

# Buscar ajuda

## Buscar a ajuda de Deus

O Pai Celestial prometeu auxílio divino para que possamos suportar todas as dificuldades mortais. Ele prometeu muitas maneiras pelas quais Sua ajuda virá. Se não vemos Sua ajuda de uma maneira, é sempre importante não desistir. Continue buscando. Ele está conosco.

- O que você sabe sobre o Pai Celestial e Jesus Cristo que lhe dá confiança de que Eles podem ajudar na tristeza e na depressão?

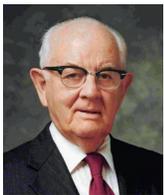
Leia Jacó 2:8; Alma 26:27–28; Doutrina e Convênios 6:36; 136:29. Procure maneiras pelas quais podemos buscar a ajuda do Senhor quando estamos tristes ou deprimidos.

- O que esses versículos nos ensinam a fazer quando estamos tristes ou deprimidos?
- De que outras maneiras podemos buscar a ajuda do Pai Celestial e de Jesus Cristo?

Se não for muito pessoal, conte uma experiência que você teve ao buscar ajuda do Pai Celestial e de Jesus Cristo.

## Buscar a ajuda de outras pessoas

O presidente Spencer W. Kimball ensinou:



Deus está atento a nós e preocupa-se conosco. Contudo, é por meio de outras pessoas que Ele costuma atender a nossas necessidades. (*Ensinaamentos dos Presidentes da Igreja: Spencer W. Kimball*, 2006, p. 92)

Quando nos sentimos tristes ou deprimidos, podemos nos sentir tentados a nos afastar ou nos isolar dos outros, o que pode limitar nossa capacidade de ver a ajuda que o Pai Celestial está nos enviando. Buscar a ajuda de outras pessoas pode incluir conversar com os pais, familiares de confiança ou líderes da Igreja.

Faça uma lista de duas ou três coisas que alguém que esteja passando por dificuldades pode fazer para ajudar outras pessoas ou permitir que outras pessoas o ajudem.

Se não for muito pessoal, fale a respeito de uma ocasião em que um membro da família ou amigo o ajudou em momentos de tristeza ou depressão.

## Buscar a ajuda de profissionais

Uma importante fonte de ajuda que podemos buscar é a sabedoria de profissionais médicos e de saúde mental confiáveis. Pense na comparação anterior de tristeza e depressão com as ondas do mar. Quando estamos tristes (lidando com ondas menores), devemos seguir a orientação do Espírito Santo para saber quando procurar ajuda profissional. No entanto, se nos sentirmos deprimidos ou com pensamentos suicidas (enfrentando ondas grandes), procurar ajuda profissional é fundamental.

Leia esta declaração do élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, e identifique o que o Pai Celestial providenciou para nos ajudar quando temos dificuldades:



Procurem o conselho de pessoas de confiança, com formação profissional comprovada, competência e bons valores. Sejam honestos com elas sobre sua história e suas dificuldades. Em espírito de oração e de modo

responsável, ponderem o conselho delas e as soluções que receitarem. Se vocês tiverem apêndice, Deus espera que procurem uma bênção do sacerdócio e *também* o melhor atendimento médico disponível. O mesmo se dá com os distúrbios emocionais. Nosso Pai Celestial espera que usemos *todas* os maravilhosos dons que Ele concedeu nesta maravilhosa dispensação. (Jeffrey R. Holland, “Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013, p. 41)

Em seu folheto, escreva uma parte da declaração do élder Holland que foi significativa para você.

- Por que você acha importante que alguém procure ajuda profissional contra a depressão?