

4_Преодолеваю_депрессию

Тема: Как преодолеть депрессию, что делать когда полная безнадега

Текст: 3Царств 17-19

Вступление:

Что такое депрессия?

- Что такое депрессия? Слово происходит от французского и означает: придавливать, давить вниз, подавлять. Часто такое состояние описывают словами: «я не хочу больше жить».
- Моя дочка часто говорит, что у нее депрессия, потому что она не знает, что ей одеть. Это при том что в комнате как после взрыва везде раскидало одежду. Как вы понимаете это не депрессия.
- **Энциклопедия Британика.** Настроение или эмоциональное состояние, отмеченное печалью, бездеятельностью и сниженной способностью наслаждаться жизнью. Проявление: чувство печали, безнадежности, пессимизм, низкая самооценка, уменьшение или потеря энергии, способности наслаждаться повседневной жизнью, медлительность ума и действий, потеря аппетита, беспокойный сон или бессонница. Депрессия больше распространена у женщин чем у мужчин. Пик дисперсии у женщин пропадает на возраст с 35 до 45 и с возрастом снижается, тогда как у мужчин увеличивается.
- Депрессия отличается от обычной печали, горя и тоски, которые являются нормальными проявлениями эмоций на утрату близких людей или чего-то дорогого вам. Но депрессия считается состояние, когда такая печаль длится слишком долго.
- Что Библия говорит про депрессию? Переживали ли библейские герои депрессию? И самое главное, как преодолеть депрессию? Мы посмотрим на известного Библейского героя – Илью и на то, как Бог через 5 простых шагов помог ему преодолеть депрессию.

Изложение:

- I. Физическая и эмоциональная усталость Ильи
 - A. **3Царств 17:1-7** его жизни угрожала опасность, так что он должен был скрываться и жить не совсем в комфортных условиях в шалаше, пещере или на открытом воздухе.
 - B. **3Царств 17:17-23** смерть ребенка у женщины, в доме которой он скрывался. Из его молитвы видно, что он обвинял Бога. **17:20 «воззвал к Господу и сказал: Господи Боже мой! неужели Ты и вдове, у которой я пребываю, сделаешь зло, умертвив сына ее?»**
 - C. Должен был постоянно скрываться и опасаться за свою жизнь, потому что его везде разыскивали **3Царств 18:10 «нет ни одного народа и царства, куда бы не посылал государь мой искать тебя; и когда ему говорили, [что тебя] нет, он брал клятву с того царства и народа, что не могли отыскать тебя».**
 - D. **3Царств 18:22-29** эксперимент с жертвой и драматическое выступление перед народом и царем. Конфронтация Или и сарказм по отношению к 850 пророками на горе Кармил. Клоунада с кричащими, скачущими, неистовыми и окровавленными пророками с утра до вечера. **3Царств 18:28-29 «И стали они кричать громким голосом, и кололи себя по своему обыкновению ножами и копьями, так что кровь лилась по ним. ²⁹ Прошел полдень, а они всё еще бесновались до самого времени вечернего жертвоприношения; но не было ни голоса, ни ответа, ни слуха».**
 - E. Эмоциональные переживания Ильи **3Царств 18:36-40 «Во время приношения вечерней жертвы подошел Илия пророк и сказал: Господи, Боже Авраамов, Исааков и Израилев! Да познают в сей день, что Ты один Бог в Израиле, и что я раб Твой и сделал всё по слову Твоему. ³⁷ Услышь меня, Господи, услышь меня! Да познает народ сей, что Ты, Господи, Бог, и Ты обратишь сердце их [к Тебе]. ³⁸ И ниспал огонь Господень и пожрал всесожжение, и дрова, и камни, и прах, и поглотил воду,**

которая во рве. ³⁹ Увидев [это], весь народ пал на лице свое и сказал: **Господь есть Бог, Господь есть Бог!** ⁴⁰ И сказал им Илия: **схватите пророков Вааловых, чтобы ни один из них не укрылся. И схватили их, и отвел их Илия к потоку Киссону и заколол их там**». Молитва об обращении народа и смерть 850 человек от руки Ильи.

- F. **3Царств 18:41-44** ожидание дождя, когда Илья, уставший и физически и эмоционально положил свою голову на колени и снова и снова посылает своего слугу снова и снова до 7 раз на Кармил посмотреть нет ли дождя. «Нет ничего хуже, как ждать и догонять». Напряженное ожидание дождя, которого не было 3,5 года. Это был момент испытание веры Ильи.
- G. Угроза расправы от Иезавели **3Царств 19:1-4**. По-видимому, ожидаемого обращения народа не произошло, царь Ахав ничего не предпринял, а самому Илье грозила расправа от жестокой, известной своими интригами царицы. Она посылает гонца с угрозами вместо того, чтобы сразу схватить Илью. Он спасается бегством в пустыню и просит себе смерти. **3Царств 19:3-4** «Увидев это, он встал и пошел, чтобы спасти жизнь свою, и пришел в Вирсавию, которая в Иудее, и оставил отрока своего там. ⁴ А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевелевым кустом, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих».

II. Какой выход предложил Бог Илье 3Царств 19:5-18 (5 шагов)

- A. **Диета или правильное питание 3Царств 19:5** И вот, Ангел коснулся его и сказал ему: **встань, ешь.** ⁶ И взглянул Илия, и вот, у изголовья его печеная лепешка и кувшин воды.
1. Бог начинает с самых базовых или основных вещей – питания. Неправильное питание может быть причиной многих проблем. Совет Виталика Кушнарева по поводу моих проблем с гастритом в молодости: «женись и вовремя кушай». Возможна раздражительность или нервозность из-за голода.
 2. Интересно, что хлеб содержит все жизненно необходимые элементы. Почему в бедных странах хлеб неотъемлемая составляющая рациона, и наоборот, в богатых странах хлеб употребляют только специфически, как в Германии на завтрак. Кстати, в Германии будет неприлично попросить хлеб за столом.
 3. Мы должны заботиться о своем теле. **1 Кор. 3:16-17** **Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?** ¹⁷ **Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот [храм]-- вы.** Простое, регулярное и сбалансированное питание необходимо для полноценной жизнедеятельности.
- B. **Здоровый сон 3Царств 19:6** Он поел и напился и опять заснул.
1. Жизнь людей в провинции, селе регулируется рассветом и закатом. Люди рано просыпаются и рано ложатся спать. Жизнь людей в мегаполисах извращена безбожным образом жизни. Великая блудница из книги Откровения уподобляется большому городу – Вавилону/Риму.
 2. Физиологически самый здоровый сон, какой может иметь человек до 23:00. Если вы будите ложиться спать в 21:00 и просыпаться в 4 или 5 утра вы будите чувствовать себя гораздо лучше. Мой личный опыт в семинарии с Олегом С.
 3. Практические советы:
 - a. Спи спокойно **Пс. 4:8** **Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, един даешь мне жить в безопасности.** Наш крепкий и здоровый сон говорит так же и о нашем доверии Богу.
 - b. Просыпайтесь рано, чтобы читать Библию **Пс. 118:148** **Очи мои предваряют [утреннюю] стражу, чтобы мне углубляться в слово Твое.** **Пс. 5:3** **Господи! рано услышь голос мой, рано предстану пред Тобою, и буду ожидать**

- с. Не засиживайтесь допоздна **Псалом 126:2 Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон.**
- С. Физические нагрузки 3Царств 19:7-8 И возвратился Ангел Господень во второй раз, коснулся его и сказал: встань, ешь; ибо дальняя дорога пред тобою. ⁸ И встал он, поел и напился, и, подкрепившись тою пищею, шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией Хорива.**
1. **Екл. 5:12 Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть. HALOT: трудящегося תַּבְּנֶה to toil - тяжёлый труд: a) to till the ground возделывать землю Gn 25 42.12 2S 9:10; הַתְּבִי לַעֲבֹד Gn 42 Zech 135 pl. Is 3024; יָא Gn 215, הַתְּבִי Dt 2839, הַתְּבִי Is 199; b) אֶתְבֵּן to work (with an animal).¹**
 2. Пример того, как сладко спится, когда разгружал машину угля в молодости. И как бывает, не можешь заснуть после «простой» беседы с кем-то.
 3. Нужно находить время для прогулки в лес, утренних пробежек, плавания, работать на даче или на территории церкви. Шутка по поводу «рассердилась на мужа, пошла и огород вскопала» имеет долю истины.
- D. Уединение 3Царств 19:8 шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией Хорива.**
1. Проблема сегодняшнего человека²
 2. Практический совет
 - a. Пример Христа **Марк 1:35 А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился.** Христос находил утреннее время для молитвы и уединения.

¹ Ludwig Koehler, Walter Baumgartner, M. E. J. Richardson and Johann Jakob Stamm, *The Hebrew and Aramaic Lexicon of the Old Testament*, electronic ed. (Leiden; New York: E.J. Brill, 1999), 773.

² Подросткам от 12 до 18 лет предложили добровольно провести восемь часов наедине с самим собой, исключив возможность пользоваться средствами коммуникации (мобильные телефоны, интернет). При этом им запрещалось включать компьютер, любые гаджеты, радио и телевизор.

Зато разрешался целый ряд классических занятий наедине с собой: письмо, чтение, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделие, пение, прогулки и т.п. Автор эксперимента хотела доказать свою рабочую гипотезу о том, что современные дети чересчур много развлекаются, не в состоянии сами себя занять и совершенно не знакомы со своим внутренним миром. По правилам проведения эксперимента, дети должны были прийти на следующий день и рассказать, как прошло испытание на одиночество. Им разрешалось описывать своё состояние во время эксперимента, записывать действия и мысли. В случае чрезмерного беспокойства, дискомфорта или напряжения психолог рекомендовала немедленно прекратить эксперимент, записать время и причину его прекращения.

Из 68 участников эксперимент прошли только ТРОЕ - одна девочка и два мальчика. Остальные участники: Пятеро испытали острые "панические атаки", а у троих возникли суицидальные мысли. У 27 наблюдались прямые вегетативные симптомы - тошнота, потливость, головокружение, приливы жара, боль в животе, ощущение "шевеления" волос на голове и т.п. Практически каждый испытал чувство страха и беспокойства.

Героическая девочка, доведшая эксперимент до конца, принесла дневник, в котором она все восемь часов подробно описывала свое состояние. Тут уже волосы зашевелились на голове у психолога. Из этичных соображений, она не стала публиковать эти записи. Практически все участники в какой-то момент пытались заснуть, но ни у кого не получилось, в голове навязчиво крутились «дурацкие» мысли. Прекратив эксперимент, 14 подростков полезли в социальные сети, 20 позвонили приятелям по мобильнику, трое позвонили родителям, пятеро пошли к друзьям домой или во двор. Остальные включили телевизор или погрузились в компьютерные игры. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку или сунули в уши наушники. Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента.

При анализе происходившего с ними во время эксперимента 51 человек употреблял словосочетания «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...», «слезть с иглы» и т. д. Все без исключения говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния.

Один из двух мальчиков, успешно закончивших эксперимент, все восемь часов клеил модель парусного корабля, с перерывом на еду и прогулку с собакой. Другой сначала, разбирал и систематизировал свои коллекции, а потом пересаживал цветы. Ни тот, ни другой не испытали в процессе эксперимента никаких негативных эмоций и не отмечали возникновения «странных» мыслей. Получив такие результаты, семейный психолог испугалась. Гипотеза гипотезой, но когда она вот так подтверждается...А ведь надо еще учесть, что в эксперименте принимали участие не все подряд, а лишь те, кто заинтересовался и согласился.

- b. Таким же образом поступили ученики после утомительного труда. **Марк 6:30-32 И собрались Апостолы к Иисусу и рассказали Ему все, и что сделали, и чему научили.** ³¹ Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда. ³² И отправились в пустынное место в лодке одни.
 - c. Такое уединение служит многим целям. Это и возможность отдохнуть физически и эмоционально. Спокойно обдумать и переоценить вещи. Задуматься над будущим и разобраться в себе, но и конечно же, провести время наедине с Богом. Находите время, чтобы выбраться на рыбалку, сходить за грибами, прогуляться по парку, почитать Библию в тишине.
- E. Анализ проблемы 3Цар. 19:9-10 И вот, было к нему слово Господне, и сказал ему [Господь]: что ты здесь, Илия? ¹⁰ Он сказал: возревновал я о Господе Боге Саваофе, ибо сыны Израилевы оставили завет Твой, разрушили Твои жертвенники и пророков Твоих убили мечом; остался я один, но и моей души ищут, чтобы отнять ее.**
- 1. После того как были удовлетворены базовые нужды Бог переходит к решению собственно причины проблемы. Хорошее душепопечительство сводится к правильно поставленным вопросам, которые помогают самому человеку проанализировать ситуацию. Бог задает простой вопрос, корой помогает Илье понять суть проблемы и услышать ее решение.
 - 2. **1 Тим. 4:16 Вникай ἐπέχω³ в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя.** **BDAG** ἔπεχε σεαυτῷ *take pains with yourself* - (всячески) стараться, не жалеть сил, прилагать все усилия.

³ἔπεχω in its intransitive form takes the dative of the “thing” and means here “give attention to.” There are two things to which Timothy is to give attention (cf. Acts 20:28). The first is himself (σεαυτῷ), reflecting what Paul expressed in v. 7 (γύμναζε δὲ σεαυτὸν πρὸς εὐσέβειαν), and the second is διδασκαλία, the “teaching” that Timothy has received and followed (see v. 6), that he is to communicate from the scriptures (v. 13), and that ultimately is from Christ (6:3). George W. Knight, *The Pastoral Epistles: A Commentary on the Greek Text*, New International Greek Testament Commentary (Grand Rapids, MI; Carlisle, England: W.B. Eerdmans; Paternoster Press, 1992), 210.



noticed | 1 of 5

Lk 14:7 When he noticed how the guests picked the places of honor at the table, he told them this parable:

stayed | 1 of 5

Ac 19:22 He sent two of his helpers, Timothy and Erastus, to Macedonia, while he stayed in the province of Asia a little longer.

attention | 1 of 5

Ac 3:5 So the man gave them his attention, expecting to get something from them.

hold firmly | 1 of 5

Php 2:16 as you hold firmly to the word of life. And then I will be able to boast on the day of Christ that I did not run or labor in vain.

watch... closely | 1 of 5

1 Ti 4:16 Watch your life and doctrine closely. Persevere in them, because if you do, you will save both yourself and your hearers.

3. Проблема Ильи была в том, что он ожидал или надеялся, что Бог сделает так и так, а этого не произошло. Пробуждения не было, люди не обратились к Богу, царь ничего не поменял. Можно предположить, что Илья был разочарован в Боге из-за то, что произошло.
4. И Вам как Ильи нужно поговорить с Богом и задать правильные вопросы, чтобы разобраться в Ваших духовных проблемах. Практически нужно следить за собой, как мы следим за вещами в доме, за компьютером или машиной, так точно мы должны следить за своей душой. Ставить себе правильные вопросы и находить на них ответы у Бога через Его слово.

Заключение: позаботьтесь о своем теле и душе, чтобы найти настоящий отдых в Боге!