Отвечает: Олег Замигайло

Кирилл спрашивает: Здравствуйте. В последнее время я замечаю что утратил всякую надежду на спасение, и даже смирился с адом и смертью, при том что знаю о силе Христа, но чувствую что я навсегда ушел от Бога и жизни с Ним, на душе лишь мрак и безразличие. Дело в том что Господь привел меня к Себе, но я так и не смог изгнать из себя страшные мысли и наваждения, и жизнь стала невыносима и бессмысленна, такое чувство что мною управляет только какое-то зло, и я сойду с ума, а впереди - Суд и смерть. Так и будет?

Мир вам, Кирилл,

Депрессия - довольно распространенная форма проявления страсти уныния (печали), под действием которой человек впадает в состояние сильной подавленности. Пережившие депрессию люди сравнивают это состояние с погружением в черную бездонную яму. И чем ниже опускаешься в эту яму, тем сложнее из нее выбраться. В запущенных случаях депрессия может в тяжелое заболевание - депрессивный психоз.

Христианские психологи называют причиной появления депрессии внутренний конфликт между нашим желанием потакать какой либо страсти (блуду, честолюбию, гордыне, гневу, сребролюбию) и невозможностью этого достичь. Даже вполне положительное стремление, к примеру? хотим победить свою вредную привычку, хотим быть чистыми перед Богом, но при этом излишне понадеялись на свои силы, а не на помощь Святого Духа, и снова впали в тот же грех, а это вызвало разочарование в себе, в Библии, а затем и депрессию.

Лучшим, а может и единственным, лекарством от уныния и депрессии является труд, духовный и физический. Уныние способствует сонливости и лености и начинать борьбу с ним нужно именно с этих ее проявлений. Не хочется молиться, слова не идут к Небу, а надо встать и заставить себя. Многие считают, что ценна только молитва, исходящая из сердца без принуждения, и если нет желания молиться, то лучше и не молится и в церковь не ходить. Однако это опасная и не верная позиция. Не хочется сходить проведать больного, вообще никого не хочется видеть, а нужно заставить себя и сходить. Собственно любая работа вообще отвлекает от дурных мыслей, стабилизирует и нормализует жизнь.

"Если брат при нашествии на него уныния продолжает трудиться, то, при содействии благодати, отгоняет от себя уныние" (св. Ефрем Сирин)

Начните планировать каждый свой день: сколько времени и когда потратите на молитву, сколько на помощь ближним, сколько на Библию, сколько на физические упражнения и вообще мирские дела. И старайтесь строго придерживать расписания, тогда на тоску и печаль просто не останется времени.

Божьих благословений
Олег