Tatăl Ceresc și de la Isus Hristos?

Dacă nu este prea personal, împărtășește o experiență pe care ai avut-o căutând ajutorul Tatălui Ceresc și al lui Isus Hristos.

Caută ajutor de la alții

Președintele Spencer W. Kimball ne-a învățat cele de mai jos.



Dumnezeu ne observă și veghează asupra noastră. Dar, de obicei, ne împlinește nevoile prin intermediul unei alte persoane [Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball (2006), p. 82].

Când ne simțim triști sau deprimați, ne putem simți ispitiți să ne retragem sau să ne izolăm de alții. Acest lucru ne poate limita capacitatea de a vedea ajutorul pe care Tatăl Ceresc ni-l trimite. A cere ajutorul altora poate include faptul de a vorbi cu părinții, cu membri de încredere ai familiei sau cu conducători ai Bisericii.

Enumeră două sau trei lucruri pe care cineva care întâmpină dificultăți le-ar putea face pentru a cere ajutorul altora sau a-i lăsa pe alții să-l ajute.

Dacă nu este prea personal, împărtășește un moment în care un membru al familiei sau un prieten te-a ajutat în momente de tristețe sau depresie.

Caută ajutor din partea specialiștilor

O sursă importantă de ajutor pe care o putem căuta este înțelepciunea furnizorilor de încredere de servicii medicale și de sănătate mintală. Gândește-te la comparația de mai devreme dintre tristețe și depresie și valurile oceanului. Când suntem triști (ne confruntăm cu valuri mai mici), trebuie să urmăm îndrumarea Duhului Sfânt pentru a ști când să căutăm ajutor de specialitate. Totuși, dacă ne simțim deprimați sau avem gânduri de sinucidere (ne confruntăm cu valuri mari), faptul de a căuta ajutor de specialitate este vital.

Citește declarația de mai jos a vârstnicului Jeffrey R. Holland, din Cvorumul celor Doisprezece Apostoli, și află ce ne-a oferit Tatăl Ceresc pentru a ne ajuta atunci când întâmpinăm dificultăți.



Căutați sfatul persoanelor autorizate, specializate și care au standarde înalte. Fiți onești cu ei când le vorbiți despre istoricul suferinței dumneavoastră. Analizați, rugându-vă și având o atitudine responsabilă,

sfatul și soluțiile pe care vi le dau. Dacă aveți apendicită, Dumnezeu Se așteaptă să cereți o binecuvântare a preoției și să căutați cea mai bună asistență medicală existentă. La fel și în cazul tulburărilor emoționale. Tatăl nostru din Cer Se așteaptă ca noi să folosim toate darurile minunate pe care El ni le-a dat în această dispensație glorioasă (Jeffrey R. Holland, „Ca un vas sfărâmat”, *Liahona*, nov. 2013, p. 41).

Pe broșura ta, scrie o parte a declarației vârstnicului Holland care a avut o însemnătate deosebită pentru tine.

- De ce crezi că este important ca cineva să caute ajutor de specialitate pentru depresie?