

Отвечает: Олег Замигаило

Никифор спрашивает:

Я решил замкнуться на себе. В общении потребностей не чувствую, только в любви с женщиной. Но тень станет ее заменой. Вообще я чувствую, что делаю все неправильно, греховно, но отказаться от этого не могу. И я стараюсь изолироваться от общества. Знаю, что так делать нельзя, но мне плохо уже жить по старому. Тошно быть христианином. Устал быть один. Что святыя нашли в Боге? Просто прошу ответить-что МНЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖУТКО устал быть христианином. Негде черпать утешение. Исповедоваться бесполезно, покаяния нет

Мир Вам,

Вас постигла страсть печали и уныния. Что такое страсть печали, депрессия? Это затянувшееся, болезненное состояние духа.

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: *в се, ничего, никто, самый* и проч.

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 **ценить** 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. Если человек ни во что не верит, рано или поздно тоска, печаль, отчаяние вновь вернуться к нему.

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 Мюнхгаузен» 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.

С уважением

Олег