



В плену у Депрессии Как найти выход?

Состояние, которому подвержен каждый человек, которое нужно уметь хорошо распознавать, чтобы находить выход из него для себя и для ближнего, которое является частью духовной брони и составляет важную сторону душепопечительского служения

Борис Зудерманн

Почему депрессия является сегодня такой важной темой? Потому, что из всех психических заболеваний она уже в течение многих лет стоит на первом месте. Любой врач, какую бы специальность он ни имел, — пусть глазной, пусть ушной, пусть еще какой-то, — должен разбираться в депрессиях, ведь часто лечат симптомы внешние, вторичные, а первичные, то есть сами депрессии, не видят.

Следует сразу заметить, что я буду говорить здесь о проблеме депрессий у верующих людей, христиан. К сожалению, хождение перед Богом не гарантирует автоматически устойчивости психики человека к депрессиям. Они — проблема всего современного общества. В той местности в Германии, где я живу, большая половина людей страдает от депрессий. У меня в церкви примерно третья часть была госпитализирована по этой причине. Вот вам, пожалуйста, и «сытый Запад»... Каждый пятый больной, который посещает врачей, страдает от депрессий.

Сегодня депрессии стоят на втором месте как причина смертности. Форма смерти при депрессиях — самоубийство. Сегодня самоубийства уносят более всего жизней после сердечно-

сосудистых заболеваний, и есть тенденции к дальнейшему их увеличению. Страшной является тенденция к росту числа самоубийств (по-научному, суицида) среди детей.

В Украине по статистике, взятой из «Столичных новостей», за последние десять лет суицидная активность увеличилась более чем в полтора раза, и причина в большинстве случаев — тоже депрессии. Интересно, что две трети всех депрессивных — женщины. Они вдвое чаще страдают от этого, чем мужчины. Почему? Я думаю, здесь сказывается женская психика, женщины намного ближе к сердцу принимают возникающие проблемы.

Четверть всех людей старше 65 лет страдают от депрессии, так что это во многом «болезнь старшего поколения», но сегодня она сильно «молодеет». Мне уже приходилось работать с 10—12-летними детьми, у которых были очень сильные депрессии. Что же означает само слово «депрессия»?

Болезнь, которой не избежать

Латинское слово «депрессиио», откуда происходит этот термин, подразумевает

пресс, давление. Находиться в депрессивном состоянии — это как бы быть под внутренним прессом, когда на тебя что-то давит. С этим связано тоскливое, подавленное настроение, обычно очень сильное осознание собственной недостаточности, пессимизм, однообразие представлений, заторможенность побуждений. В случае сильных депрессий даже поведение таких людей заторможено, их движения замедленны.

Эта болезнь очень старая. Первое описание человека в депрессивном состоянии, симптомов депрессии мы находим у Гиппократа, а жил он почти две с половиной тысячи лет назад. Интересно, что до Гиппократа состояние депрессивного человека уже было описано в одном из самых древних произведений Библии — книге Иова. Там, например, в седьмой главе, сам Иов описывает симптомы своего состояния, и это стопроцентная депрессия, хотя само слово там не употребляется. И так, ничего удивительного, и тем более нового в депрессии нет. Каждый человек когда-то переживает депрессию. Это состояние, которого нам не избежать.

Не каждая грусть — депрессия. Человек в состоянии переживать изменения душевного настроения, и это хорошо.

Если бы мы жили постоянно в приподнятом настроении, было бы скучно. Времена грусти придают нашей жизни окраску, обогащают ее, без них она была бы слишком однообразной. Если веселье и радость помогают нам расслабиться, то грусть, депрессии, траур придают нашей жизни глубину, делают нас мудрее, может быть, более способными понять окружающих нас людей.

Очень многие, находясь в депрессивном состоянии, переживают толчок эмоциональной и творческой энергии. Именно этому состоянию мы обязаны прекрасными повестями и рассказами Николая Гоголя, который всю жизнь страдал от страшных депрессий, гениальной музыкой Шостаковича и Скрябина, сумрачно-величественными картинами Врубеля и пестротой красок полотен Ван-Гога.

Итак, грусть — нормальное состояние. Каждый человек имеет какую-то амплитуду настроения — когда-то оно лучше, когда-то хуже. Но рано или поздно грусть сменяет новая радость (см. диаграмму на с. 38).

У сангвиника эта амплитуда больше, у меланхолика — меньше. Но в целом линия, определяющая среднее состояние наших эмоций и соответствующая нейтральному настроению, находится достаточно высоко. При депрессивном же состоянии она уходит вниз, а колебания наших эмоций становятся почти незаметными. То есть общее настроение у депрессивного намного ниже, чем у нормальных людей. Он почти не способен на радость, в лучшем случае может улыбнуться. И если печальный когда-то выйдет из этого состояния, то депрессивный — нет; его эмоциональный мир очень ограничен.

Поговорим о симптомах депрессии. Как мы знаем, каждый человек имеет три составляющие в себе: это тело, душа и дух. Если человек заболел депрессией, все три составляющие в нашем естестве могут заболеть.

Тревожные симптомы

Начнем по порядку. Один из признаков депрессии *телесной* заключается в том, что нарушается ритм сна. Один может спать сутками напролет, но все равно постоянно чувствует усталость. Другой вообще не может

спать. Происходят принципиальные изменения в привычках человека.

Второй телесный симптом — это апатия, летаргия. «Я устал, — они говорят постоянно, — я ничего не хочу». Они могут, конечно, работать

Если веселье и радость помогают нам расслабиться, то грусть, депрессии, траур придают нашей жизни глубину, делают нас мудрее и более способными понять окружающих нас людей

и даже надо заставлять их что-то делать, но свою норму никогда выполнять не будут, хотя и будут стараться.

У депрессивных обычно меняется, вернее, теряется, аппетит. Они худеют, а если человек получает недостаточное питания, то это сказывается и на других органах. Так что он может заболеть чем-то по-настоящему.

Зачастую депрессивные перестают следить за собой, поэтому у них бывает неухоженная внешность. Это, кстати, заметно по волосам — они становятся бесцветными и лежат, как солома. Если депрессия усиливается, то нарушается гормональный обмен веществ, и в результате от человека начинает пахнуть. И не только изо рта.

Появляются симптомы телесных заболеваний. И вот это большая проблема при депрессиях. Человек чувствует слабость, он ничего не может делать. Он идет к врачу, тот начинает исследовать разные органы и ничего не может найти. И правильно, потому что объективно там ничего нет, а искать и лечить надо депрессию — боли и проблемы потом пройдут сами.

У моего хорошего знакомого начали болеть зубы. Он пошел к зубному врачу, а тот говорит: «У вас абсолютно здоровые зубы». А боли были ужасные, пока он не попал к другому врачу, и тот сказал: «У вас депрессия». Он ему помог освободиться, и все зубные боли прошли сразу. А зубной врач ему даже два зуба вырвал, так, на всякий случай...

У депрессивных часто появляется головокружение без всякой причины, удушье, сердцебиение, изжога, потливость. Вообще нарушается вся система пищеварения.

И еще один немаловажный признак телесной депрессии — это изменение

сексуальности человека. Если в самом начале может возникнуть даже пик активности, когда человек пытается отодвинуть это состояние, то чем дальше развиваются депрессии, тем хуже. Абсолютно пропадает сексуальное жела-

ние, и у женщин намного чаще, чем у мужчин. Может даже дойти до того, что у женщин на многие месяцы и годы нарушается менструальный цикл. У мужчин может наступить импотенция. Ну, а это, понятно, усиливает депрессию многократно.

Теперь рассмотрим некоторые *душевные* симп-

томы депрессии. Душа — это мир наших чувств. Депрессивные больные не в состоянии выражать свои эмоции. Обычно они впадают в абсолютную апатию, охлаждаются любовью к близким, они почти не заботятся о своих родных, супругах, детях. Им безразлично, что происходит вокруг.

Тревожными симптомами являются грусть, уныние, плач. Это всегда видно по их лицам. Такие люди не реагируют на смех, он даже может их раздражать. Они всегда печальны, находятся в унынии. Будучи в компании,



они всегда грустные, держатся в стороне или вообще уходят.

Единственная эмоция, которая выражается ярко, — это агрессия. Нередко они раздражительны как по отношению к окружающим, так и к самим себе. «Мне противно за себя, я самого себя ненавижу, — слышишь нередко у депрессивных. — Мне в зеркало смотреть на себя тошно». Поэтому они и не смотрят больше в зеркало.

Очень часто они боятся внезапной, беспричинной смерти, чувствуют себя всегда какими-то уязвимыми, ранимыми, не понятыми окружающими.

Депрессивных очень часто считают симулянтами. Но то, о чем они пере-

В Украине еще распространены так называемые радиоактивные депрессии... Отчасти поэтому за последние 10 лет здесь существенно возросло число самоубийств

живают, кажется им серьезными проблемами. Поэтому важно, когда у человека депрессии, ни в коем случае не говорить ему, что он притворяется, что должен перестать заниматься ерундой и тому подобное. Этим мы его только оттолкнем. Он замкнется в себе, и мы вообще не сможем приблизиться к нему.

Наконец, *духовные* симптомы. Дух — это та часть нас, которая направлена к Богу. Духовные симптомы депрессии проявляются, в первую очередь, в том, что человек начинает сомневаться в любви Бога к нему: «А за что меня любить? Я нехороший, я вот грешу. Бог меня не любит».

Они будут часами молиться, но все равно считать, что Бог их не слышит потому, что они грешные люди. У них теряется уверенность в спасении. «Мне мои грехи не прощены», — могут начать говорить они. Ни в коем случае нельзя отвечать что-либо вроде: «Это все чушь, перестань, просто блажь какая-то». Следует быть предельно терпеливым, заново рассказывая о Спасителе и Его искупительном деле, объясняя каждую мелочь, молясь о каждой нужде, какой бы смехотворной и ничтожной она ни казалась.

У депрессивных пропадает желание трудиться для Господа. Не потому, что

они не любят дело Божие. Они просто считают, что Богу их работа, их служение неприятно. Но это явления временные, и стоит депрессии ослабиться, как они с огромной энергией опять берутся за дело. Часто подобные вещи можно наблюдать у женщин 40—45 лет, особенно одиноких. В этом возрасте депрессии часто обусловлены гормональными процессами. И блажен пресвитер, который в это время скажет: «Сестра, твое служение для нас крайне необходимо и ценно».

Таким людям крайне необходимо, чтобы кто-то их постоянно подбадривал. Бог — это Личность, которая где-то там, наверху, а им нужен человек,

который бы находился рядом и говорил: «Давай, давай, все нормально, все хорошо, замечательно». Главное — укрепить людей духовно.

Ворота для врага

В каждом человеке есть как бы трое ворот, через которые депрессии могут напасть на нас. Телесно-физиологическая граница связана с нашей физиологией и различными заболеваниями. Социально-психологическая граница определяется той социальной средой, где мы живем. Это окружающие нас люди, наша работа, наконец, наша церковь. И третья граница — духовная. Это опять-таки та составляющая, которая

связывает нас с Богом. Если она нарушается, тоже возникают депрессии.

Как мы видели ранее, депрессия сказывается как на нашем телесном, так и на душевном и духовном самочувствии. Поэтому очень важно установить, в чем причина депрессий. Это может быть обусловлено физиологией человека, изменениями в социальной среде или в его духовной жизни. Глупо, абсолютно безграмотно и жестоко по отношению к людям в любых депрессиях сразу искать грех: он может быть одной из причин депрессивного состояния, но далеко не всегда. Причины могут быть разные.

Рассмотрим подробнее формы депрессии. Начнем с *телесно-физиологических*, или *эндогенных*, депрессий. Они порой возникают безо всяких внешних причин, либо могут быть следствием болезненных ситуаций.

Вы замечали, наверное, что когда дети болеют, а потом выздоравливают, то начинают страшно капризничать. Это так называемые постболезненные депрессии. У взрослых, способных более совладать с собой, они менее заметны, но также бывают, особенно после тяжелой болезни или в послеоперационный период. Причина их — нагрузка, которая действует на наше тело во время болезни. Организм отчаянно сопротивляется заболеванию, и вот, когда кризис уже миновал, он позволяет себе «расслабиться». Возникает состояние депрессии.

Или, допустим, дети при наступлении переломного возраста, когда личность вдруг вырывается из всех рамок и начинает жить своей особенной жиз-



нию. Что происходит у ребенка в этом возрасте? Внутри организма начинают работать новые гормоны. Это для организма тоже большая нагрузка. Подростки порой в панике от самих себя, они начинают наглеть и сами не понимают, почему нагледят. Им вроде бы и стыдно, а все равно ничего не могут поделать. И очень часто дети в этом возрасте впадают в депрессию.

Вспомним предменструальный синдром у женщин. Он проявляется каждый месяц в соответствии с менструальным циклом, и чем старше женщина становится, тем сильнее проявляется у нее в это время депрессия. Поэтому женщина должна помнить об этом и соответственно готовиться. Нет ничего стыдного и зазорного, если отец знает, когда этот период наступает у его дочерей, а мужья — у своих жен. Это очень помогает избегать семейных конфликтов.

Также типично «женскими» являются послеродовые депрессии и климактерическое состояние, когда у женщин перестают вырабатываться многие гормоны. Сознание того, что она не может больше рожать, что позади осталось, быть может, главный период жизни, и прочие подобные мысли, вместе с психологическим фактором обуславливают возникновение тяжелых депрессий. Здесь, кстати говоря, очень важная роль выпадает мужьям, которые в этот период должны особенно проникновенно внушать им мысли о том, что они по-прежнему прекрасны, желанны и любимы.

В Украине еще распространены так называемые радиоактивные депрессии. Радиация, накапливаясь в щитовидной железе, изменяет и частично блокирует ее функцию, что тоже вызывает депрессию. Отчасти поэтому в Украине за последние 10 лет существенно возросло число самоубийств.

Социально-психологические депрессии называют еще экзогенными, то есть приходящими извне. Они возникают по причине изменений условий социальной среды человека.

Им подвержены, например, дети из неполных или неблагополучных семей. Если ребенок растет без отца или матери, или, может быть, кто-то из родителей пьянствует, то его жизнь сопровождают разного рода

Борис Зудерманн:
«Абсолютно безграмотно и жестоко по отношению к людям в любых депрессиях сразу искать грех»



страхи. Наверняка у такого ребенка будут депрессии.

Нередко в переломном возрасте у подростков бывают депрессии, потому что они чувствуют, что им скоро придется на социальном уровне произвести серьезные изменения в своей жизни: выбрать себе профессию, уйти из дома, оставить папу и маму... А получится ли у него построить свою жизнь, как папа это сделал? И еще надо будет когда-то жениться. Папе-то хорошо: он себе маму взял, а ему придется жениться на чужой женщине... Чем ближе конец школы, тем больше довлеют эти проблемы. И у многих молодых людей по этому поводу возникают очень сильные депрессии. То же касается изменения привычного образа жизни, например, при переезде, потере друзей и близких.

У мужчин часто встречается явление, называемое на Западе «кризис середины жизни». У этого состояния не так ярко выражена гормональная подоплека, но им от этого не легче. На каком-то этапе, как правило, лет в 45, нас, мужчин, почему-то тянет подводить итоги своей жизни. А всего ли я достиг, чего мог бы достичь? Жил ли я наполненной, интересной жизнью? Или, может быть, чего-то где-то недополучил... И возникает желание наверстать упущенное. Нередко семейные узы переживают крах в это время. И первые супружеские измены, между прочим, случаются именно в этом возрасте. Недаром говорят: «Седина в бороду, бес в ребро». Очень мудрая поговорка.

Отдельно коснемся последствий сильной психической или телесной на-

грузки, когда депрессия возникает как естественная реакция организма после пережитого стресса. Характерный пример депрессивного состояния такого рода мы находим в 18 главе 3 Книги Царств. Писание рисует тяжелейший период в жизни пророка Илии. Послушный повелению Господню, он, подвергаясь смертельной опасности, предстал перед нечестивым царем Ахавом, на горе Кармил бросил вызов 850-ти пророкам Вааловым и, одержав победу над ними, собственноручно умертвил, после чего бежал в дождь перед колесницей Ахава «до самого Изрееля», а вскоре должен был спастись в пустыне от гнева Иезавели.

Такие физические и психологические перегрузки не прошли бесследно: в пустыне Илию охватывает жестокая депрессия: «и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою... остался я один, но и моей души ищут, чтобы отнять ее» (3 Цар. 19:4, 10). И Господь дал хороший пример того, как следует утешать таких людей. «Ты не один, — говорит Он, — утешься: есть еще семь тысяч праведников в Израиле».

Третья граница, откуда могут прийти депрессии, — *духовная*. Нарушение духовного равновесия может быть несколько причин.

Первая из них знакома всем нам — это совершенный *грех*. Каждый, наверное, помнит, что после содеянного греха становится очень тяжело на душе: сам бы себя выпорол... как я вообще мог?! Любый грех всегда вызывает внутренний, духовный дискомфорт.

В Библии есть очень хороший при-



НАПРИМЕР

Эффект «Келли Фэмили»

■ Этот социально-психологический феномен, проявляющийся наиболее ярко в Германии, назван по имени ирландско-немецкой музыкальной группы. Она представляет собой большую семью, где родители и 10 их детей создают на сцене целое шоу в виде семейного праздника. Каждый из детей профессионально играет на разных инструментах, часто подменяя друг друга; они поют чудесные мелодичные песни, но главное — на сцене воссоздается атмосфера любви, тепла и юта большой дружной семьи. Подростки из неупорядоченных семей толпами валют на их концерты в жажде хоть на сцене посмотреть на цельную семью, на здоровый мир, где нет тех проблем, в которых проходит их жизнь. Но вот концерт заканчивается, и эти подростки вынуждены идти по домам, в свой мир. Среди них начинается повальная волна депрессий и самоубийств, что и получило название «эффект «Kelly Family»». Во многих городах, куда приезжает гастролировать группа, родители и власти всерьез опасаются за детей, а полиция приходит в повышенную готовность, понимая, что будет много работы.

пассивного увлечения оккультизмом. Пассивное увлечение — это если кто-то пользуется услугами разного рода целителей, бабок, экстрасенсов. Большинство тех, кто занимается оккультизмом, впадают в депрессию. Все колдуны, экстрасенсы — поголовно депрессивно больные люди, потому что общение с сатаной разрушает психику человека.

Почему так важно знать различные причины, вызывающие депрессию? Дело в том, что очень часто причина депрессии видится только в одном — грех. Я считаю, что это грубая ошибка, когда все психические заболевания сводятся к одержимости или греховности человека. Это неправильно. Я надеюсь, что мне удалось вам показать, что причины депрессии бывают разные. Это может быть таким же заболеванием центральной нервной системы, как болезни сердечно-сосудистой системы или пищеварения. Причиной может быть гормональное расстройство или нарушение какой-нибудь другой функции психики человека.

И если мы хотим помочь человеку при депрессиях, то прежде всего очень важно установить, а в чем же причина таких состояний, откуда они происходят? С другой стороны, следует иметь в виду, что даже если это эндогенная депрессия, то есть имеющая органическое происхождение, то такой человек нуждается в душепопечительской помощи, потому что, как мы видели ранее, депрессии влияют и на духовное состояние человека, и на душевное. Поэтому врача в этом случае мало.

«KELLY FAMILY»: кто бы мог подумать, что эти милые ребята на сцене становятся причиной волн самоубийств среди подростков в городах Германии?

www.kellyfamily.de

Как победить депрессию?

Что делать, чтобы помочь себе или ближнему в состоянии депрессии? Во-первых, ни в коем случае нельзя впадать в панику, этим мы сделаем только хуже и себе и нашему ближнему. Важно помнить: депрессия — это болезнь, которую можно вылечить.

Опасно и бессмысленно ставить требования вроде: «А ну, возьми себя в руки, ты же мужчина!» Он и сам знает, что мужчина, но не может. Если у человека в депрессии страдает вера, ни в коем случае не сомневайтесь в его вере. Депрессивный человек может часами молиться, но не чувствовать облегчения. А если ему еще говорить: «Значит у тебя не все в порядке, ты не верующий и вообще...», вы его окончательно добьете этим. Не пугайте их адом, не демонизируйте. Не надо начинать и с того, что сразу подозревать депрессивного человека в оккультной зависимости.

Если мы имеем дело с человеком, страдающим депрессией, то прежде всего нужно попытаться пробудить в нем желание жить без депрессии. И это важно — многие больные привыкают к своему состоянию, и даже извлекают из него выгоду. Иногда начинают даже терроризировать окружающих, давить на них: «Я больной, у меня депрессия, с меня взятки гладки. Пляшите, пожалуйста, под мою дудку». К сожалению, и такое бывает.

Любовь — вот самый мощный толчок при выходе из депрессии. Люби или разрушайся — третьего не дано. Не замыкайся в себе и в своем эгоиз-

ме. Люби Господа Бога твоего и ближнего твоего!

Мы также должны показать свою любовь к нему. Скажите: «Я тебя люблю, я хочу помочь тебе». Пойдите вместе с ним через буныньовскую «топь уныния», заставьте его поверить, что когда-нибудь вы вместе выйдете из нее.

Покажите ему надежду, заставьте возвести очи «к горам, откуда придет помощь моя». Дайте понять, что есть помощь и для него тоже, но он должен возвести очи к горам. Какой-то минимум каждый депрессивный должен сделать сам. Все брать на себя вам нельзя. Напоминайте ему постоянно: «Бог любит тебя. Даже если тебе кажется, что Бог тебя не любит, Он все равно любит». Это — первый шаг при выходе из депрессий.

Дальше необходимо просто провести анализ внешних обстоятельств. А почему эти депрессии появились, и можно ли как-нибудь устранить или облегчить эти причины? В каком возрасте находится наш собеседник, какие его социальные условия? Если вы чувствуете, что все в порядке, тогда можно задать вопрос: «Есть ли какой-то грех у тебя в жизни»? Мой опыт говорит, что очень много людей имеют тайные грехи. Они просто боятся их высказать. Стесняются, может быть, стыдно, боятся огласки.

Тайный грех никогда не остается сам по себе, он растет внутри нас, как рак. Блокирует нашу волю, психику и обязательно приводит к депрессиям. Поэтому я всегда рекомендую — найдите кого-нибудь, с кем вы можете поговорить и добиться облегчения, прощения грехов. Иначе это состояние замучает. Даже если это какой-то незначительный грех, необязательно нужно кого-то убить, зарезать, изнасиловать. Это могут быть самые простые вещи: где-то что-то когда-то украл. И вдруг Господь кладет палец на это место и говорит: «Вот твой грех!» И ты будешь вертеться, как уж на сковороде, но тебе деваться некуда, пока ты не придешь и не уладишь это.

Я всегда советую устранять такие причины, а ни одна причина депрессии не устраняется так легко, как грех. Пришел к Господу, попросил прощения, покаялся — все. Ради того, чтоб нам прощать, Иисус умер на Голгофском кресте. Это Его самое любимое

занятие — прощать. Он жизнь свою отдал, чтобы прощать. Все остальное второстепенно. Поэтому нет ничего легче сказать Господу: «Прости».

Но далеко не всегда срабатывает покаяние в одиночку. Есть три вида грехов, от которых трудно освободиться один на один с Господом. Во-первых, это оккультные грехи. (Об этом подробнее см. «Христианство» 1/2002 — прим. ред.) После покаяния наедине с Богом облегчения мо-

Тайный грех никогда не остается сам по себе, он растет внутри нас, как рак. Он блокирует нашу волю, психику и рано или поздно обязательно приводит к депрессиям

жет не наступить. Здесь всегда хорошо исповедовать кому-то этот грех.

То же касается грехов сексуального характера. Они очень сильно влияют на психику людей, оставляя глубокие следы. Проникая в подсознание людей, они требуют радикальной терапии. Поэтому такие грехи лучше исповедовать человеку, который будет молчать об этом, и молиться.

И есть третий вид грехов, за прощение которых надо помолиться с кем-то. Со стороны они не кажутся какими-то особенными или примечательными — иногда это бывают просто банальные и простые вещи, но вина за совершение их приобретает у человека характер мании. Именно они почему-то становятся камнем преткновения, источником самокопания и душевных мучений.

Нередко депрессивные люди замыкаются в себе. Им нравится полумрак, тишина. Поэтому такому человеку можно помочь уже тем, что что-то убрать из его привычного «траурного» интерьера, впустить свет, бодрую музыку. Депрессивные будут себя лучше чувствовать. Им станет светло.

Еще один метод я нашел в Библии. Возвращаясь к 3 Книге Царств, посмотрим, как Господь выводит Илию из этого состояния депрессии. Бог начи-

нает его сначала убеждать: «Ты не один остался», но Илия совершенно не реагирует. Тогда Бог делает нечто уникальное: Он дает Илию задание. «Встань и иди; и того помажь в царя, того помажь в пророка. Делай свою работу! Я тебе доверяю так же, как доверял раньше», — Бог оказывает Илию доверие. И я на практике заметил — это помогает. Если мы показываем депрессивному человеку наше доверие, говорим: «Я знаю, что ты сейчас в пло-

хом состоянии, но пожалуйста, помоги мне», — это срабатывает уникально.

Итак, мы поговорили с человеком. Выяснили, был ли у него грех. Мы изменили внешние обстоятельства, помогли ему освободиться от какой-то грядущей нужды. Даем какое-то задание. Ну, а что же, если депрессии остаются? Тогда надо указывать на Господа. «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас», — говорил Он. И это остается в силе.

У меня есть один очень хороший брат, он намного старше меня. Его жена часто страдает от депрессий. Он говорит: «Я учился у нее, как преодолевать депрессии. Если я приходил домой и моя жена громко пела, значит, ей опять плохо. Эта женщина научилась побеждать саму себя. Если у нее усиливалась депрессия, она заставляла себя громко петь хвалебные гимны Господу. Она постоянно цитировала Евангелие: «В мире будете иметь скорбь. Но мужайтесь, Я победил мир». Господь не говорит: «Я победил скорбь». Он говорит: «Я первопричину победил». И то, что в вас сейчас есть скорбь депрессивного характера, знайте: она когда-то тоже будет повержена.

В вечности у нас не будет ни скорбей, ни депрессий. Там все будет окончательно побеждено. ■



АВТОР

■ **Борис Зудерманн** — пастор, автор известной книги «Оккультизм — взгляд под маску», несет служение душепопечительства в Германии и СНГ

В основу статьи положены лекции, прочитанные автором в Киеве в церкви «Дом Евангелия» в 2002 г. Обработал Алексей Ефетов