

Что делать в трудную минуту?

Молодёжь Смоленской Центральной Церкви

«Трудная минута»

быть в трудном положении ▲ **находиться в (состоянии):**

- не до (шутки).
- руки опускаются.
- не идет [не пойдет] в голову [на ум].
- хоть лопни [тресни]. хоть разорвись.
- далеко не уедешь. дальше ехать некуда.
- недалеко уйти.

«ДЕПРЕССИЯ»



Звуки отчаяния и горечи

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

- безразличие к жизни и потеря интереса к ранее любимым занятиям;
- нарушение аппетита и сна;
- вялость, потеря сосредоточенности, подавленность;
- малоподвижность, хроническая усталость;
- усиление чувства вины или чувства собственной ненужности и бесполезности

Иов

- Книга Иова 7:2-7



Книга Иова 7:2-7

«Как раб жаждет тени, и как наёмник ждёт окончания работы своей, так я получил в удел месяцы суетные, и ночи горестные отчислены мне. Когда ложусь, то говорю: 'когда-то встану?', а вечер длится, и я ворочаюсь досыта до самого рассвета. Тело моё одето червями и пыльными струпьями; кожа моя лопается и гноится. Дни мои бегут скорее челнока и кончаются без надежды. Вспомни, что жизнь моя дуновение, что око моё не возвратится видеть доброе».

Давид



- Псалом 37:7,9,11
- Псалом 50:3-21

Псалом 37:7,9,11

*Я согбен и совсем поник, весь день сетуя
хожу... Я изнемог и сокрушён чрезмерно;
кричу от терзания сердца моего... Сердце
мое трепещет; оставила меня сила моя, и
свет очей моих, - и того нет у меня»*

Иона

- Книга Ионы 4:1-3



Книга пророка Ионы 4:1-3

- 1. Иона сильно огорчился этим и был раздражен.
- 2. И молился он Господу и сказал: о, Господи! не это ли говорил я, когда еще был в стране моей? Потому я и побежал в Фарсис, ибо знал, что Ты Бог благий и милосердый, долготерпеливый и многомилостивый и сожалеешь о бедствии.
- 3. И ныне, Господи, возьми душу мою от меня, ибо лучше мне умереть, нежели жить.

Илия

- 3 Царств 19:4-5



3 Царств 19:4-5

- *«А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевельным кустом, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих»*


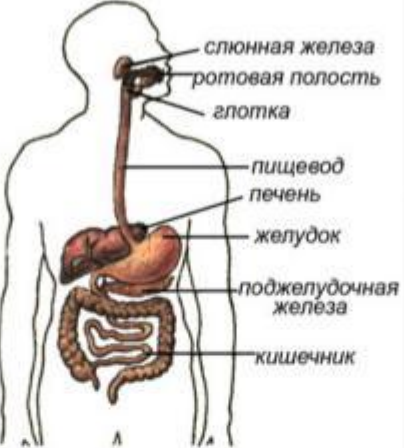


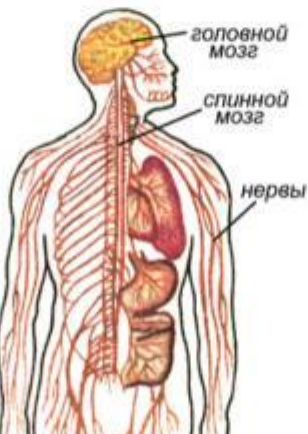
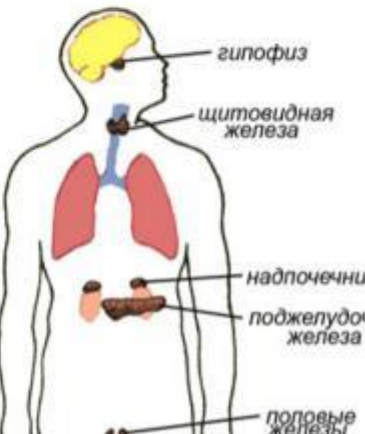
ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

- **Физические недомогания**
- **Биохимический дисбаланс**
- **Обманутые надежды, гнев и горечь**
- **Стресс**
- **Праздность**
- **Чувство вины**

Физические недомогания

«Весёлое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).

СИСТЕМЫ ОРГАНОВ

СИСТЕМА ОПОРЫ	ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА
		
ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМЫ	НЕРВНАЯ СИСТЕМА	ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА
		

Биохимический дисбаланс

- нехватка сна и отдыха;
- малоподвижность;
- Авитаминоз;
- неправильное питание;

Обманутые надежды, гнев и горечь

- «Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце» (Притчи 13:12)
- «Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Послание Евреям 12:15)



Стресс

- «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Евангелие от Матфея 6:33).



Праздность или безделье



Чувство вины

«Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: 'исповедаю Господу преступления мои', и Ты снял с меня вину греха моего» (Псалтирь 31:3-5).

Лекарство от депрессии

когда кто-то сказал "не грусти"
и твоя хроническая депрессия
моментаально исчезла



СОВЕТ №1: Доверяйте Богу и Его Слову.

- «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Псалом 41:6).

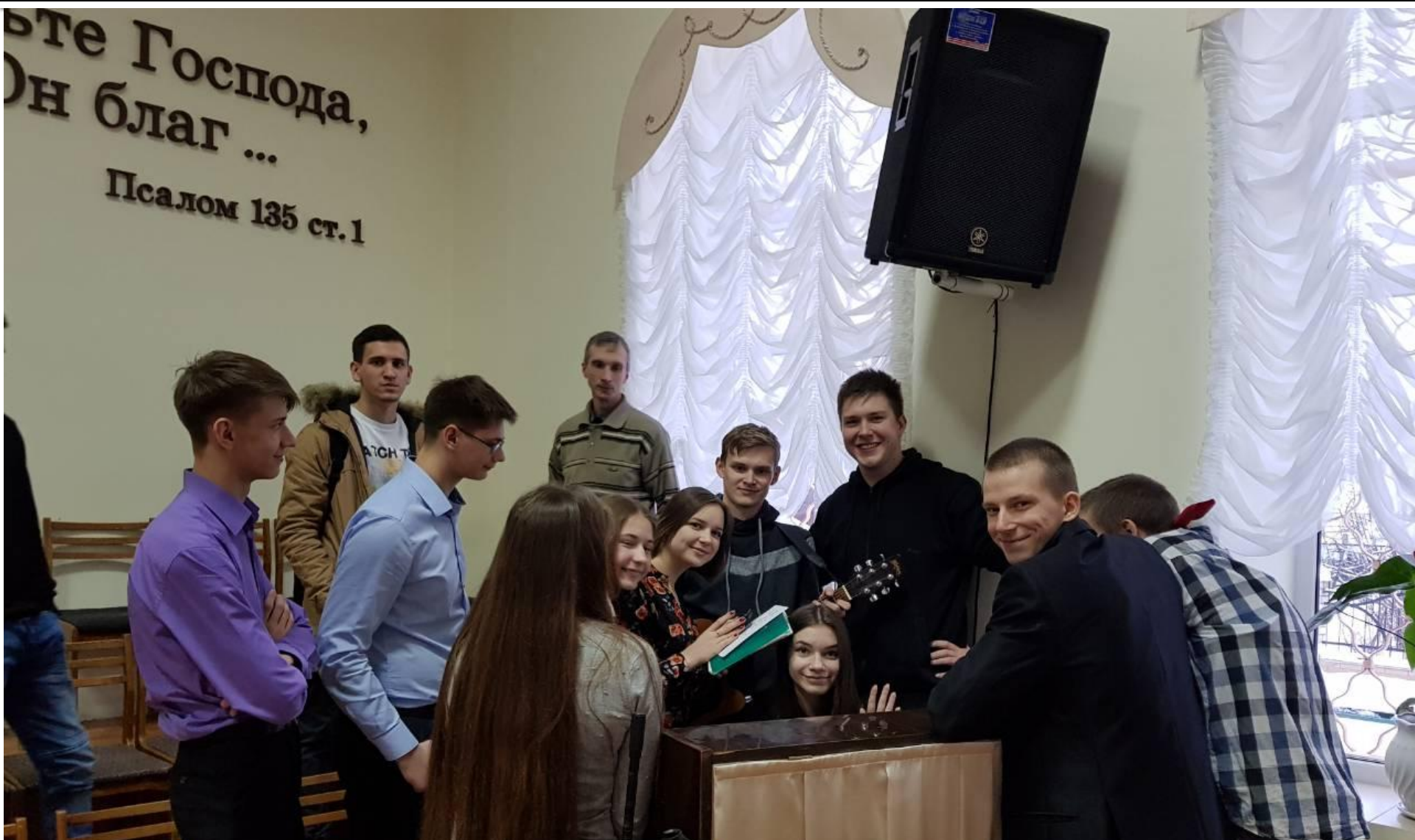
СОВЕТ №2: Не позволяйте чувствам и эмоциям руководить вашей жизнью.



СОВЕТ №3: Избегайте одиночества



СОВЕТ №4: Молитесь и пойте



СОВЕТ №5: Устраняйте причину депрессии, а не её симптомы

- «Испытай меня, Боже, и узнай сердце моё; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).

СОВЕТ №6: Не доводите до депрессии

- «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои». (Притчи 3:5-6)

СОВЕТ №7: Не замыкайтесь в себе
