Отвечает: Олег Замигайло

Ольга спрашивает: Скажите, как избавиться от депрессии? У меня высокая утомляемость, из-за чего я даже не могу заплакать, мне все равно, но в тоже время не все равно, мне стыдно выходить на улицу, все из-за того, что у меня глупый вид, я ужасно прыщавая и у меня нет друзей, и я уже думаю о том как покончить с собой, я уже устала от себя

Мир вам, Ольга,

Депрессиями страдают в одинаковой степени как красивые так и не красивые, как богатые так и бедные. И богатые, красивые и успешные также страдают депрессиями: среди звезд Голливуда много было и есть алкоголиков, наркоманов и самоубийц. Депрессия может быть вызвана и внешними факторами, такими как смерть близкого человека, утрата здоровья, дома и т.д., но все таки чаще всего причины депрессии именно внутренние.

Главный враг депрессии - труд. Духовный и физический. Несмотря на то, что именно в состоянии депрессии очень сложно заставить себя что либо делать, тем не менее это нужно начать делать. Это как утром не хочется делать зарядку, но если сделать первые усилия, результат не заставит себя долго ждать. Начинать ведь можно и не с подвигов, а с обычных бытовых дел: уборка помещения, мытье посуды, выкидывания старых вещей и т.д. Также не забывайте регулярно читать Слово Божие, молится, соблюдать посты. При должном усилии с вашей стороны и регулярной молитве ко Всевышнему (молитва и труд все перетрут), все может изменится не просто к лучшему, но к настолько превосходному, что мы порой сами себя ограничиваем в своих мыслях:
4. Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь.
5. Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко.
6. Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом,
7. и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.
(Послание к Филиппийцам 4:4-7)

Божьих благословений
Олег