

寻求帮助

寻求来自神的帮助

天父已应许了神圣的援助好让我们能忍受尘世的一切挑战。祂已应许祂的帮助会以许多方式来到。如果我们未能透过一种方式看到祂的帮助，最重要的是千万不要放弃。继续寻找。祂在那里。

- 你对天父和耶稣基督有哪些了解，让你有信心祂们能帮助你应对忧伤和忧郁？

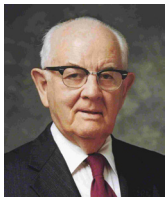
阅读摩尔门经雅各书2：8；阿尔玛书26：27-28；教义和圣约6：36；136：29。找出当我们感到忧伤或忧郁时，可以如何寻求主的帮助。

- 这几节经文教导我们在感到忧伤或忧郁时，应该做什么？
- 我们还可以用哪些其他方式寻求来自天父和耶稣基督的帮助？

分享你寻求来自天父和耶稣基督的帮助的经历，但不要分享太过个人的事情。

寻求他人的帮助

宾赛·甘会长教导我们：



神的确注意到我们，祂看顾着我们，然而祂通常透过其他人来满足我们的需要。（总会会长的教训：宾塞·甘[2006]，第82页）

当我们感到忧伤或忧郁时，我们可能会受到诱惑，想要退缩或孤立自己，

远离他人。这么做可能会限制我们看天父给予我们的帮助的能力。联络他人，可以包括与父母、值得信赖的家人或教会领袖交谈。

列出正在经历困难的人可以做哪两、三件事情来联络他人，或让他人来提供帮助。

分享家人或朋友曾在你经历忧伤或忧郁时帮助过你的经历，但请不要分享太过个人的事情。

寻求专业人士的帮助

我们可以寻求帮助的一个重要来源，就是值得信赖的医疗和心理健康提供者的智慧。想想先前将忧伤和忧郁比作海浪的比喻。当我们感到忧伤（面对较小的海浪）时，我们应该跟从圣灵的指引，知道何时要寻求专业帮助。但是，如果我们感到忧郁或有自杀念头（面对大浪），寻求专业帮助是至关重要的。

阅读十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老的这段话，找出天父在我们遇到困难时，为我们提供了什么帮助：



寻求信誉良好、受过合格训练、具有专业技能和良好价值观之人的忠告。要诚实告知你的病史和你的困难。要藉着祈祷、理智地思考他们给的忠告，以及他们建议的解决方案。如果你得了盲肠炎，神会希望你寻求圣职祝福，并取得最好的医疗照护。情绪障碍也是如此。我们的天父希望我们运用祂在这个荣耀福音期提供的所有奇妙恩赐。（杰佛瑞·贺伦，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿贺拿，第41页）

在你的折页册上，写下贺伦长老的话中，对你深具意义的部分。

- 在你看来，为什么在忧郁时寻求专业帮助很重要？

耶稣基督
后期圣徒教会