

# Търсене на помощ

## Търсете помощ от Бог

Небесният Отец е обещал божествена помощ, за да можем да устояваме на всички земни трудности. Той е обещал, че помощта Му ще идва по много начини. Ако не виждаме Неговата помощ по един конкретен начин, винаги е важно да не се отказваме. Продължавайте да търсите. Той е там.

- Какво знаете за Небесния Отец и Исус Христос, което ви дава увереност, че Те могат да помагат при тъга и депресия?

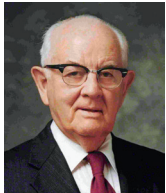
Прочетете Яков 2:8, Алма 26:27–28, Учение и завети 6:36, 136:29. Търсете начини, по които можем да търсим Господната помощ, когато сме тъжни или депресирани.

- Какво ни учат тези стихове да правим, когато сме тъжни или депресирани?
- По какъв друг начин можем да търсим помощ от Небесния Отец и Исус Христос?

Ако не е твърде лично, споделете преживяване, при което сте потърсили помощ от Небесния Отец и Исус Христос.

## Търсете помощ от другите

Президент Спенсър У. Кимбъл учи:



Бог наистина ни забелязва и се грижи за нас. Но обикновено Той посреща нуждите ни чрез някой друг човек. (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball*, 2006 г., с. 82)

Когато се чувстваме тъжни или депресирани, може да се почувстваме изкушени да се отдръпнем или изолираме от другите. Това може да ограничи способността ни да видим помощта, която Небесният Отец ни изпраща. Търсенето на помощ от другите може да включва разговори с родители, доверени членове на семейството или църковни ръководители.

Избройте две или три неща, които човек, изпитващ трудности, би могъл да направи, за да потърси помощ от другите или да позволи на другите да му помогнат.

Ако не е твърде лично, споделете случай, когато ваш близък или приятел ви е помогнал в момент на тъга или депресия.

## Търсете помощ от специалисти

Важен източник на помощ, който бихме могли да потърсим, е мнението на доверен медицински специалист или специалист по психично здраве. Помислете за предишното сравнение на тъгата и депресията с океанските вълни. Когато сме тъжни (справяме се с по-малки вълни), трябва да следваме напътствията на Светия Дух, за да разберем кога да потърсим професионална помощ. Ако обаче се чувстваме депресирани или склонни към самоубийство (посрещаме големи вълни), е изключително важно да потърсим професионална помощ.

Прочетете следното изказване на старейшина Джефри Р. Холанд от Кворума на дванадесетте апостоли, като потърсите какво ни е осигурил Небесният Отец, за да ни помага, когато изпитваме трудности:



Потърсете помощ от уважавани хора с доказан опит, професионални умения и здрави ценности. Бъдете открити с тях относно вашите проблеми и терзания.

Подходете отговорно и с молитва към съвета и решенията, които ви предлагат. Ако страдате от апандисит, Бог би очаквал да получите свещеническа благословия *редом* със най-добрата възможна лекарска помощ. Същото важи и за душевните разстройства. Нашият Небесен Отец очаква от нас да използваме *всички* прекрасни дарове, които е осигурил в тази славна диспенсация. (Джефри Р. Холанд, „Като счупен съд“, *Лиахона*, ноем. 2013 г., с. 41)

Напишете върху брошурата си част от изказването на старейшина Холанд, която е значима за вас.

- Защо мислите, че е важно човек да потърси професионална помощ при депресия?