Отвечает: Инна Белоножко

Максим пишет: "С тех пор как уверовал сильнее, отказался от большинства вредных привычек и стараюсь не грешить, но из-за этого у меня постоянная депрессия, молитва не всегда помогает. Что делать? Ответьте только на этот раз, пожалуйста."

Мир Вам, Максим!

Чем конкретно вызвана депрессия? Проанализируйте Ваши слова: "с тех пор как уверовал сильнее" или "отказался от большинства вредных привычек". Что есть для Вас жизнь с Богом? Что есть молитва? Что такое грех? В какой среде я нахожусь? Как отношусь к себе, миру, к будущему? Это все для Ваших личных размышлений.

Дорогой друг, **«Близок Господь к сокрушённым сердцем и смиренных духом спасет»** (Псалом 33:19). Состояние депрессии - как паразит, который высасывает из человека все соки и лишает его радости и всей полноты жизни. Депрессия – это состояние мыслей и чувств. И самое главное, нужно не ждать, а поскорее выбраться из нее, потому что весь негатив, который накапливается - со временем можно и не сдвинуть - такой он будет тяжелый.

Есть причины, которые провоцируют уныние. И на эти причины нужно посмотреть, проанализировать, внимательно разобраться и... повернуть свой взор на Христа. Чтобы не попадать в сети депрессии - нужно смотреть на Христа, пребывать в Нем и не отлучаться на "минутку"! Сухой и быстрый монолог-молитва может и не помочь выбраться с депрессивного состояния, но усиленная, горячая молитва-дыхание, как свежий воздух для отличного самочувствия - вот решение и выход.

Глубокое чувство грусти, безнадежность – симптомы депрессии. Именно молитва и размышления о Божьих делах искореняет у человека чувство беспомощности. Близкие отношения с Богом могут дать нам надежду, поддержку и исцеление. Что говорит Библия о последствиях уныния на примере Давида? **"Сердце мое поражено, и иссохло**

как трава, так что я забываю есть хлеб мой. От голоса стенания моего кости мои прильпнули к плоти моей" (
Псалом 101:5-6),
"когда я молчал, обветшали кости мои от повседневного 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"
(Псалом 31:3-5). Понимаете? Давид перестал молчать и открылся Господу, исповедал свои грех, признался в своих переживаниях, и Господь окружил его
"радостями избавления"
(стих 7). Без Господа мы не способны самостоятельно исцелиться. Лучшее, что мы можем – это отдаться Богу и искать Его милосердия, благодати и исцеления.

Что приводит человека к депрессии? Это жизненный тупик, разочарования, предательства, вина, болезнь... что появляется в результате? Грусть, слезы, раздражение, низкая самооценка, уныние, болезни, изоляция от всего и даже смерть.

Максим, у Вас есть дивное средство от уныния - это надежда! Безнадежность разрушает. Отдайте Господу все Ваши проблемы и верьте, что Он решит их. В Боге Вы получите мир и уверенность, смысл жизни. Как и большинство эмоциональных нарушений, депрессия требует, чтобы человек выговорился. Само по себе это уже может помочь. Общение с Господом в искренней молитве помогает справиться с эмоциями и облегчить психологическую боль. Нужно выговориться, и Господь готов выслушать Вас, дорогой отчаявшийся друг!

Почему случается так, что верующий человек перестает жить надеждой? Возможно, суета, погоня за материальными благами и удовольствиями затянула его в яму, или питание Словом Божьим стало нерегулярным, а молитвенная жизнь стала бедной. Сатана заинтересован в том, чтобы мы жили без надежды. Но наша сила в Господе. Наша жизнь в сравнении с вечностью – это всего лишь несколько мгновений. Поэтому давайте по примеру Моисея просить у Бога мудрости так исчислять наши дни, чтобы осознавать, насколько короткая наша жизнь. Если все так, то пребывание в унынии, депрессии и ропоте – это просто напрасная трата времени. Псалмопевец спрашивает: «
Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?
» и здесь же отвечает:
«Уповай на Бога!»
(
Псалом 41:12).
Живите с надеждой! Наша краткая жизнь приобретает смысл, когда мы проводим ее с Богом. Молитесь вместе с Давидом:

«Надежда моя - на Тебя!»
(
Псалом 38:8).

Максим, помните, наша надежда - на возвращение Иисуса. Она помогает нам смотреть в будущее, несмотря на все неприятные вещи, которые нас окружают. Обретайте спасительную надежду, полное исцеление от вредных привычек и усердно, прилежно учитесь у Христа!

Благословений и радости!

С уважением,

Инна