Отвечает: Олег Замигайло

Юлиана спрашивает: Хочу покончить жизнь самоубийством. Что делать и как быть ?

Мир вам, Юлиана,

Бес уныния искушает вас подобными мыслями. Тоскливое депрессивное состояние вызывает эти мрачные идеи о лишении себя жизни.

Поэтому и ваша борьба должна быть направлена в первую очередь на борьбу со страстью печали и уныния.

В депрессии человек не способен адекватно оценивать обстоятельства жизни, людей и себя самого. Какие мысли обычно у страдающего печалью? «Все плохо, в моей жизни нет ничего хорошего; меня никто не любит, не понимает; в моей жизни нет никакого смысла, я самый несчастный, я неудачник, я глупый никчемный человек, приношу людям одни страдания».

При всех этих настроениях самое тревожное и абсурдное – категоричность суждений: *все, ничего, никто, самый*. Опасность печали, депрессии в том, что она является страстью, а значит, действует как любая из восьми страстей. С одной стороны, мучает человека (страсть – значит страдание в переводе с старославянского), а с другой стороны, доставляет массу приятных ощущений. Человек ждет не исцеления, а приятных ощущений от утешений и самосожаления, при этом, вовсе не желая утешаться.

Очень часто причиной печали становится ощущение, что все вокруг мне что-то должны и все кругом виноваты.

А у верующего человека должно быть все наоборот: не мне должны, а я всем должен; не все виноваты в моих бедах, а я сам виноват в своих проблемах. Когда человек будет жить по такому принципу, ему легко будет справиться и с унынием, он будет видеть, как жизнь и его взаимоотношения с ближними налаживаются. А

думать, что все мне должны и все виноваты, – типичная психология неудачника.

Хотя печаль может быть вызвана каким-то горем, скорбью, тяжелые события не являются **причиной** печали, они только спровоцировали ее. Причина всегда в самом человеке, в том, как он воспринимает события жизни. Потому что установленный факт: депрессия не зависит от обстоятельств жизни и среды обитания, причина ее всегда не внешняя, а внутренняя. Об этом свидетельствуют данные статистики. Самый высокий процент депрессий и самоубийств не в бедных странах третьего мира, а в наиболее развитых и богатых, где очень высокий уровень жизни и людям уже нечего больше желать.

Справиться с печалью, депрессией можно только возложив надежду на Господа. Доверив Ему свои скорби и проблемы, попросив у Него помощи и поддержки. Нашу тревогу за будущее, настоящее нужно возложить на Бога:

(Пс. 54 **: 23)**. *«Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя. Никогда не даст Он поколебаться праведнику. » И тогда станет значительно легче справиться с тревогой и печалью.*

Человек будет счастлив только тогда, когда сам этого захочет, когда начнет радоваться жизни.

(1 Фес. 5 **: 16–18).** *«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите»,* – говорит нам апостол Павел

Именно **благодарите**. Через благодарность к Богу мы научаемся **цени ть**
дары жизни.

Начните внимательно подходить к каждому дню: что бы вы ни делали, делайте со вниманием и смыслом. Во всем старайтесь видеть что-то хорошее, приятное, учитесь радоваться даже самой малой радости.

Апостол Павел говорит: *«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1 Кор. 10 : 31).*

Печаль, депрессия лечится благодарностью Богу, верой и доверием Ему. И вообще справиться без веры в Бога со страстью печали просто невозможно.

Еще один чисто технический нюанс: человек целеустремленный, любящий труд очень редко тоскует. Когда подкрадывается тоска, первый симптом – ничего не хочется делать, полное расслабление. Буддисты считают, что чувство лени – это первый синдром любой духовной болезни. Здесь нужно шаг за шагом понуждать себя к хоть какому-нибудь делу. Тоскующий просто обязан заставлять себя трудится, хотя любое занятие в состоянии депрессии уже маленький подвиг.

В фильме «Тот самый Мюнхаузен» бургомистр говорит: «Каждый день к 9 утра я должен идти в магистрат, и не скажу, что это подвиг, но вообще что-то героическое в этом есть».

Стирка, уборка, домашние дела – это то, чем всегда можно заполнить время, даже при отсутствии постоянной работы.

Говорят, «если женщина впала в тоску и хочет покончить с собой, она должна взять мыло, веревку… и отправиться стирать белье».

Как бы тяжело ни было понудить себя к занятиям, делать это необходимо.

Благословений Господних, с молитвой о вас,

Олег