

CERĪBA DEPRESIJAS VIETĀ

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDĒĻAS PĒTĪJUMIEM:

Ps. 42, 31:10, 39:2-7, 32:1-5, 1. Jāņa 1:9, Mihas 7:1-7, Atkl. 21:2-4.

ATMIŅAS PANTS:

"Tas Kungs ir tuvu tiem, kam salauzta sirdis, un palīdz tiem, kam satriekts un noskumis prāts." (Ps. 34:18)

Depresija jeb galēja mazdūšība līdz pat pilnīgai bezspēcībai ir piedzīvota jau kopš grēka sākuma. Daudzos Bībeles personāžos atklājas simptomi, kuri pēc mūsdienu diagnostikas kritērijiem atbilstu depresijai.

Bezcerība ir depresijas simptoms. Pretstatā pasaulei Bībeles vēsts par cerību var piedāvāt ļoti daudz. Visi cilvēki šad un tad piedzīvo galējas mazdūšības brīžus dažādu iemeslu dēļ. Tāpēc nav brīnums, ka Dieva Vārds ir pilns apsoliņumiem, kas neatkarīgi tā, kāda ir situācija, mums visiem var nodrošināt iemeslu cerībai uz labāku nākotni – ja ne šajā pasaulē, tad noteikti nākamajā.

Protams, smagas depresijas gadījumā ir nepieciešama profesionāla palīdzība, ja vien tas ir iespējams. Kungs var strādāt caur šiem cilvēkiem, lai palīdzētu tiem, kuriem ir nepieciešama īpaša aprūpe. Galu galā, neskatoties uz to, ka tev ir attiecības ar Dievu, fiziskas saslimšanas gadījumā tu taču meklētu ārsta vai cita medicīnas darbinieka palīdzību. Tas pats ir nepieciešams arī tiem, kas cieš no smagas klīniskās depresijas, ko bieži vien izraisa iedzimta nosliece un ķīmiska nelīdzsvarotība smadzenēs. Tādējādi pat kristiešiem reizēm var būt vajadzīga mediķu palīdzība.

Lūdzu, iepazīsties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles studijām sabbatā, 12. februārī.

NOMĀKTĀ DVĒSELE

Izlasi 42. psalmu! Kā tu saproti to, kas tur ir rakstīts? Kādu cerību šis psalms piedāvā? _____

Dāvids piedzīvoja nopietnas garastāvokļa svārstības, daudzos gadījumos – nepamatotu vajāšanu dēļ (piemēram, no Saula un Israēla ienaidnieku puses). Bez tam Dieva likumu pārkāpšana viņā pašā bija radījusi dziļu vainas sajūtu (Ps. 51:4). Vaina savukārt bieži ir saistīta ar depresiju.

Ja kāds vērtē sevi negatīvi ("es esmu muļķis"), raugās uz pasauli pesimistiski ("dzīve ir vienmēr netaisna") un skatās nākotnē bezcerīgi ("nekad nebūs labāk"), izredzes iegūt depresiju ir ļoti lielas. Šo attieksmi sauc par "katastrofālo domāšanu".

Kristieši var izvēlēties alternatīvu veidu, kā interpretēt dzīvi, veidu, kurā vienādās daļās iekļauts gan Dieva plāns, gan vēstis.

Pārdomā šīs alternatīvas:

1. Kā vērtēt sevi. Tu esi radīts pēc Dieva līdzības, lai valdītu pār visu radību (1. Moz. 1:26,27). Tevī vēl joprojām ir Dieva rakstura īpašības, kaut arī tās ir sabojātas. Jēzus Kristus caur savu upuri izglāba tevi no mūžīgās nāves un piešķīra tev privilēģijas – izredzēta cilts, ķēnišķīgi priesteri, svēta tauta (1. Pēt. 2:9). Dieva acīs tu esi bezgala vērtīgs.

2. Pasaule. Tā ir patiesība, ka pasaule ir morāli samaitāta un pilna ļaunuma. Tajā pašā laikā tajā ir arī daudz pareizu, ceļu un apbrīnojamu lietu, par kurām domāt (Fil. 4:8). Vēl vairāk – kristieši var uztvert ļaunuma eksistenci, nekrītot izmisumā, jo viņi zina tā izcelsmi un mūžīgo likteni.

3. Nākotne. Kāda brīnišķīga nākotne gaida Dieva bērnus! Bībele ir pilna apsolījumiem par drošo glābšanu (Ps. 37:39).

Skumjas nav grēks. Galu galā, cik bieži Jēzus jutās noskumis! Mums nevajadzētu justies vainīgiem, ja mums ir skumjas vai depresija. Reizēm mums ir pat pamatots iemesls justies sāpinātiem. Kā augstāk minētās Bībeles patiesības var palīdzēt tev tikt galā ar tām cīņām, ar kurām tu šobrīd sastopies? _____

DEPRESIJAS IZPAUSMES

"Es kliecēju kā bezdelīga, kā dzērve, es ūboju kā balodis; manas acis raudzījās ilgodamās uz augšu. Ak, Kungs, es esmu nemiera pilns! Palīdzi man!" (Jes. 38:14, NIV)

Bībeles apraksts neapšaubāmi liecina par spēcīgām dvēseles sāpēm, kuras Hiskija izteica skaļi. Pastāv kultūras atšķirības, kā cilvēki izrāda emocionālus pārdzīvojumus. Daži cieš klusēdami, neizrādot nekādas ārēji redzamas pazīmes. Citi (līdzīgi Hiskijam) kliec un gaudo savās dvēseles ciešanās. Pastāv arī individuālas atšķirības. Ir cilvēki, kas ar nāvi sastopas daudz mierīgāk nekā citi.

Depresijas simptomi parasti tiek novēroti cilvēkiem ar ilgstošu vai hronisku slimību. Hiskija bija saslimis. Slimība bija tik nopietna, ka vēstīja nāvi. Tāpēc viņš piedzīvoja depresijas periodu, kas aprakstīts Jesajas 38. nodaļā. Depresijas simptomi ir tik sāpīgi, ka daudzi mēģina izdarīt pašnāvību, lai pārtrauktu šīs šausmas. 10% no klīniski depresīviem pacientiem nogalina sevi. Skaidrs ir tas, ka klīniskā depresija ir nopietna saslimšana, kas jāārstē.

Kādi depresijas simptomi ir aprakstīti šajos pantos?

Ps. 31:10 _____

Ps. 77:4 _____

Ps. 102:4,5 _____

1. Ķēn. 19:4 _____

Depresijai ir daudz dažādu sāpīgu izpausmju: **(a)** dziļa skumju izjūta, **(b)** motivācijas trūkums nodarboties pat ar patīkamo, **(c)** izmaiņas ēstgribā, svara pieaugums vai zudums, **(d)** miega traucējumi, guļ par maz vai par daudz, **(e)** zems pašvērtējums, **(f)** vāja atmiņa un spriestspējas, **(g)** domas par nāvi un pašnāvību. Daži cilvēki piedzīvo tikai vienu vai divus simptomus, kamēr citiem ir vairāki un depresijas periods ilgst vairākus mēnešus. Jebkurā gadījumā depresijas nasta ir briesmīga, un to var atvieglot ar medicīnisku un garīgu iejaukšanos.

Mēs visi piedzīvojam skumju un mazdūšības brīžus ļoti dažādu iemeslu dēļ un dažādos laikos. Kas ir tas, kas nomāc tevi un kāpēc? Atceries Dieva vadības epizodes tavā pagātnes dzīvē! Kādu cerību un iedrošinājumu tu gūsti, atceroties Kunga vadību? Kāpēc ir tik svarīgi saglabāt šīs atmiņas? _____

KĀ ATBRĪVOTIES NO DEPRESIJAS

Izlasi Ps. 39:2-7. Kas notika, kad Dāvids palika kluss? Kādas sekas bija viņa runāšanai? _____

Līdzīgi kā visiem citiem emocionālajiem traucējumiem, arī depresijas gadījumā ir vajadzīgs, lai cietējs runā par savām cīņām. Tikai tad var sākties dziedināšanas process. Tuvoties Kungam dedzīgā un nopietnā lūgšanā ir drošs veids, kā noņemt spriedzi un psiholoģiskas sāpes. Bieži ir nepieciešama arī tālāka ārstēšana, bet tas var būt labs sākums.

Galvenā depresijas apkaršanas stratēģija sastāv no sarunas ar draugu (vai terapeitu), kurš māk klausīties un, pat vēl labāk, kurš zina, kā palīdzēt piekļūt iedarbīgākiem resursiem, ja nepieciešams. Domu un jūtu izteikšanai vārdos ir dziedinošs spēks. Draudze var sagādāt lielisku vidi, lai palīdzētu nomāktajiem, bet bieži vien ar to nepietiek, sevišķi gadījumos, kad ir nepieciešama profesionāla aprūpe. Tomēr ikvienam, kurš piedzīvo smagus dzīves periodus un jūtas mazdūšīgs vai pat nomākts, ir vajadzīgs kāds, kuram viņš var visu izstāstīt. Reizēm tikai ar sarunu vien cilvēkam var palīdzēt justies daudz labāk.

Izlasi Ps. 55:17. Kāds apsolījums šeit ir uzrakstīts? Kāpēc šim apsolījumam vajadzētu būt ļoti svarīgam tavā dzīvē? _____

Tikšanās ar konsultantu var nebūt pieejama ātrāk par nākamo nedēļu. Bet, līdzīgi Dāvidam, kurš zināja, kā iegūt palīdzību jebkurā diennakts laikā un jebkurā nedēļas dienā, arī mēs varam pie Kunga vērsties jebkurā laikā. Dāvids zināja, ka Kungs dzird viņa balsi, un tas viņu lielā mērā uzmundrināja.

Pat pasaulīgi psihologi saviem klientiem, kas tic lūgšanai, iesaka lūgt Dievu. Mēs visi varam piedzīvot, kā Kunga piesaukšana palīdzēs mums justies labāk, ja arī neciešam no klīniskas depresijas. Nav svarīgi, kas mēs esam un cik dziļā mazdūšībā esam krituši. Attiecības ar Dievu var būt tās, kas lielā mērā atgriež mums cerību un iedrošinājumu, kā arī dāvā dziedināšanu.

E.Vaita apraksta lūgšanu kā "sirds atvēršanu Dievam kā draugam" ("Liecības draudzei" 4. sēj., 533. lpp.). Lai gan lūgšana ne vienmēr atrisina visas mūsu problēmas, kā tā palīdz mums tikt ar tām galā? _____

VAJADŽĪBA PĒC PIEDOŠANAS

Kā Dāvids atviegloja savas ciešanas? Ps. 32:1-5; skat. arī 1. Jāņa 1:9. Kā mēs varam iegūt to pašu? _____

Vainas sajūta, ko radījuši nenožēloti grēki, var kļūt ļoti nepanesama. Dāvida lietotie izteicieni skaidri norāda uz spēcīgām iekšējām sāpēm. 32. un citi psalmi parāda Dāvida emocionālā pārdzīvojuma smagumu.

Sastopot cilvēkus, kas cieš no depresijas, mums ir jābūt sevišķi uzmanīgiem, lai neapsūdzētu viņus, ka viņi nav nožēlojuši savus grēkus! Mēs arī nedrīkstam vienkārši secināt, ka viņi ir ļauni cilvēki un tāpēc piedzīvo ciešanas. Diemžēl daudzi cilvēki, šķiet, ir spējīgi aprūpēt un izprast kādu, kas cietis istu klīnisku, fizisku iemeslu izraisītu depresiju, bet ir ļoti tiesājoši, risinot garīgus vai emocionālus sarežģījumus, kurus radījusi viņu pašu nepareizā rīcība.

Edgars Alans Po kādā sava darbā stāsta par kādu vīru, kas izdarījis slepkavību un liķi paslēpis turpat zem istabas grīdas dēļiem. Viņš cerēja, ka viņa vaina būs apslēpta līdz ar mirušā ķermeni, bet sirdsapziņas pārmetumi kļuva arvien spēcīgāki. Kādu dienu viņš izdzirdēja sava upura sirds pukstus, kas kļuva arvien skaļāki un skaļāki. Vēlāk kļuva skaidrs, ka sitieni nāca nevis no miroņa zem grīdas, bet gan no viņa paša sirds.

Tajā pašā laikā ir arī tādi cilvēki, kas ir nožēlojuši savus grēkus, bet tik un tā cieš no vainas apziņas. Viņi bieži jūtas necienīgi saņemt piedošanu un vaimanā par briesmīgajām ciešanām, kas ir radušās no viņu grēkiem, pat ja tie ir nožēloti un ticībā iegūta Dieva piedošana. Arī tas var būt iemesls emocionālam pārdzīvojumam. Šādos gadījumos ir svarīgi pievērsties Dieva dziedināšanas un pieņemšanas apsolījumiem, pat tad, ja ir izdarīts kāds no visļaunākajiem grēkiem. Mēs nevaram atgriezt pagātnei atpakaļ, lai izdarītu citādi. Mēs vienīgi varam censties Dieva žēlastībā mācīties no pagātnes kļūdām un, cik vien iespējams, atlīdzināt to, kas ir izdarīts nepareizi. Galu galā, viss, ko mēs varam darīt, ir pakļauties Dievam un meklēt Viņa žēlastību un dziedināšanu.

Daudzi, kas nožēlojuši savus grēkus, vēl joprojām cīnās ar vainas apziņu attiecībā uz tiem. Kāpēc ir tik svarīgi, ka mēs atzīstam savus grēkus, uzņemamies atbildību par tiem un mācāmies iet tālāk, atstājot pagātnei visu, kas bijis nepareizi? _____

CERĪBA NOMĀKTĪBAS VIETĀ

*Kā pravietis atrisināja apkārtējās sociālās un cilvēku savstarpējās problēmas?
Mihas 7:1-7.*

Vien sešos pirmajos pantos Miha apraksta veselu buķeti amorālu, neētisku un agresīvu darbību, kādas norisinājās viņa laikos. Apspiešana un vardarbība visdažādākajos veidos, necieņa un neiecietība, korupcija un krāpšana – tas viss ir pastāvējis jau kopš grēka ienākšanas. Mēs visi saskaramies ar to pat mūsdienās. Paņemot šodienas laikrakstu, mēs tajā atradīsim dziļu līdzību ar Israēla postu tajā laikā. Šis sociālais haoss kļūst sevišķi sāpīgs, tuvojoties mūsu ģimenei – kaimiņiem, draugiem, dzīvesbiedram, bērnam, vecākiem (Mih. 7:5,6).

Ļoti sliktas savstarpējās attiecības rada daudz stresa un ir saistītas ar depresiju. Miha skaidri apgalvo (7. p.), ka izšķirošais elements, lai izdzīvotu krīzes vidū, ir cerība.

Cerība ir būtiska, lai mēs varētu nodzīvot savu dzīvi ar normālu garīgo veselību. Cerībai ir jābūt dzīvai pat neticīgajos – jauniešiem, meklējot darbu, ir jābūt cerībai, ka viņi to arī atradīs, ceļniekam, kas nomaldījies, ir vajadzīga cerība atrast ceļu, investoriem, kas ir pazaudējuši savu naudu, ir jātic, ka nāks labāki laiki. Dzīve bez cerības noved pie bezmērķīguma un nāves.

Kad itāļu filozofs un dzejnieks Dante Aligjēri (1265 – 1321) savā darbā "Dievišķā komēdija" mēģināja aprakstīt eļli. Pie ieejas viņš iztēlojās lielu uzrakstu: "Atmetiet visu cerību, jūs, kas ieejat šeit!" Vislielākais iespējama sods ir atņemt cerību.

Bībelē atklātā cerība ir kaut kas vairāk par pozitīvām priekšnojautām. Tā ietver vispareizāko risinājumu un glābšanu, kas balstīta uz atpestīšanu caur Jēzu Kristu. Vēsturiskajai Septītās dienas adventistu "svētlaimīgajai cerībai" vajadzētu kļūt par galveno mūsu dzīvē. Cerība uz Jēzus atgriešanos palīdz mums iegūt perspektīvu redzējumam pāri daudz kam nepatīkamam, kas apņem mūs, kā arī ļauj uzticībā raudzīties uz mūžību.

Izlasi šos apsolījumus! Kādu cerību tie mums piedāvā? Jes. 65:17, 2. Pēt. 3:13, Atkl. 21:2-4 Kāpēc zināmā mērā tā ir ikviena cilvēka vienīgā cerība?

Ticības skats uz jauno radību var nomierināt dvēseli, kas cieš. Tieši tāpat kā sieviete dzemdību sāpēs domā par gala iznākumu, kad viņas bērniņš būs piedzimis, un drīz "vairs nepamē savas bēdas" (Jāņa 16:21), tā arī nemiera pilna sirds Dieva žēlastībā var iegūt cerību, uzlūkojot gādīgo Dievu un jaunās pasaules apsolījumu, kurā vairs nebūs nekā, kas šeit sagādā tik daudz bēdu.

TĀLĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Izlasi un pārdomā Mat. 26:36-43. Jēzus bija noskumis "līdz nāvei" (38. p.). Iztēlojies Viņa mokas – bez sociāla atbalsta, piedzīvojis mācekļu nodevību, izjūtot atšķirtību no Dieva un vēl cilvēces vainas apziņas nastu! Viņa ciešanas pārsniedz jebkuru depresīvu gadījumu, ko piedzīvo mirstīgie.

"Tuvojoties Ģetzemani, Viņš kļuva dīvaini kluss. Arī agrāk Viņš bieži bija nācis uz šo vietu, lai pārdomātu un lūgtu, bet nekad ar tik noskumušu sirdi kā pēdējās cīņas naktī. Visu zemes dzīves laiku Viņš bija staigājis Dieva klātbūtnes gaismā. Cīnoties ar sātana gara pārņemtiem cilvēkiem, Viņš varēja sacīt: "Kas Mani sūtījis, ir ar Mani. Viņš Mani nav atstājis vienu, jo, kas Viņam labpatik, to Es daru vienmēr." (Jāņa 8:29) Bet tagad likās, ka Viņš ir izolēts no Dieva spēku dodošās klātbūtnes gaismas. Tagad Viņš bija pieskaitīts pārkāpējiem. Viņam bija jānes kritušās cilvēces noziegumi. Uz Tā, kurš neapzinājās nevienu grēku, vajadzēja uzlikt visus mūsu grēkus. Tas bija kaut kas briesmīgs, un grēka smagums šķita tik liels, ka piezagās šaubas un bailes, vai grēks Viņu uz mūžu neatšķirs no Tēva mīlestības. Juzdams, cik ļoti Tēvs ienīst grēku, Viņš izsaucās: "Mana dvēsele ir noskumusi līdz nāvei!" (E.Vaita "Laikmetu ilgas", 685. lpp.)

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Kādu palīdzību tava draudze var sniegt tiem, kas cieš no depresijas vai jebkādiem citiem emocionāla rakstura traucējumiem? Ko jūs vēl varat darīt, lai palīdzētu tiem, kam ir tāda vajadzība, ja arī jūsu resursi ir ierobežoti?

2. Kā tu varētu palīdzēt cilvēkam, kurš lūdz Dievu, meklē padomu, mīl Kungu un uzticas Viņam, un tomēr jūtas skumju pārņemts, pašam nesaprotot, kāpēc? Kā tu vari palīdzēt viņam neatstāt ticību, bet pieķerties cerībai un Dieva Vārdā dotajiem apsolījumiem?

3. Viena no lielākajām kļūdām, ko cilvēks var pieļaut, ir doma, ka Dievs viņu ir atstājis, tāpēc ka viņš jūtas tik nomākts, tik nospiests un bezcerīgs. Kāpēc tā nāpēsība? Uz kādiem Bībeles varoņiem (tādiem kā Elija, Jeremija cietumā, Jānis Kristītājs cietumā, Jēzus Ģetzemanē) tu šim cilvēkam varētu norādīt, lai parādītu, ka skumjas un depresija nenozīmē, ka Dievs ir pametis? Kā tu vari palīdzēt viņam saprast, ka jūtas nav labs ticības barometrs?