

Если вы хотите помочь близкому вам человеку –

Преодоление депрессии

Автор Дэвид Бетти

Недавно одна дама написала мне: «У меня страшная депрессия, я не знаю, что делать. У меня чудесная семья, и все же, я чувствую себя совершенно одинокой. Все вокруг меня используют. Мне кажется, что даже Бог не на моей стороне, потому что Он игнорирует мои молитвы и не исполняет того, что Он обещал нам в Своем Слове. Я понимаю, что эти мои переживания неправильные...»

Ее муж написал мне: «В Тин Челлендж есть письменные подтверждения случаев, когда Иисус Христос исцелял сотни алкоголиков, наркоманов, и тех, кто борется с грехами сексуального характера. Так почему Он не в силах исцелить тех, кто впал в депрессию?» Далее он пишет о том, что его жена уже более

30 лет «сидит» на антидепрессантах.

Если хотя бы какое-то время вы жили рядом с человеком, находящимся в депрессии, вы знаете – тьма и уныние могут быть заразными. Эмоциональное истощение от подобного общения может отрицательно влиять на отношения.

Депрессия вторгается в нашу жизнь, если мы не применяем духовные и

Многие люди впадают в депрессию в результате нерешенного кризиса

физические ресурсы так, как это задумал Бог. Как только эти ресурсы истощаются, перед депрессией распахивается дверь в нашу жизнь.

Депрессия подпитывается тем, о чем мы думаем, и что именно мы думаем. Зачастую эти мысли сосредоточены на разочаровывающих обстоятельствах нашей жизни – надежды нет – в лучшем случае, отдаленные иллюзии.

Многие люди впадают в депрессию в результате нерешенного кризиса.

Наступает проблема, а человек не решает ее согласно Божьему плану. Результатом становится эмоциональная отягощенность, или беспокойство, или чувство обиды, которые могут стать негативной оболочкой мировоззрения. Спустя некоторое время это мировоззрение поглощает человека целиком.

Поглощенный депрессией человек погружается в мрачный мир уныния и отчаяния. Многие чувствуют себя как Иов из Ветхого Завета, который проклял день, когда он родился.

У некоторых людей депрессия является последствием гормонального расстройства. Таким людям может потребоваться медикаментозное лечение – лекарство, которое будет стимулировать их мыслительную деятельность до тех пор, пока организм не начнет вырабатывать нужный гормон.

Причины возникновения депрессии могут быть очень разными у разных людей. Путь к выходу из депрессии также может быть очень разным у этих двух людей.

- ❖ Каким образом твоя мыслительная жизнь связана с преодолением депрессии?
- ❖ Является ли лекарство ответом на депрессию?
- ❖ Какую роль в победе над депрессией играет надежда?
- ❖ Назови шаги к преодолению депрессии.

2, Преодоление депрессии

Итак, как вы можете помочь близкому человеку, находящемуся в депрессии?

Поставить близкого человека на путь исцеления может оказаться трудной задачей. Многие люди, находящиеся в депрессии, имеют искаженное представление о своем состоянии. Они могут отнестись к вашим словам «У тебя проблема и тебе нужна помощь» с глубоким презрением.

1. Подчините свои мысли Христу и Его истине

Справиться с депрессией можно, сосредоточившись не на самой депрессии, а на том «Как мне начать жить и думать здраво?» Чем дольше я живу и размышляю таким образом, тем скорее я преодолею депрессию.

Сражение с депрессией – это воистину битва разума. Сутью этой битвы является стремление выявить ложные убеждения и заменить их на истинные.

Павел рассказывает о своей победоносной тактике в такой битве: «Мы сокрушаем хитросплетения ума и высокомерие, восстающие против познания Бога, и берем в плен всякие помышления, покаяв их Христу» (2 Коринфянам 10:5, Радостная Весть)

Эту битву невозможно выиграть за один раз и за один день. Это война, которую приходится вести зачастую не

только ежедневно, но иногда и ежесекундно.

Но прежде, чем мы научимся эффективно сражаться, нам следует выяснить, в чем заключается Божья истина. Дама, которая написала мне «У меня чудесная семья», далее продолжила комментарием «я чувствую себя совершенно одинокой». Многие люди, находящиеся в депрессии, сказали бы: «Соглашусь – как я тебя понимаю!»

А вот человек, не находящийся в депрессии, скажет: «Минуточку! Мне кажется, тут налицо противоречие!» Как может быть, что у тебя чудесная семья, но при этом ты чувствуешь себя одинокой?

Илия был отважным пророком, который столкнулся

в своем служении с невероятными проблемами. Он доставил царю Ахаву весть от Бога, что на земле будет засуха из-за его грехов. Следующие три года страна страдала от страшного голода.

В послушании Богу, Илия устраивает противостояние между богом Ваалом и истинным Богом на вершине горы Кармил. Он и все присутствовавшие становятся свидетелями великого знамения Бога, который чудесным образом сжигает огнем жертву Илии, приготовленную и залитую водой (См. 3 Царств 18).

Часами Илия убегает, спасаясь от смертного приговора, вынесенного ему царицей Иезавелью. Из его молитвы мы понимаем, насколько глубоко его отчаяние: «довольно уже,

Лучшее лекарство от депрессии

Лекарство от депрессии, которое ты купишь в аптеке, не избавит тебя от нее. Все, на что способно лекарство – это стабилизировать твое эмоциональное состояние. Затем ты можешь начать работать над изменениями своих мыслительных привычек и предпринимать действия, которые приведут тебя к здоровому образу жизни – свободному от депрессии.

Таблетки не исправят твоих проблем с мыслями. Это можешь сделать только ты сам. Одна из ключевых подсказок для этого имеется в Филиппийцам 4:8-9, где приводится 8 конкретных шагов, благодаря которым

ты сможешь выстроить свои мысли. Подумай о том:

Что истинно

Что достойно

Что справедливо

Что целомудренно

Что приятно

Что восхитительно

Что нравственно

Что достойно похвалы

В стихе 9 описан следующий шаг – не просто размышляйте об этом – «делайте!».

Лучшее средство от депрессии – это Божья истина. Питайтесь ею, размышляйте о ней, а затем сосредоточьтесь вокруг нее все свои действия.

3, Преодоление депрессии

Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Царств 19:4)

Когда Бог возражает ему, Илия отвечает: «Я единственный, кто по-прежнему служит тебе, Бог». Ложные убеждения Илии типичны для людей, находящихся в депрессии. «Я один, никто меня не понимает». Только Божья истина может восстановить равновесие в суждениях.

Сильнейшим средством к преодолению депрессии может стать умение пленять всякое помышление и подчинять его Христу.

Бог отвечает Илии истиной – в Израиле живут 7 тысяч человек, которые служат Богу (3 Царств 19:18)

Как случилось, что муж Божий Илия так скоро впадает в депрессию, несмотря на все могущественные чудеса в своей жизни и служении? Жить в Божьей истине – ежедневное сражение. Вчерашние победы не гарантируют успеха сегодня. В любой момент мы можем свернуть не туда, и начать отдаляться от Божьей истины.

Поэтому нам следует буквально воспринимать то, о чем Павел пишет в 2 Коринфянам 10:5: «и берем в плен всякие помышления,

покоряя их Христу» (Радостная Весть)

Многим людям, находящимся в депрессии, кажется, что их переживания оправданны. Они вспоминают пережитые ими трагедии, и находят основания для своих переживаний: «Вот если бы ты пережил то, что мне пришлось, ты бы понял, почему я так себя чувствую».

Подобные ложные убеждения питают депрессию. Человеку, оказавшемуся в ловушке депрессии, нужно принять ряд сложных решений, чтобы получить Божью свободу. Божья истина должна быть в центре нашего внимания – а не наши болезненные переживания из прошлого.

Царю Давиду пришлось пережить немало мрачных моментов. Удержаться на плаву ему помогло то, что он сосредоточивал свои мысли на Божьих истинах. Давид сказал: «Слово Твое - светильник ноге моей и свет стезе моей» (Псалом 118:105, Синодальный перевод)

Так как же использовать Божьи истины в борьбе с депрессией?

Составь список обетований Бога

Ищи в Библии истины, которые будут атаковать негативные мысли в твоём разуме. Иисус использовал эту тактику, когда сатана искушал Его. Он не просто цитировал первый попавшийся стих из Библии. Он отвечал Божьей истиной, которая описывала конкретную ситуацию искушения.

На ложную мысль «Я одинок», Бог отвечает «Я с вами во все дни до скончания века» (Матфея 28:20, Синодальный перевод) «Когда же придет Он, Дух истины, то наставит вас на всякую истину» (Иоанна 16:13, Синодальный перевод).

На ложную мысль «У меня нет больше сил, это невыносимо», Божье Слово обещает нам: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13, Синодальный перевод).

Прямо перед этим великим обетованием, Павел глубокомысленно заявляет: «Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке» (Филиппийцам 4:12, Синодальный перевод).

Научиться довольствоваться тем, что мы имеем – главный урок, который Бог желает нам преподать. Павел также разработал ряд очень действенных тактик решения проблем в своей жизни. См. 2 Коринфянам 12:7-10.

Человеку, живущему в депрессии, не удастся найти магическое решение, чтобы «раз» - и депрессия исчезла. Божьи истины обеспечивают нам твердое основание для нашего мышления и наших решений.

Сосредоточься на этих истинах. Если будешь слушать свои чувства, запутаешься еще больше, и депрессия усилится. На окружающую действительность следует

4, Преодоление депрессии

смотреть через призму Божьих истин, и усваивать уроки, которые Бог приготовил для тебя – таков путь к свободе и исцелению.

2. Полагайся на Божью силу

Депрессия очень часто сопровождается ложным убеждением, что жизнь крайне сложна, и нам не под силу справиться с этими проблемами, которые выше горы Эверест.

Павел писал о своих трудностях и о том, как он преодолевал проблемы. «Вот почему мы хотим, братья, чтобы вы знали о бедах, постигших нас в Азии. Это были такие безмерные и невыносимые беды, что мы не надеялись остаться в живых. Нам казалось, что смертный приговор нам уже вынесен, и на себя мы больше не полагались, а на одного только Бога, который даже мертвых воскрешает» (2 Коринфянам 1:8-9, Радостная Весть).

Павел считал испытания частью Божьего замысла, а не Его ошибкой. Он рассматривает тяжелые времена как урок, который Бог ему преподает. Через все эти трудности Бог словно говорил Павлу: «Я хочу, чтобы ты научился полагаться на Меня, а не на себя».

Если хочешь справиться с депрессией, следует искать источник силы за пределами себя. Библия полна обетованиями о Божьей силе, которая доступна нам.

«Его Божественная сила одарила нас всем необходимым для жизни и подлинного

богопочитания - через познание Того, кто призвал нас Своей собственной славой и добродетелью, благодаря которым дарованы драгоценные и величайшие обещания. Они дарованы для того, чтобы с их помощью вы стали сопричастными Божественной природе, избежав гибели, связанной с желаниями этого мира» (2 Петра 1:3-4, Радостная Весть)

Преодоление депрессии

1. Подчини свои мысли Христу и Его истинам
2. Положись на Божью силу
3. Сосредоточься на Божьей надежде
4. Ты должен действовать!

Божья сила доступна и необходима, если человек собирается обрести свободу от депрессии. Нам следует использовать эту силу, чтобы отыскать Божью истину в Его Слове. Нам следует использовать эту силу, чтобы «взять в плен всякие помышления, подчиняя их Христу». Нам следует использовать эту силу, чтобы совершать действия и быть послушными Богу, как Он того желает.

«Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердынь» (2 Коринфянам 10:4, Синодальный перевод). Если будем полагаться на Божью силу – Он укрепит нас в любом

сражении, в котором мы будем сражаться.

3. Сосредоточься на Божьей надежде

Люди, живущие в депрессии, зачастую утратили Божье видение надежды. Заучивание и размышление над тем, что Бог говорит о надежде – еще один путь к преодолению депрессии.

В Библии имеется множество мест, где говорится о надежде. Павел пишет о том, насколько важна надежда в ситуации противостояния жизненным проблемам.

«Это Он привел нас путем веры к благодатному единению с Богом, в котором мы живем. И мы гордимся надеждой на то, что будем участвовать в Славе Божьей. ...Мы гордимся и страданиями, потому что знаем: из страданий рождается стойкость, из стойкости - твердость, из твердости - надежда. А надежда не подведет, потому что Бог изливает Свою любовь в наши сердца - через Святого Духа, данного нам» (Римлянам 5:2б-5, Радостная Весть).

Противостояние проблемам в послушании Богу неизменно приводит нас к истинной надежде. Еще одна из великих Божьих истин о надежде гласит: «Да исполнит вас Бог, источник надежды, радостью и миром через вашу веру, чтобы надежда ваша неустанно возрастала силой Божьего Духа» (Римлянам 15:13, Радостная Весть).

Нам следует доверять Богу, какими бы сложными нам не казались обстоятельства. Что обещает

5, Преодоление депрессии

нам Бог в случае, если мы доверимся Ему? Он наполнит нас всякой радостью и миром. Наше доверие высвободит Его надежду, которая заполнит нас в таком изобилии, что ее будет в избытке, и она будет захлестывать тех, кто рядом с нами, словно вы опрокинули стакан с напитком за обеденным столом, и облили человека, сидящего рядом! Как заполучить столько надежды? Силой Святого Духа!

Нужно брать эти золотые самородки Божьей истины и говорить – вот обетование, на котором я буду стоять. Я буду держаться Иисуса Христа всеми своими силами, чтобы получить Его радость, Его мир и Его надежду.

Так много еще мест Писания, где говорится о надежде. Вот лишь некоторые

из них: Римлянам 12:12, 2 Коринфянам 1:10, 2 Коринфянам 3:12, Ефессянам 1:18, Евреям 6:19, Евреям 10:2-3, и 1 Петра 1:13.

Воспользуйся Божьей надеждой, чтобы выстроить стены для защиты своего сердца, своего разума, своих эмоций от атак врага. Бог не коснется твоей макушки волшебной палочкой и не изменит твою жизнь магическим образом. Ты сам должен отстаивать каждую пядь земли в сражении с ложными убеждениями, которые стремятся захватить твой разум.

4. Ты должен действовать

Депрессию не одолеть, просто сидя на диване и размышляя, как же выбраться

из ямы. Нужно действовать – и не просто делать что попало, а делать то, чего ожидает от тебя Бог.

Когда Илия оказался в ситуации кризиса, он принял решение сбежать от Иезавели – не потому что Бог так сказал, а потому, что ему показалось это решение правильным. Когда же Илия, наконец, решил помолиться, Бог сказал ему, каких действий ожидает от него – дал пошаговую инструкцию.

Человек, попавший в ловушку депрессии, часто говорит: «Я не хочу ничего делать. Просто оставьте меня в покое». Некоторые даже целыми днями просто спят.

Отчасти свобода от депрессии наступает в результате участия в

Не спрашивай зачем

Илия только что пережил одно из крупнейших духовных сражений своей жизни, и испытал великие Божьи чудеса. Пророки Ваала были поражены Богом на вершине горы Кармил. После этого чуда Бог послал на землю сильный дождь, которым закончились три года засухи и голода.

Затем царица Иезавель угрожает убить Илию, поэтому он бежит, спасая свою жизнь. Он скрывается в пустыне, где, в конце концов, слышит голос Бога. Бог не спрашивает «Зачем ты здесь?», потому что этот вопрос предоставил бы Илию прекрасную возможность начать оправдывать свои решения сбежать и спрятаться в страхе.

Вместо этого Бог спрашивает: «Что ты здесь <делаешь>?». По правде говоря, Бог задает этот вопрос дважды. Каждый раз Илия приводит одно и то же оправдание – отвечает на вопрос «почему он сбежал», а не «что он здесь делает».

Если бы Илия был до конца честен, он сказал бы: «Господь, я испугался Иезавели. Вместо того, чтобы обратиться к Тебе со своей проблемой, я позволил своему страху контролировать мои решения. Я здесь, в пустыне, вдали от всех. Я прячусь, потому что мне страшно».

Всего пару дней назад он смело противостоял царю Ахаву и всем пророкам Ваала, и не было ни малейшего страха. Когда Иезавель стала угрожать ему, он мог просто обратиться к Богу и сказать:

«Что мне теперь делать, Господи?».

Скрываясь в пустыне, он живет с ложными убеждениями – «Остался я один». А Бог оглашает истину – 7 тысяч других людей тоже служат Ему.

Далее Бог сообщает Илию, каких действий Он от него ожидает. «Пойди обратно своею дорогою». Бог дает ему три конкретных поручения.

Выбираться из ямы депрессии особенно эффективно, если мы стремимся получить указания от Бога – «что Ты желаешь, чтобы я сделал?» Не обязательно понимать все «почему» и «зачем» - просто слушайся Бога.

6, Преодоление депрессии

действиях. Оглянись вокруг – что ты можешь сделать сегодня?

Начни с самых простых задач. Например: «Встань ногами на пол! Поднимись! Оденься!» Убери со стола. Помой посуду, подмети полы. Вынеси мусор. Почитай Библию. Проведи время в молитве.

**Чем больше ты
сосредоточиваешься
каждый день на
Божьих обетованиях
веры, тем больше
свободы ты
получишь.**

Научись смотреть и за пределы своих обстоятельств. Выйди из дома. Прими участие в какой-то деятельности на благо других людей. Приготовь еду для пожилого человека или человека, находящегося в затруднительном положении. Возможно, ты подумаешь: «Я не знаю никого, кто нуждается в помощи». Тогда позвони своему пастору и спроси, кому нужна помощь. Может быть, это будет одинокая мама, или вдова.

Если ты не готов для таких испытаний – просто пройди по улице и собери мусор с тротуаров. Делай что-то, что будет благословением для окружающих! Перестань думать все время только о себе.

Молись Богу: «Вложи в мой разум людей, которым я могу помочь». Может быть, достаточно будет просто

написать кому-то ободряющее письмо. Так напиши! Вложи его в конверт и отправь по почте – прямо сегодня!

Путь к свободе от депрессии не в том, чтобы стать знатоком депрессии. Напротив, сосредоточься на том, чтобы жить и размышлять здраво. Заполни свой разум Божьими обетованиями веры. Чем больше ты станешь сосредоточиваться каждый день на Божьей истине, тем больше свободы ты получишь – больше радости, больше мира, больше равновесия. Составь список того, за что ты можешь отблагодарить Бога сегодня. Читай этот список себе по несколько раз в день, если будет возникать необходимость получить внутреннее равновесие.

Соблюдай диету!

Люди, страдающие сахарным диабетом, зачастую вынуждены соблюдать особую диету, отказываясь от определенных видов продуктов, и соблюдая строгий режим питания. Если они будут пренебрегать этими правилами, уровень содержания сахара в крови выйдет из-под контроля, и возникнут серьезные проблемы.

Аналогично, человек, стремящийся справиться с депрессией, должен придерживаться особой «диеты» своей мыслительной деятельности. Если снова ступишь на путь своих прошлых мыслительных

привычек – снова окажешься в ловушке депрессии.

Для охраны твоей мыслительной деятельности требуется серьезная дисциплина. Совет Павла из 2 Коринфянам 10:5 – отличное средство для этого: «Мы сокрушаем хитросплетения ума и высокомерие, восстающие против познания Бога, и берем в плен всякие помышления, покоряя их Христу» (Радостная Весть).

Не заполняй свой разум ТВ программами, или книгами, или журналами, в которых имеется негативная

**Если снова ступишь
на путь своих
прошлых
мыслительных
привычек – снова
окажешься в
ловушке депрессии.
Стань воином,
отстаивающим свой
разум.**

информация. Наполняй свой разум Божьими истинами, и хорошей христианской музыкой. Окружи себя богоугодными верующими друзьями. Держись подальше от сплетен и критично настроенных людей.

Стань воином, отстаивающим свой разум. Бог говорил со многими лидерами Ветхого Завета, и советовал им быть сильными и смелыми, и не поддаваться разочарованиям.

7, Преодоление депрессии

То же самое мы находим и в Новом Завете: «Для свободы освободил нас Христос. Итак, стойте твердо и не впрягайтесь снова в ярмо рабства!» (Галатам 5:1, Радостная Весть). Не сдавайся снова в рабство депрессии.

Настоящее сражение для человека, страдающего депрессией – это сражение с мыслями и чувствами. Если ты допустишь, чтобы твои мысли взяли власть в свои руки, ты вновь увязнешь в болоте депрессии. Бог обещает тебе свободу. Он уже отпер дверь тюремной камеры, но ты сам должен встать и выйти из этой камеры на свободу.

Бог, которому мы служим, приготовил для нас будущее, полное надежды – утвердись на этом обетовании: «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду.¹² И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас;¹³ и взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим» (Иеремии 29:11-13, Синодальный перевод).

For Further Study

Happiness Is a Choice: The Symptoms, Causes, and Cures of Depression, by Frank Minirth, M.D., and Paul Meier, M.D.

The Freedom from Depression Workbook (Minirth Meier New Life Clinic Series), by Les Carter, PhD and Frank Minirth, M.D. A 12 step plan to define and identify depression, and develop keys to lasting change.

These can be ordered at your local bookstore or on the website www.Bookspot.com either as a new or used book option.

Ресурс Тин Челлендж
Ресурс R104.01

Преодоление депрессии

Руководство для обсуждения

Следующие вопросы можно использовать для своих личных размышлений на данную тему, а можно использовать в качестве руководства для группового обсуждения. Если вы будете использовать эти вопросы в групповом обсуждении, пожалуйста, имейте в виду, что не следует выносить на обсуждение конкретные детали и подробности прошлых грехов, неудач или личных переживаний.

1. Прочтите 2 Коринфянам 1:8-9а. Какие ситуации были пусковыми механизмами для депрессии в твоей жизни, или жизни близкого тебе человека?
2. Прочтите 2 Коринфянам 1:9-11.
 - А. Как Павел объяснил Божий замысел для трудностей, которые он переживал?
 - Б. Какую часть объяснения Павла наиболее трудно соотнести с твоей жизнью и проблемами, с которыми ты сталкиваешься?
3. Прочти 2 Коринфянам 10:4-5. Как ты мог бы на практике применить стратегию сражения с негативными мыслями, которую Павел описывает здесь?
4. Прочти Римлянам 5:1-5.
 - А. Как Павел описывает связь наших проблем с надеждой?
 - Б. Насколько легко или сложно тебе провести аналогии того, что говорит здесь Павел, со своими личными переживаниями?
 - В. Как ты можешь начать применять эту стратегию в своей жизни?
5. Прочти Римлянам 15:13. Каким образом это место Писания связано с процессом переживания надежды в твоей жизни?



Global Teen Challenge
P.O. Box 511
Columbus, GA 31902 USA
Phone: 1-706-576-6555
E-mail: gtc@Globaltc.org
Веб-сайт: www.Globaltc.org

Если вам нужны дополнительные копии этой рассылки, или у вас есть вопросы или комментарии, пожалуйста, свяжитесь с Тин Челлендж по указанному адресу. Этот и другие ресурсы имеются в открытом доступе в разделе «Материалы для служения» на сайте www.iTeenChallenge.org

2nd Edition 03-2006