

# Mengupayakan Bantuan

## Mengupayakan bantuan dari Allah

Bapa Surgawi telah menjanjikan bantuan ilahi agar kita dapat menanggung semua tantangan kehidupan fana. Dia telah menjanjikan banyaknya cara bantuan-Nya akan datang. Jika kita tidak melihat bantuan-Nya dalam satu cara, selalu penting untuk tidak menyerah. Teruslah mengupayakan. Dia ada di sana.

- Apa yang Anda ketahui mengenai Bapa Surgawi dan Yesus Kristus yang memberi Anda keyakinan bahwa Mereka dapat membantu dengan kesedihan dan depresi?

Bacalah Yakub 2:8; Alma 26:27–28; Ajaran dan Perjanjian 6:36; 136:29. Carilah cara-cara kita dapat mengupayakan bantuan Tuhan ketika kita sedang sedih atau depresi.

- Apa yang ayat-ayat ini ajarkan agar kita lakukan ketika kita sedih atau depresi?
- Apa saja cara lain kita dapat mengupayakan bantuan dari Bapa Surgawi dan Yesus Kristus?

Jika tidak terlalu personal, bagikan sebuah pengalaman yang Anda miliki dalam mengupayakan bantuan dari Bapa Surgawi dan Yesus Kristus.

## Upayakan bantuan dari orang lain

Presiden Spencer W. Kimball mengajarkan:



Allah sungguh memperhatikan kita, dan Dia mengawasi kita. Tetapi biasanya melalui orang lainlah Dia memenuhi kebutuhan kita. (*Ajaran-Ajaran Presiden Gereja: Spencer W. Kimball [2006], 99*)

Ketika kita merasa sedih atau depresi, kita mungkin merasa tergoda untuk menarik diri atau mengisolasi diri dari orang lain. Melakukan ini dapat membatasi kemampuan kita untuk melihat bantuan yang Bapa Surgawi kirimkan kepada kita. Menjangkau orang lain dapat mencakup berbicara dengan orang tua, anggota keluarga yang dipercaya, atau pemimpin Gereja.

Tuliskan dua atau tiga hal yang dapat dilakukan seseorang yang sedang bergumul untuk menjangkau orang lain, atau membiarkan orang lain membantu mereka.

Jika tidak terlalu pribadi, bagikan saat ketika seorang anggota keluarga atau teman telah membantu Anda saat Anda sedih atau depresi.

## Mengupayakan bantuan dari profesional

Satu sumber bantuan penting yang dapat kita upayakan adalah kebijaksanaan dari penyedia kesehatan medis dan mental yang tepercaya. Pikirkan perbandingan terdahulu tentang kesedihan dan depresi dengan ombak lautan. Ketika kita sedih (menghadapi ombak yang lebih kecil), kita hendaknya mengikuti bimbingan Roh Kudus untuk mengetahui kapan perlu mengupayakan bantuan profesional. Namun, jika kita merasa depresi atau ingin bunuh diri (menghadapi ombak besar), mengupayakan bantuan profesional sangatlah penting.

Bacalah pernyataan ini oleh Penatua Jeffrey R. Holland dari Kuorum Dua Belas Rasul, mencari apa yang Bapa Surgawi telah sediakan untuk membantu kita ketika kita bergumul:



Upayakanlah nasihat dari orang yang memiliki reputasi dengan pelatihan bersertifikat, keterampilan profesional, dan nilai-nilai yang baik. Jujurlah dengan mereka mengenai riwayat Anda dan

pergumulan-pergumulan Anda. Dengan doa yang sungguh-sungguh dan bertanggung jawab pertimbangkan nasihat yang mereka berikan dan solusi-solusi yang mereka sarankan. Jika Anda memiliki radang usus buntu, Allah akan berekspektasi Anda mengupayakan berkat keimamatan *dan* mendapatkan perawatan medis terbaik yang ada. Demikian pula dengan gangguan-gangguan emosional. Bapa kita di Surga berekspektasi agar kita menggunakan *semua* karunia menakjubkan yang Dia sediakan dalam masa dispensasi yang agung ini. (Jeffrey R. Holland, "Seperti Barang yang Pecah," *Liahona*, November 2013, 41)

Pada pamflet Anda, tuliskan bagian dari pernyataan Penatua Holland yang bermakna bagi Anda.

- Menurut Anda, mengapa penting bagi seseorang untuk mengupayakan bantuan profesional untuk depresi?