

*Победа
над
депрессией*

Рэнди Гилберт

Санкт-Петербург
2010

Randy Gilbert
VICTORY OVER DEPRESSION
Copyright 2002 Рэнди Гилберт
Служение «Вехи Веры»
8491, Чэмберлейн-Роуд
Ричмонд, Вирджиния, США, 23227
ISBN 0-9642046-2-2

Гилберт Р.

Победа над депрессией / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2010. — 32 с.
ISBN 978-5-8445-0084-8

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*
Редакторы: *В. С. Волкова, М. С. Трофимова*
Корректор *Н. А. Акинина*
Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

© Издание на русском языке.
Издательство «Библейский взгляд», 2003

Все права защищены международным законодательством об авторских правах. Все библейские цитаты взяты из Синодального перевода Библии, за исключением мест со ссылкой на другой перевод.

Подписано к печати 01.10.2010. Формат 60×88¹/₁₆.
Печать офсетная. Объем 2 печ. л.
Тираж 3000 экз. Заказ

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской Пятидесятников «Христианская Миссия»
198188, Санкт-Петербург, ул. Подводника Кузьмина, д. 46

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12.

Оглавление

Глава 1	
Депрессия — враг прогресса	5
Глава 2	
Психическая депрессия	8
Глава 3	
Физиологическая депрессия	19
Глава 4	
Духовная депрессия	24

Глава 1

Депрессия — враг прогресса

Когда Иисус умер на Голгофе и затем воскрес из мертвых, Он тем самым победил все проявления тьмы, в том числе и депрессию. Мы с вами обсуждаем фактическое претворение в жизнь этого завоевания с помощью оружия, дарованного нам самим Иисусом.

«Ибо Ему надлежит царствовать, доколе низложит всех врагов под ноги Свои. Последний же враг истребится — смерть, потому что все покорил под ноги Его; когда же сказано, что Ему все покорено, то ясно, что кроме Того, Который покорил Ему все» (1 Коринфянам 15:25-28).

В двадцать первом веке депрессия будет вызывать особую озабоченность человечества. Депрессия — это враг прогресса, успеха, устраивающих нас взаимоотношений. Депрессия обычно скрывалась за многочисленными ее определениями и принималась за побочный продукт стремительного темпа современного образа жизни. Не заблуждайтесь на этот счет, депрессия — это враг, которому нужно противостоять всей доступной нам мудростью.

Давайте поговорим о том, как *победить* депрессию. Мы слышим много разговоров о том, как победить рак. Это приветствуется нашим обществом, средствами массовой информации и медициной, как сражение, которое стоит вести. Но как только вы поднимете вопрос о борьбе с депрессией, о победе над ней, ответом вам будет приподнятая бровь или скептический взгляд.

Депрессия — это проблема, которая, возможно, не касается вас лично в данный момент, но, вполне может быть, вы знаете кого-то, кто борется с ней сейчас. Более чем двадцатипятилетний опыт работы с людьми показал мне, что даже некоторые из самых маловероятных кандидатов в какой-то момент столкнутся с проблемой депрессии. Никакой экономический, возрастной или расовый слой общества не защищен от атак депрессии. Имея ясное понимание различных аспектов причин, вызывающих депрессию, мы должны суметь распознать ее ранние признаки и решить эту лишнюю нас сил проблему.

Приведенные выше стихи из Первого послания к Коринфянам (15:25-28) в действительности говорят нам о том, что не существует ничего, с чем Церковь не могла бы справиться. Из этого легко сделать вывод, что такое явление, как депрессия, уже давно уничтожено Иисусом благодаря Его *победе* на Кресте. Весь вопрос состоит в том, живем ли мы в этой *победе* в нашей личной жизни. Итак, когда в Евангелии говорится, что все враги будут низложены под Его ноги, *это* буквально означает завоевание Церкви, которая должна наконец поставить на колени всех этих поверженных врагов, и *тогда мы*

будем жить в победе над всеми проявлениями тьмы. Зачем нам делать особое ударение на том, чтобы вы изменили свое отношение к депрессии? Потому что Иисус умер, чтобы обеспечить нас победой во всех областях нашей жизни.

В Послании к Филиппийцам (4:6-8) Павел писал:

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания перед Богом, — и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе. Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».

«Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2 Тимофею 1:7).

Глава 2

Психическая депрессия

Три следующие главы охарактеризуют, по крайней мере в основных чертах, те области нашей жизни, которые больше всего подвержены депрессии. В кругах харизматических церквей депрессию рассматривают почти исключительно с духовной точки зрения. Духовная сторона очень важна для того чтобы понять, как достичь и сохранить полную победу над депрессией. Однако природа депрессии имеет несколько аспектов, которые часто остаются незамеченными в этих кругах. Я верю, что если мы покажем людям особенности депрессии, ее влияние на человеческий разум и тело, и начнем разъяснять суть этого явления, то мы увидим больше освободившихся от депрессии людей.

Мы не станем подходить к проблеме депрессии только с медицинской точки зрения, потому что она может иметь корни в одной или нескольких названных ниже областях.

Первое. Депрессия может быть по своей сути *психической*, это означает, что она полностью находится в сфере разума.

Второе. Депрессия может быть по сути *физиологической*, это означает, что она может быть вызвана со-

стоянием физического тела человека или его физиологическим строением.

Третье. Депрессия может быть по своей сути *духовной*.

Причина, по которой необходимо установить ориентиры для понимания этих трех корней депрессии, состоит в том, что мы слишком долго сосредоточивались только на одной области. Это подобно тому, как если бы вы пытались построить дом с помощью инструментов и строительных материалов, но без всякого плана, руководствуясь которым вы смогли бы прийти к безопасному и пригодному для жизни результату. Нельзя рассматривать депрессию только с духовной точки зрения. Две другие составные части депрессии для успешной борьбы с этим явлением.

У людей сложилось впечатление, что все, что нужно сделать, чтобы избавиться от депрессии, — это изгнать из человека дьявола. Но дела обстоят не совсем так.

В харизматическом обновлении современной церкви мы наблюдали возрождение понимания и откровения в том, что касается духовных вопросов; но мы также стали свидетелями многих глупостей. Например, существовавшее представление о том, что если происходит что-то плохое — будь то болезнь, несчастный случай или что-то подобное — это работа дьявола. Это было преобладающей мыслью того времени. Поэтому, когда люди приходили в церковь, единственное, что им могли предложить, был духовный подход к разрешению проблемы. Им говорили: «Из вас просто нужно изгнать беса, вот и все, и вы бу-

дете свободны от депрессии!» Однако это не является абсолютной истиной для каждого случая.

Стресс и депрессия

Сталкиваясь с этой проблемой, я понял, что люди могут страдать психической депрессией из-за ряда причин. Стресс в нашем обществе сегодня является одним из основных факторов, вызывающих депрессию. Психологи скажут вам, что у каждого человека есть свой порог психической устойчивости перед стрессом; человек может бороться с проблемами только до определенного уровня, затем он начнет искать способы «сбросить бремя».

Финансовые проблемы, разлад в браке и доме, болезнь, угрожающая жизни любимого человека — это примеры того, что может тяжелым бременем лечь на психику человека.

В области авионавигации существует простая формула, с которой знакомы все опытные пилоты. Когда вы собираетесь куда-то в полет и неожиданно обнаруживаете, что какой-то прибор сломался, то это одно очко против вас. Добавьте проблемы с погодой — и вероятность серьезной проблемы резко возрастет. Возможно, полет к тому же был запланирован на ночное время, и теперь у вас слишком много отрицательных величин легло на чашу весов. Что лучше — «бросить вызов судьбе» или подождать, пока препятствия не будут устранены? Если бы пилоты чаще пользовались такой простой проверкой, несчетного количества авиационных катастроф можно было бы избежать. Когда мы настаиваем на том, чтобы «прорываться впе-

ред» перед лицом неблагоприятных обстоятельств, мы просто напрашиваемся на неприятности.

Источником психической депрессии вовсе не обязательно является дьявол. Человек может оказаться под психологическим давлением и стрессом и впасть в депрессию *без участия* дьявола. Возможно, этот человек просто перешел ту границу, где разум был способен справляться с грузом стресса.

Это похоже на мозоль на ступне. Если туфли не подходят вам по размеру, а вы достаточно долго в них ходите, то у вас появится мозоль. Но это не значит, что в ваших туфлях сидит дьявол!

Люди могут переносить испытания и давление обстоятельств до тех пор, пока они не достигнут точки срыва в психологической сфере. Само собой разумеется, дьявол *воспользуется* такой ситуацией в жизни человека; но это вовсе не обязательно означает, что проблема началась с дьявола.

Очень важно это знать, потому что, если вы думаете, что единственное решение — это изгнать дьявола, не разобравшись с источником давления и тем, как это давление влияет на вас, то вы увидите, что проблема будет возвращаться к вам.

Это все равно что пытаться похудеть, не зная, какая пища создает проблему лишнего веса, или пытаться взять под контроль финансовую ситуацию, не меняя при этом привычек тратить деньги.

Проверка с реальностью

Пусть знакомые слова Псалма 22 станут для вас проверкой реального положения дел: «Господь —