Отвечает: Александра Ланц

Вопрос: Как победить депрессию? можно ли принемать таблетки?
Я уже длительное время борюсь с этим, но пока без улучшения.

Мир вам!

Таблетки – это всегда крайний случай, если уже начались изменения на органическом уровне, но это случается нечасто, и даже такие изменения бывают обратимы, если понимать их причины.

Бог создавал наш мир по определённым законам (физическим и духовным), поэтому всё: мысли, действия, слова... – которые нарушают эти законы, приновносят в мир боль. Причиной любого недомогания, любой болезни человека является нарушение законов, которые Бог заложил в его основу.

Если вы действительно желаете освободиться от депрессии, вам придётся встать на колени и попросить Бога показать вам вам, какая вы есть, чтобы вы смогли со стороны взглянуть на себя и свою жизнь и увидеть,
где и как вы нарушаете Его законы
(физические и духовные), вам придётся попросить Бога указать вам
корень
вашего сегодняшнего состояния и провести через всё, что Он считает нужным, но избавить вас не просто от депрессии, но от её корня.

Возмите на вооружение молитву Давида из Пс.138:23-24. Вчитайте в каждое слово, постарайтесь понять куждую мысль этих двух коротких, но таких насыщенных смыслом, стихов:

"Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный".

Вот, на вскидку, возможные причины депрессии:

1) отсутсвие достаточного количества физической наргузки, т.е. вы всё время сидите, едите, спите, а мышцы почти не работают;

2) отсутствие достаточного количества солнечного света и свежего воздуха, т.к. вы почти всё время находитесь в помещении, а не на свежем воздухе;

3) отсутсвие достаточного количества воды, т.е. вы выпиваете меньше полутора литров чистой воды в день (хотя надо пить даже больше);

4) неправильное питание (неверные продукты, неверное их сочетание, неверное время

приёма пищи);

5) вовлечённость в музыку или телепередачи и пр. депрессивного или извращающего Истину содержания;

6) неверные жизненные приоритеты;

7) вы кому-то не простили нанесённые вам обиды;

8) у кого-то есть обида на вас, за которую вы искренне не попросили прощения и не попытались по возможности возместить «убыток»;

9) неверное представление о Христе.

Безусловно, что все пункты очень важны, но всё же последний, на мой взгляд, наиважнейший, потому что именно наше понимание того, Кто Такой Иисус Христос способно выровнять всю нашу жизнь, избавив нас даже от тени депрессии.

(Иоан.8:32) «и познаете истину, и истина сделает вас свободными».

И даже если наше тело останется слабым и болезненным, дух наш будет силён и светел. (Матф.26:41; Рим.8:6; Гал.5:16; Лук.11:36)

Иоан.8:12 «Опять говорил Иисус [к народу] и сказал им: Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни ».

Да поможет вам Отец Небесный следовать за Светом!

Саша.