

## Лекарство от депрессии

краткий конспект одноимённой дискуссии  
Библейский дискуссионный клуб, г. Монреаль, Канада  
www.cogmtl.net

***Депрессия является закономерным результатом современного стиля и образа жизни в мире, пропитанном грехом. Сегодня миллионы людей по всему лицу земли страдают от разной степени депрессии. Американские социологи посчитали, что приблизительно 15 % американцев страдает от хронической депрессии, и что эта цифра с каждым годом увеличивается.***

Если спросить людей, что такое депрессия, то значение этого термина будет варьироваться от разочарования плохой игрой любимой футбольной команды до глубокой подавленности, приводящей человека к самоубийству.

Словарь Ожегова даёт следующее определение депрессии: «Депрессия – угнетённое, подавленное состояние; упадок». Часто депрессия описывается как эмоциональное состояние (или состояние души), погружённой в грусть, разочарование и безысходность.

Депрессия является одним из самых распространённых и одним из самых древних душевных недугов человечества. Её истоки доходят до времени грехопадения человека. Наверняка Адам и Ева после того, как они согрешили против Бога и были изгнаны Им из Эдемского Сада.

### ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

Классическими признаками депрессии являются: безразличие к жизни и потеря интереса к ранее любимым занятиям; нарушение аппетита и сна; вялость, потеря сосредоточенности, подавленность; малоподвижность, хроническая усталость; усиление чувства вины или чувства собственной ненужности и бесполезности, и, как результат, – негативные мысли о себе, жизни и окружающих, а в некоторых случаях – мысли о самоубийстве.

Депрессия часто сравнивается людьми с глубокой тьмой. Кто-то даже назвал депрессию погребением заживо. Всемирно известный богослов Чарльз Сперджен назвал депрессию «ужасом забытой Богом души».

Библия не даёт определения депрессии, но описывает людей в состоянии депрессии. Так, классическим библейским примером мужа скорбей является Иов. Вот как Библия раскрывает внутреннее состояние Иова: **Иов 7:2-7** «*Как раб жаждет тени, и как наёмник ждёт окончания работы своей, так я получил в удел месяцы суетные, и ночи горестные отчислены мне. Когда ложусь, то говорю: 'когда-то встану?', а вечер длится, и я ворочаюсь досыта до самого рассвета. Тело моё одето червями и пыльными струпами; кожа моя лопается и гноится. Дни мои бегут скорее челнока и кончаются без надежды. Вспомни, что жизнь моя дуновение, что око моё не возвратится видеть доброе*».

Подавленное состояние своей скорбящей души царь Давид описал в своих псалмах: **Псалом 37:7,9,11** «*Я согбен и совсем поник, весь день сетую хожу... Я изнемог и сокрушён чрезмерно; кричу от терзания сердца моего... Сердце мое трепещет; оставила меня сила моя, и свет очей моих, - и того нет у меня*». (Также прочтите **Псалом 50**).

### Другие библейские примеры людей в состоянии депрессии:

- **Пророк Иона:** История, описанная в Книге **Ионы 4**, особенно **стихи 1-3 и 8-9**).
- **Пророк Илия:** История, описанная в **3-й книге Царств 19** (**3 Царств 19:4-5** «*А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевелевым кустом, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих*»).
- **Царь Саул:** История, описанная во **2-й книге Царств 16:14-23**.
- **Пророк Иеремия:** История, описанная в книге пророка **Иеремии 15:18, 20:7-8**).

## ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

Основными причинами, вызывающими депрессию являются эмоциональные травмы, стрессы, семейные проблемы, физические недомогания, биохимический дисбаланс, обманутые надежды, неудачи, чувство вины, праздность, а в отдельных случаях – демоническое влияние, как в случае Царя Саула: **1-я Царств 16:14-16** *«А от Саула отступил Дух Господень, и возмутил его злой дух от Господа. И сказали слуги Сауловы ему: вот, злой дух от Бога возмущает тебя; пусть господин наш прикажет слугам своим, которые пред тобою, поискать человека, искусного в игре на гуслях, и когда придет на тебя злой дух от Бога, то он, играя рукою своею, будет успокаивать тебя».*

Давайте рассмотрим некоторые из этих причин более подробно:

### Физические недомогания

Человек – существо сложное, обладающее физическим и духовным началом. Все части человеческой природы взаимосвязаны между собой и оказывают друг на друга взаимное влияние. Именно поэтому физическая болезнь организма негативно сказывается на душевном состоянии человека, на его настроении. Аналогичным образом плохое или хорошее настроение отражается на здоровье человека. Библейская притча гласит: *«Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).*

### Биохимический дисбаланс

Депрессия может быть вызвана химическим дисбалансом в организме, которому может способствовать нехватка сна и отдыха, малоподвижность, авитаминоз и неправильное питание. Также химический дисбаланс организма может быть результатом или побочным действием медикаментозного лечения.

### Обманутые надежды, гнев и горечь

Обманутые надежды способны вызвать депрессию. Об этом в Библии говорится так: *«Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце» (Притчи 13:12).* Вот почему так необходимо внимательно следить за своими мыслями и чувствами, чтобы неоправданные надежды не переросли в обиды, которые потом обернутся в горький корень не прощения и будут разъедать и сквернить душу: *«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Послание Евреям 12:15).*

### Стресс

Стресс – это такая вещь, которую нельзя снять с себя подобно пальто или рюкзаку. Стресс – это состояние, в которое мы загоняем самих себя, стараясь шагнуть в ногу со временем.

Господу известно, что человек в погоне за «птицей удачи» и за богатствами мира сего не избежит столкновения с депрессией. Вот почему будучи на земле Иисус Христос сказал: *«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Евангелие от Матфея 6:33).*

### Праздность

Праздность, то есть безделье, является довольно частой причиной депрессии. Безделье оказывает на человека действие, противоположное стрессу. Если стресс работой и спешкой доводит человека до состояния безысходности и бессилия, то безделье расслабляет человека своей ленью, бездействием, малоподвижностью и безразличием. Это постепенно приводит к биохимическому дисбалансу и потери интереса к жизни.

### Чувство вины

Нераскаянный грех и чувство вины за совершённый грех являются одними из частых возбудителей депрессии.

Давид – Царь Израилев – находился в депрессии до тех пор, пока не исповедал Господу свой грех: *«Когда я молчал, обветшали кости мои от ежедневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху» (Псалтирь 31:3-4).*

Депрессия Давида прошла только тогда, когда он исповедал Господу свой грех и попросил у Него прощения: *«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» (Псалтирь 31:5).* Именно поэтому Давид

называет человека, освобождённого от чувства вины, блаженным: «*Блажен человек, которому Господь не вменит греха!*» (Псалтирь 31:2).

Согласно Божьему обещанию, данному в Библии, «*Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды*» (1 Иоанна 1:9). Смиренная молитва царя Давида в 50-м Псалме является примером молитвы покаяния для каждого из нас: **Псалтирь 50:1-14**.

Нужно также помнить, что сама по себе депрессия грехом не является, но она может быть последствием греха, а также может стать причиной греховного поступка.

## КАК БОРОТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Каждый со своей депрессией борется по-своему. Один – антидепрессантами, другой – алкоголем или наркотиками, третий – перееданием, а кто-то пытается найти отдушину в новых знакомствах или покупках. Однако это ещё никого не избавило от депрессии, а только создало дополнительные проблемы. Что же делать, чтобы вырваться из цепких лап этого душевного недуга? Вот несколько проверенных библейских советов. Воспользуйтесь ими, и вы навсегда забудете о депрессии.

**СОВЕТ №1: ДОВЕРЯЙТЕ БОГУ И ЕГО СЛОВУ.** Во время депрессии доверяйте Богу и всем сердцем надейтесь на Него: «*Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего*» (Псалом 41:6).

Господь способен не только утешить, но и дать силы перенести любые испытания: **Исаия 40:29-31** «*Он даёт утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут – и не устанут, пойдут – и не утомятся*».

Библия учит, что Бог никогда не даст человеку испытания больше, чем он может вынести, и в любых испытаниях всегда протянет руку помощи: «*Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести*» (1-е Коринфянам 10:13).

Библия призывает нас не только верить в Бога, доверять Его Слову, но и возлагать все свои заботы на Господа: **1 Петра 5:6-7** «*Итак смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время. Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас*». Господь вознаграждает такое доверие, вытесняя из сердца депрессию миром и покоем: **Филиппийцам 4:6-7** «*Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе*».

## СОВЕТ №2: НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЧУВСТВАМ И ЭМОЦИЯМ РУКОВОДИТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ.

Доверять Господу – не совсем простое дело. Гораздо легче доверять своим чувствам. Но ведь именно чувства приводят человека к депрессии, а не наоборот. Поэтому лучше доверять Богу и Его неизменному Слову, чем своим обманчивым и переменчивым чувствам.

Библия призывает нас всегда радоваться, не зависимо от обстоятельств, в которых мы находимся: «*Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь*» (Филиппийцам 4:4), «*Всегда радуйтесь*» (1-е Фессалоникийцам 5:16-18).

**Иакова 1:2** призывает христиан: «*С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения...*» Обратите внимание на то, что Иаков не говорит, чтобы мы «ощущали или чувствовали радость», но он призывает нас радостно встречать любые искушения и проблемы. Это означает, что мы должны сделать выбор, выбрать позитивный подход к любой ситуации.

Библейский пример такого отношения к жизни и к нежелательным обстоятельствам описан пророком Аввакумом: **Аввакум 3:17-19** «*Хотя бы не расцвела смоковница и не было плода на виноградных лозах, и маслина изменила, и нива не дала пищи, хотя бы не стало овец в загоне и рогатого скота в стойлах, - но и тогда я буду радоваться о Господе и веселиться о Боге спасения моего. Господь Бог – сила моя: Он сделает ноги мои как у оленя и на высоты мои возведет меня*».

### **СОВЕТ №3: ИЗБЕГАЙТЕ ОДИНОЧЕСТВА**

Если вы чувствуете надвигающуюся депрессию, ни в коем случае не старайтесь уединиться вместе с ней. В первую очередь старайтесь приблизиться к Господу, а во вторую очередь, старайтесь быть с людьми. Не избегайте людей, избегайте одиночества!

Даже Господь Иисус, когда скорбел духом, просил учеников поддержать Его в молитве: **Матфея 23:36-38** «Потом приходит с ними Иисус на место, называемое Гефсимания, и говорит ученикам: *посидите тут, пока Я пойду, помолюсь там. И, взяв с Собою Петра и обоих сыновей Зеведеевых, начал скорбеть и тосковать. Тогда говорит им Иисус: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте со Мною*».

Мы – христиане, следуя примеру Господа Иисуса Христа, также не должны избегать помощи братьев и сестер по вере, ибо Слово Божье призывает нас «носить бремена друг друга» (Галатам 6:2). **Евреям 10:25** «*Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать [то есть утешать] друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня оногo*».

### **СОВЕТ №4: МОЛИТЕСЬ И ПОЙТЕ**

Слово Божье призывает не забывать молиться, особенно в сложных ситуациях: «*Злостраждет ли кто из вас, пусть молится. Весел ли кто, пусть поёт псалмы*» (Иакова 5:13). Музыка также может приподнять ваш упавший дух, как в случае с царём Саулом (1 Царств 16:14-23).

Ежедневной молитве, прославлению и благодарению Бога необходимо отводить как можно больше времени. К этому призывает нас сам Господь в Своём Слове: **1 Фессалоникийцам 5:16-18** «*Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе*». **Псалтирь 102 1:-5** «*Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя – святое имя Его. Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твое: обновляется, подобно орлу, юность твоя*».

### **СОВЕТ №5: УСТРАНЯЙТЕ ПРИЧИНУ ДЕПРЕССИИ, А НЕ ЕЁ СИМПТОМЫ**

Часто люди, пытающиеся избавиться от депрессии, лишь борются с её симптомами и последствиями, что ещё больше усугубляет проблему. Чтобы победить депрессию, нужно выявить и устранить её причину. Чтобы это сделать, нужно быть предельно честными с самим собой. Ведь вам придётся исследовать собственное сердце и понять, что является причиной душевной боли. Для этого обратитесь к Господу с просьбой помочь исследовать ваше сердце: «*Испытай меня, Боже, и узнай сердце моё; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный*» (Псалом 138:23-24).

### **СОВЕТ №6: НЕ ДОВОДИТЕ ДО ДЕПРЕССИИ**

Не нужно ждать, пока начнётся депрессия, чтобы потом с ней бороться. Самый лучший способ борьбы с депрессией – это её профилактика. Слово Божье подсказывает, что именно нужно делать: **Притчи 3:5-6** «*Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои*». Живите по этому принципу, и вам никогда не придётся страдать от депрессии и бороться с этим страшным недугом.

### **СОВЕТ №7: НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ**

В состоянии депрессии многие замыкаются в себе, тем самым давая Дьяволу возможность орудовать в их душе, пуская их по замкнутому кругу: проблема – переживания – одиночество – переживания – проблема. В трудное для вас время, оставаясь наедине с собой, старайтесь не замыкаться в себе. Следующие шаги помогут вам этого избежать:

**А.** Старайтесь как можно больше времени проводить за чтением Слова Божия. В нём столько много примеров людей, перенёсших страдания. В нём столько ободрения для страдающей души. Позвольте Господу утешить вас Своим Словом.

**Б.** Выйдете в тихую ночь на улицу, посмотрите на звёздное небо и вспомните о Божьем величии. Господь, сотворивший всё это, любит и вас. И Он в состоянии утешить вас и помочь разобраться со всеми вашими проблемами.

**В.** Найдите для себя какой-нибудь проект – займитесь чем-нибудь во славу Божию: пишите стихи, рисуйте христианские комиксы, составляйте библейские кроссворды, делайте презентации, пишите детские рассказы и т.п. Это не только поможет вам забыть о депрессии, но и оставаться полезным Богу в неблагоприятных для себя обстоятельствах.

**Г.** Оторвитесь от своей депрессии и подумайте о том, что, возможно, кто-то рядом нуждается в вашей помощи, заботе, поддержке или добром слове. Не оставайтесь во тьме своей депрессии, но будьте светом для этих людей: **Матфея 5:16** *«Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославили Отца вашего Небесного».*

Божья воля — в том, чтобы каждый из нас был счастлив, чтобы мы имели мир в душе, а не становились жертвами депрессии. Но полный мир и покой в душе можно обрести только придя к Иисусу Христу: *«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирён сердцем, и найдете покой душам вашим» (Матфея 11:28-30).*