

5_Преодолеваю_депрессию_2

Тема: Выход из депрессии

Текст: Иеремии 11:18-20; 15:10, 15-21

Вступление:

- Что такое депрессия?
- Какой выход предлагают медики/психотерапевты?
- Что Библия предлагает?

Изложение:

A. Что такое депрессия?

1. Слово происходит от французского и означает: придавливать, давить вниз, подавлять. Часто такое состояние описывают словами: «я не хочу больше жить».
2. 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. **Энциклопедия Британика.**

B. Какой выход предлагают медики/психотерапевты?

1. Джейн Дрипер, корреспондент ББС, представила исследование специалистов из Британии, США и Канады в статье “Антидепрессанты оказались неэффективными”. Проанализировав результаты клинических исследований фармацевтических компаний, специалисты пришли к заключению, что 4 наиболее часто приписываемых антидепрессант по эффективности равны плацебо - таблеткам пустышкам. Британцам за год было выписано 16 миллионов рецептов на антидепрессанты средней степени действия.
2. Врач-психотерапевт **Елена Шевченко советует**: больше бывать на воздухе, почаще посещать музеи и больше читать классической литературы. «Успокаивающе действует и экстрим: можно повисеть вниз головой на турнике, желательно на природе, а можно даже прыгнуть с парашютом», — советует специалист. В статье «10 Способов как победить стресс на работе» Kate Lorenz, предлагает 10 советов. И некоторые из них имеют смысл, а некоторые, как то второй совет: **ДЫШИТЕ**, легкую улыбку.

C. Что Библия предлагает для выхода из депрессии? Пример Иеремии - иллюстрация выхода из депрессии.

1. Стена плача и молитвенный платок по приданию приписывается Иеремии. **Проклят день, в который я родился! день, в который родила меня мать моя, да не будет благословен! Проклят человек, который принес весть отцу моему и сказал: «у тебя родился сын», и тем очень обрадовал его. И да будет с тем человеком, что с городами, которые разрушил Господь и не пожалел; да слышит он утром вопль и в полдень рыдание за то, что он не убил меня в самой утробе — так, чтобы мать моя была мне гробом, и чрево ее оставалось вечно беременным. Для чего вышел я из утробы, чтобы видеть труды и скорби, и чтобы дни мои исчезали в беславии? Иеремии 20:14-18 SYNO**

D. Доверие Иеремии 17:5-8

1. Одна из причин депрессии нарушение доверительных отношений с Богом. **Господь открыл мне, и я знаю; Ты показал мне деяния их. А я, как кроткий агнец, ведомый на заклание, и не знал, что они составляют замыслы против меня, говоря: «положим ядовитое дерево в пищу его и отторгнем его от**

земли живых, чтобы и имя его более не упоминалось». Но, Господи Саваоф, Судия праведный, испытующий сердца и утробы! дай увидеть мне мщение Твое над ними, ибо Тебе вверил я дело мое. Иеремии 11:18-20 SYNO

2. История с отравлением вызвала шок «а я как кроткий агнец ведомый на заклание». Пример Джеймса МакЮна с собакой. Причина заговора против Иеремии: “предательство” или поддержка реформ царя Иосии.
3. Урок для Иеремии был в том, что он должен был научиться доверять Богу, а не людям: «тебе вверил я дело мое»

а. Иллюстрация вереска или можжевельника, посаженного в пустыне. **Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорой, и которого сердце удаляется от Господа. Он будет как вереск в пустыне и не увидит, когда придет доброе, и поселится в местах знойных в степи, на земле бесплодной, необитаемой. Благословен человек, который надеется на Господа, и которого упование — Господь. Ибо он будет как дерево, посаженное при водах и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда приходит зной; лист его зелен, и во время засухи оно не боится и не перестает приносить плод. Иеремии 17:5-8 SYNO**

б. Скорченное, выжженное зноем, борющееся за свое существование дерево посаженное при водах.

4. Практический вывод: доверять Богу, а не полагаться на себя или других. Иллюстрация обратного. Седекия доверял чиновникам и окружению, полагался на союз с Египтом, занимался интригами против Вавилона, не послушался того что сказал Бог через Иеремию, был ослеплен увидев смерть ближайших друзей и сыновей.

Е. Послушание Иеремии 32:24-25

1. Ситуация с покупкой поля. **Вот, насыпи достигают до города, чтобы взять его; и город от меча и голода и моровой язвы отдается в руки Халдеев, воюющих против него; что Ты говорил, то и исполняется, и вот, Ты видишь это. А Ты, Господи Боже, сказал мне: «купи себе поле за серебро и пригласи свидетелей», тогда как город отдается в руки Халдеев». Иеремии 32:24-25 SYNO**
2. Послушание Иеремии несмотря на нелогичность Божьего повеления. Город был окружен, враги захватили землю, а хитрый родственник продает этот участок пророку. Бог повелевает сделать покупку, которая выглядела такой бессмысленной. Но поскольку Иеремия имел близкие и доверительные отношения с Богом и был Ему послушен и что Бог сказал то пророк и сделал. Доверие выражается в послушании.

Ф. Искренность Иеремия 12:1-4

1. Из-за доверия и послушания Иеремия был искренним. **Праведен будешь Ты, Господи, если я стану судиться с Тобою; и однако же буду говорить с Тобою о правосудии: почему путь нечестивых благоуспешен, и все вероломные благоденствуют? Ты насадил их, и они укоренились, выросли и приносят плод. В устах их Ты близок, но далек от сердца их. А меня, Господи, Ты знаешь, видишь меня и испытываешь сердце мое, каково оно к Тебе. Отдели их, как овец на заклание, и приготовь их на день убиения. Долго ли будет сетовать земля, и трава на всех полях — сохнуть? скот и птицы гибнут за нечестие жителей ее, ибо они говорят: «Он не увидит, что с нами будет». Иеремии 12:1-4 SYNO**

2. Иеремия знал богословие и правильный ответ, но не скрывал своих чувств «и однако же буду говорить с Тобой». Не следует скрывать своих чувств перед Богом!

Г. Покаяние **Иеремия 15:10-21**

1. Состояние Иеремии:

- a. сожаление, что он вообще появился на свет, что равнозначно отвержению его призвания «Горе мне, мать моя, что ты родила меня человеком, который спорит и ссорится со всею землею! никому не давал я в рост, и мне никто не давал в рост, а все проклинают меня». **Иеремия 15:10.**
- b. Само сожаление о страданиях за Бога «ради Тебя» другими словами «ты видишь как много я страдаю ради тебя». Он говорил Богу насколько он хороший. **Обретены слова Твои, и я съел их; и было слово Твое мне в радость и в веселие сердца моего; ибо имя Твое наречено на мне, Господи, Боже Саваоф. Иеремия 15:16** я люблю Твое Слово и я Твой пророк; **Не сидел я в собрании смеющихся и не веселился: под тяготеющею на мне рукою Твоею я сидел одиноко, ибо Ты исполнил меня негодования. Иеремия 15:17** ничего общего с грешниками. Обвинения Бога в том, что Он присохший источник и пустой водоем. **За что так упорна болезнь моя, и рана моя так неисцельна, что отвергает врачевание? Неужели Ты будешь для меня как бы обманчивым источником, неверною водою? Иеремия 15:18.**
- c. Бог призывает к покаянию. **На сие так сказал Господь: если ты обратишься, то Я восставлю тебя, и будешь предстоить пред лицом Моим; и если извлечешь драгоценное из ничтожного, то будешь как Мои уста. Они сами будут обращаться к тебе, а не ты будешь обращаться к ним. Иеремия 15:19** Еврейское *шув* - вернуться, повернуться назад 4 раза встречается в стихе. Тогда Бог восстановит в служении. Иеремия становится примером покаяния для других.

Заключение: выход из депрессии необходимо

ДОВЕРИЕ→ПОСЛУШАНИЕ→ИСКРЕННОСТЬ→ПОКАЯНИЕ