

Пошук допомоги

Шукайте допомоги від Бога

Небесний Батько обіцяв божественну допомогу, щоб ми могли впоратися з усіма життєвими проблемами. Він обіцяв багато способів, якими може надійти Його допомога. Якщо ми не бачимо Його допомоги знайомим нам способом, завжди важливо не здаватися. Продовжуйте шукати. Він там.

- Що ви знаєте про Небесного Батька та Ісуса Христа, що дає вам впевненість у тому, що вони можуть допомогти впоратися із сумом і депресією?

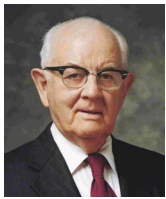
Прочитайте Яків 2:8; Алма 26:27–28; Учення і Завіти 6:36; 136:29. Знаходьте способи шукати Господньої допомоги, коли ми сумуємо або перебуваємо у депресії.

- Чого ці вірші навчають нас про те, що нам робити, коли ми сумуємо або в депресії?
- Якими іншими способами ми можемо шукати допомоги у Небесного Батька та Ісуса Христа?

Якщо це не надто особисте, поділіться досвідом, коли ви шукали допомоги у Небесного Батька та Ісуса Христа.

Звертайтеся по допомогу до інших людей

Президент Спенсер В. Кімбол навчав:



Бог помічає нас. Він пильнує за нами. Але зазвичай наші потреби Він задовольняє через інших людей. (Учення Президентів Церкви: Спенсер В. Кімбол [2006], с. 82)

Коли ми відчуваємо сум або депресію, у нас може виникнути спокуса замкнутися в собі або ізолюватися від інших. Це може обмежити нашу здатність бачити допомогу, яку посилає нам Небесний Батько. Звернутися до інших людей можна, поговоривши з батьками, членами сім'ї, яким ви довіряєте, або з провідниками Церкви.

Назвіть два чи три способи, за допомогою яких людина, якій потрібна допомога, може звернутися до інших чи як інші люди можуть допомогти їй.

Якщо це не надто особисте, розкажіть про випадок, коли член сім'ї або друг допоміг вам у часи смутку або депресії.

Звертайтеся по допомогу до професіоналів

Одним із важливих джерел допомоги, до якого ми можемо звернутися, є мудрість довірених медиків та спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Згадайте попереднє порівняння суму і депресії з океанськими хвилями. Коли ми сумуємо (маємо справу з меншими хвилями), то нам слід дослухатися до підказок Святого Духа, щоб знати, коли звертатися за професійною допомогою. Однак, якщо ми відчуваємо депресію або суїцидальні настрої (стикаємося з великими хвилями), звернення по професійну допомогу має вирішальне значення.

Прочитайте висловлювання старійшини Джеффри Р. Холланда, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, і знайдіть, що Небесний Батько дав нам, щоб допомогти нам, коли нам важко.



Потрібно звернутися за порадою до надійних людей, які мають відповідну освіту, професійні навички і хороші цінності. Будьте чесними з ними, описуючи свою історію і свої труднощі. Обдумайте

їхню пораду та запропоноване рішення проблеми з молитвою і поставтеся до цього відповідально. Якби у вас був апендицит, Бог очікував би, що ви попросите благословення священства і знайдете найкращих лікарів для надання медичної допомоги. Це стосується і психічних розладів. Наш Небесний Батько сподівається, що ми щиро скористаємося всіма чудовими дарами, які Він надав у цей славетний розподіл. (Джеффри Р. Холланд, "Немов розбита посудина", Лягона, лист. 2013, с. 41)

Запишіть у своїй брошурі ту частину висловлювання старійшини Холланда, яка мала для вас найбільше значення.

- Чому, на вашу думку, важливо звертатися за професійною допомогою при депресії?