

4_Долаючи депресію

Тема: Як подолати депресію, що робити коли повна безнадія

Текст: 3Цар 17-19 (Рос) але 1Цар 17-19(Укр)

Вступ:

- Що таке депресія? Слово депресія походить від французької і значить: подавлений та пригнічений психологічний стан. Часто такий стан описують фразою: «я не хочу далі жити».
- Моя донька дуже часто каже що в неї депресію, тому що вона не знає що одягнути. Це при тому що в кімнаті наче вибухнула міна і усяди розкидало одяг. Але як Ви розумієте це не депресія.
- Encyclopedia Britannica. Настрій і емоційний стан якому притаманні сумом, бездіяльністю, і зменшення здібності насолоджуватись життям. Людина яка переживає депресію зазвичай відчуває один чи декілька з наступних симптомів: сум, безнадія, песимізм, занижена самооцінка, зменшення або повна втрата здібності насолоджуватися життям, втрата енергії і життєвої сили, повільність думок і дій, втрата апетиту, поганий сон або безсоння.
- Депресія відрізняється від простого суму, горя чи печалі, які є нормальною емоційною реакцією на втрату близької людини або чогось дорогого. Але депресією вважається коли цей настрій триває задовго.
- Що Біблія каже про депресію? Чи переживали Біблійні герої депресію і саме головне як депресію побороти? Ми подивимося на відомого Біблійного героя – Ілля і на то як Бог через 5 простих кроків допоміг йому подолати депресію.

Виклад:

I. Стан депресії у Іллі

- A. **1Цар 17:1-7** його життю загрожувала небезпека, так що він мусив ховатися і перебувати не зовсім в комфортних умовах у наметі чи печері, або навіть під відкритим небом.
- B. **1Цар 17:17-23** смерть дитини у жінки, в домі котрої він скривався. З цієї молитви видно що він звинувачує Бога. **17:20 І закричав Ілля, гукаючи: Горе мені, Господи, свідку вдови, в якій я живу, ти зло вчинив, щоб убити її сина!**
- C. Повинен був постійно ховатися і перейматися за своє життя, тому що його усяди постійно шукали. **1Царс 18:10 якщо є народ чи царство, куди ще не послав мій володар тебе шукати! Та сказали: Немає! І він спалив царство та його околиці, бо не знайшов тебе».**
- D. **1Цар 18:22-29** експеримент с жертвою і драматичне звернення до народу і царя. Конфронтація Іллі і його сарказм до 850 пророків на горі Кармил. Клоунада с криками, стрибаннями, божевільна поведінка скривавлених пророків які горлали з ранку до вечора. **1Цар 18:28-29 І кликали гучним голосом, і різалися за їхнім звичаєм мечами і ножами, аж доки не виступала на них кров. І вони пророкували, аж доки не настав вечір. І сталося, коли прийшов час жертви, і не було відповіді, то Ілля, тесвітянин, звернувся до огидних пророків, кажучи: Тепер припиніть, а я зроблю моє всепалення! І вони припинили, і відійшли.**
- E. Емоційні хвилювання Іллі **1Цар 18:36-40 І заволав Ілля до неба, закликаючи: Господи, Боже Авраама, Ісаака й Ізраїля, вислухай мене, Господи, вислухай мене сьогодні вогнем, і весь цей народ пізнає, що Ти є Господом, Богом Ізраїля, а я — Твій раб, і через Тебе я зробив ці діла! Вислухай мене, Господи, вислухай мене вогнем, і нехай цей народ пізнає, що Ти є Господь Бог, і Ти повернув серце цього народу за Собою! І з неба спав вогонь від Господа, пожер всепалення, дерево, каміння, землю, і вогонь вилизав воду, яка була в рові. І промовив Ілля до народу: Схопіть пророків Ваала, нехай ніхто з них не врятується! І схопили їх, а Ілля привів їх до потоку Кісон, і там він їх зарізав. Молитва про покаяння народу та смерть 850 чоловік від руки Іллі.**

- F. **1Цар 18:41-44** очікування дощу, коли і фізично і емоційно втомлений Ілля поклав голову на коліна, і знову і знову посилав слугу подивитися чи нема дощу. І так 7 разів. Це було випробуванням віри самого Іллі.
- G. Загроза розправи від Іезавелі **1Цар 19:1-4**. Очікуваного навернення народу не відбулось, цар Ахав нічого не зробив, а самому Іллі зараз загрожувала розправа від жорстокої цариці Іезавелі. **1Цар 19:3-4** «**“І злякався Ілля, встав, пішов задля своєї душі, прийшов до Вирсавії юдейської і залишив там свого слугу. Сам же пішов у пустелю дорогою на день ходи, прийшов і сів під одним ялівцем, і просив про свою душу, щоб померти, і сказав: Доволі тепер! Забери ж у мене мою душу, Господи, бо я не кращий за моїх батьків!”**
- II. Який вихід запропонував Бог Іллі? **1Цар 19:5-18** Це 5 засобів
- A. **Дієта або правильне харчування 1Цар 19:5** «**І він ліг, і там під деревом заснув. І ось хтось доторкнувся до нього, і сказав йому: Встань і їж! Ілля поглянув, і ось при його голові випічка з пшениці й посудина води. І він устав, поїв і попив, і, повернувшись, заснув**».
1. Бог починає з самих базових речей – це харчування. Не правильне харчування може бути причиною багатьох проблем. Порада Віталія Кушнарева відносно проблеми з моїм гастритом у молодості «одружуйся і вчасно харчуйся».
 2. Цікаво, що хліб містить всі життєво необхідні елементи. Чому в бідних країнах хліб це головна частина раціону. Тоді як в багатих країнах хліб, як наприклад в Німеччині вживають тільки на сніданок. І доречні, це буде неввічливо попросити хліба за столом в Німеччині.
 3. Ми мусимо турбуватися про тіло. **1 Кор. 3:16- «Хіба не знаєте, що ви — храм Божий, і що Божий Дух живе в вас? Якщо хто нищить Божий храм, того знищить Бог, адже Божий храм святий, а ним є ви».**
 4. Просте, регулярне і збалансоване харчування необхідне для повноцінної життєдіяльності. Діти часто стають дуже капризними коли голодні.
- B. **Здоровий сон 1Цар 19:6** **І він устав, поїв і попив, і, повернувшись, заснув.**
1. Життя людей в провінції починається з світанком і закінчується коли сонце сідає. Люди рано просянаються і дуже рано лягають спати. Але життя людей в мегаполісах збачено безбожним впливом. Велика блудниця в книги Об'явлення порівнюється з великим городом Вавилоном/Римом.
 2. Фізіологічний саме здоровий сон, який може мати людина це до 23:00. Якщо Ви будите лягати спати в 21:00 і прокидатися в 4 чи 5 ранку то будите почувати себе набагато краще. Мій особистий досвід з Олегом С.
 3. Практичні поради:
 - a. Спіть спокійно **Пс. 4:9 «У спокої я відразу засинаю і сплю, бо Ти, Господи, єдиний дав жити мені в надії»** Наш міцний сон говорить про нашу довіру Богу.
 - b. Прокидайтесь раніше щоб почитати Білію **Пс. 118:148 «Мої очі прокидалися ще до світанку, щоб навчатися Твоїх слів».**
Пс. 5:3 “Вранці Ти почуєш мій голос, — вдосвіта я стану перед Тобою, і [Ти зглянешся].”
 - c. Не засиджуватись до пізної **Псалом 126:2 Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон.**
- C. **Фізичні навантаження 1Цар 19:7-8** «**І вдруге повернувся Господній ангел, доторкнувся до нього і сказав йому: Встань, їж, бо в тебе далека дорога! І він устав, поїв і попив, і йшов у силі тієї їжі сорок днів і сорок ночей, — аж до гори Хорив**».
1. **Екл. 5:12 Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест; но пресыщение богатого не дает ему уснуть. HALOT: трудящегося תַּלְוּהָ to toil - тяжёлый труд: а) to**

till the ground возделывать землю Gn 25 42.12 2S 9:10; תַּחַת הַבָּרֶקֶת Gn 42 Zech 135 pl. Is 3024; אֶל Gn 215, דָּרָךְ Dt 2839, יִשְׁפָּץ Is 199; b) אֶל תֵּבֶל to work (with an animal).¹

2. Приклад того як добре спиться коли розвантажиш/перенесеш машину вугля. І як буває не можеш заснути після простої бесіди з кимось.
3. Робить собі достатні фізичні навантаження, на шталт прогулянки по лісу, ранкова пробіжка, плавання, робота на ділянці чи дачі, або на території церкви. Жарт: розлютилася на мужа і пішла перекопала город.

D. Усамітнення 1Царств 19:8 «І він устав, поїв і попив, і йшов у силі тієї їжі сорок днів і сорок ночей, — аж до гори Хорив».

1. Проблема сучасної людини²
2. Практичні поради
 - a. Приклад Христа **Марк 1:35 «А вставши вранці, ще вдосвіта, Він вийшов і попрямував у пустинне місце й там молився»**. Христос знаходив час для усамітнення і молитви.
 - b. Так само поводитись і апостоли після виконаної місії. **Марк 6:30-32 «І посходилися апостоли до Ісуса та сповістили Йому про все: що зробили і чого навчили. А Він каже їм: Ви підіть самі подалі в пустинне місце та відпочиньте трохи! Бо так багато було тих, які приходили й відходили, що навіть не було їм коли попоїсти. Тож вони самі відпливли човном до відлюдного місця»**.
 - c. Таке усамітнення слугує багатьом цілям. Це можливість відпочити і фізично і емоційно. Спокійно подумати і переоцінити речі. Поміркувати про майбутнє, розібратися в собі, і саме головне, поспілкуватися з Богом. Знайдіть час для тихої прогулянки, виберіться на рибалку, сходите за грибами, почитайте Біблію в тиші.

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.

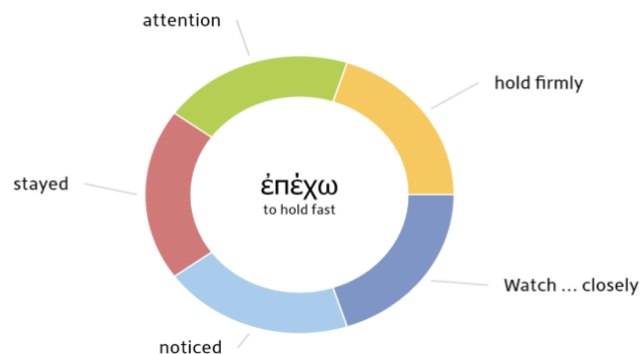
² Подросткам от 12 до 18 лет предложили добровольно провести восемь часов наедине с самим собой, исключив возможность пользоваться средствами коммуникации (мобильные телефоны, интернет). При этом им запрещалось включать компьютер, любые гаджеты, радио и телевизор. Зато разрешался целый ряд классических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

Е. **Аналіз проблеми 1Цар. 19:9-10 «Він зайшов там у печеру і там зупинився для відпочинку. І ось до нього Господнє слово, і Він запитав: Чому ти тут, Ілле? А Ілля сказав: Я справді палав ревністю за Господом Вседержителем, бо ізраїльські сини Тебе залишили, розвалили Твої жертовники, а Твоїх пророків повбивали мечем, і я один залишився! І моєї душі шукають, щоб її забрати!»**

1. Після того як були вирішені проблеми фізіологічного рівня, Бог переходить к вирішенню причини проблеми. Гарне душе опікунство починається з правильно поставлених питань, які допомагають людині розібратися в суті проблеми і знайти вирішення.
2. **1 Тим. 4:16 Вникай ἐπέχῳ³ в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя.** BDAG ἐπεχε σεαυτῷ *take pains with yourself* - (всячески) стараться, не жалеть сил, прилагать все усилия.



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 Іллі була в тому що він очікував, або сподівався що Бог зробить так і так, а цього не сталося. Пробудження не відбулось, люди не навернулися до Бога, цар нічого не змінив. Можна припустити що Ілля був у розпачі від Бога і того що сталося.
4. Ніхто з нас не хотів цієї війни. Вона багато що зруйнувала: чиїсь плани, кар'єру, житло і навіть сім'ю. А мабуть найгірше у деяких мабуть порушилась і сама віра. Є дуже багато запитань до Бога. І Вам треба як і Іллі поспілкуватися з Богом. Треба

³ἐπέχῳ 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.

задати правильні запитання і зрозуміти причинну Ваших духовних проблем. Якщо Вам складно зробити це самому то звертайтеся до наших консультантів.

5. Перше що Бог робить допомагаючи Іллі – це наглядна ілюстрація: буря, сильний вітер, вогонь і потім тихий вітерець. Пророк був як то кажуть – вогонь, і готовий був рвати й метати. А Бог Ні. Він думав що залишився сам і все пропало. Можливо як і апостоли, коли помер Христос думали так само – все пропало. Навіть деякі учні так і сказали «а ми було думали що Христос буде царем Ізраїлю». Може Ви так само думаєте?

Заключення: потурбуйся про свою душу, щоб знайти справжній спокій в Бозі.