



Как сохранить душевное здоровье: пять советов в духе христианства

Пандемия COVID-19 ещё раз показала, как важно для нас беречь свою психику, особенно уязвимую в периоды социальных и духовных потрясений и физических болезней. Предлагаем вам несколько советов, основанных на рекомендациях Национальной службы здравоохранения Великобритании. Все они прекрасно вписываются в христианский образ жизни и традиции нашей веры.

Совет 1

Избегайте одиночества: обращайтесь к Богу и поддерживайте отношения с другими людьми



Любям необходимы социальные связи, так уж мы созданы. С самого рождения отношения с близкими, с семьёй, с друзьями, которых мы выбираем, и с Богом формируют нашу личность и придают нам сил.

Апостол Иоанн пишет: «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими».

— 1 ИОАННА 3:1

Иисус Христос сказал: «Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребудьте в любви Моей».

— ОТ ИОАННА 15:9

Господь любит и оберегает каждого из нас, Своих чад. Не случайно в молитве Христос учит обращаться к Господу именно как к отцу: «Отец наш...» Когда рядом те, кто нас ценит и любит — как любит Бог — мы чувствуем, что важны и не одиноки. Это верно для абсолютно всех людей.

«Ибо, как тело одно, но имеет многие члены, и все члены одного тела, хотя их и много, составляют одно тело, — так и Христос... И вы — тело Христово, а порознь — члены».

— 1 КОРИНФИЯМ 12:12—27

Апостол Павел образно сравнивает нас с отдельными частями тела: глаза и уши, руки и ноги — все части тела важны и необходимы, ведь вместе они составляют совершенное **Тело Христово**.

Сохранить и укрепить душевное здоровье помогает общение — онлайн и личное — с прихожанами **Церкви Англии, Римско-Католической церкви** и других **христианских** конфессий. Вы можете собраться на богослужение, вместе **причащаться** вином и хлебом у алтаря, **вместе молиться**, вместе учиться на курсах (например, **Alpha**), вместе делать добрые дела — помогать нуждающимся **продуктами** или **деньгами**.

Даже сама форма креста напоминает нам о том, как важно быть вместе: горизонтальная часть означает связь между людьми, а вертикальная — между человеком и Господом.

Совет 2

Двигайтесь!



«Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. Все подвижники воздерживаются от всего: те для получения венца тленного, а мы — нетленного. И потому я бегу не так, как на неверное».

— 1 КОРИНФЯНАМ 9:24—26

Апостол Павел сравнивает путь христианина со спортивным состязанием. В здоровом теле легче поддерживать душевное равновесие и духовное благополучие. Паломнические путешествия полезны в том числе и по этой причине.

→ **Человеческое тело совершенно.** Священное Писание напоминает нам о том, что мы созданы по образу и подобию Господа (Бытие 1:26—28). Христианам подобает любить Господа и друг друга, как самих себя. Любить «всем сердцем, всею душою, всем разумением, всею крепостию» (от Марка 12:30—31).

→ **Наше тело бесценно** — апостол Павел называет его храмом Духа Святого (1 Коринфянам 6:19). Мы должны с уважением относиться к своему телу и физическому здоровью, чтобы гармонией духа и тела прославлять Господа. Физическая активность укрепляет нашу веру в себя, помогает меньше тревожиться и страдать от депрессии, снижает риск хронических заболеваний: болезней сердца, диабета 2 типа, некоторых видов рака.

Иисус Христос исцелял страждущих, заботился об их физических потребностях и заповедал нам поступать так же в отношении других (от Матфея 25:35—36). Христос помогал и страдающим от психических расстройств: помните, как после встречи с Ним исцелился человек, одержимый нечистым духом? (от Марка 5:1—20) «Исцелиться» значит «восстановить целостность» тела, разума и духа. Чтобы укрепить физическое и душевное здоровье, попробуйте, например, короткие 10-минутные тренировки с сайта Национальной службы здравоохранения.

«Будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса».

— ЕВРЕЯМ 12:1—2

Совет 3

Каждый день учитесь чему-то новому



«Наставь меня, Господи, на путь Твой, и буду ходить в истине Твоей; утверди сердце мое в страхе имени Твоего».

— ПСАЛОМ 85:11

Мы часто слышим, что каждый день учит нас чему-то новому. Неудивительно, ведь люди любознательны от природы. Учиться можно всю жизнь — особенно тем, кому когда-то нелегко давалась школьная программа.

За время пандемии многим из нас пришлось освоить навыки, которые, казалось, никогда не пригодятся: одни учились печь домашний хлеб, другие — настраивать видеочат с родными и коллегами. Новые знания помогли обрести уверенность в своих силах, наполнить жизнь новым смыслом. Изучая новое, мы укрепляем собственное психическое здоровье и боремся с депрессией.

«Через три дня нашли Его в храме, сидящего посреди учителей, слушающего их и спрашивающего их; все слушавшие Его дивились разуму и ответам Его».

— ОТ ЛУКИ 2:46—47

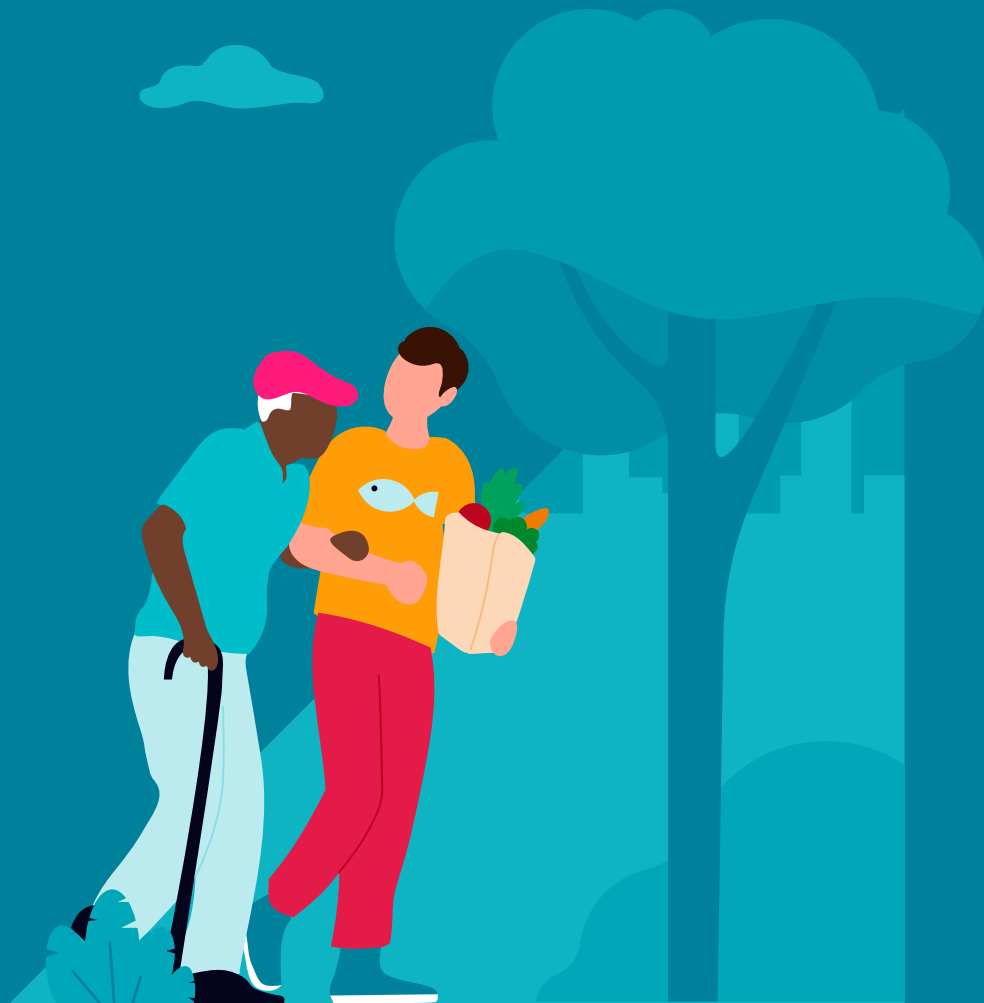
Как можно учиться?

- Подписаться на онлайн-курс (например, на платформе [FutureLearn](#)).
- Начать посещать кружок по изучению Библии при [ближайшей церкви](#).
- Начать читать новые книги (или даже открыть с друзьями книжный клуб онлайн).
- Найти новое хобби (или вспомнить забытое старое).
- Регулярно разгадывать кроссворды, sudoku, головоломки.
- Попробовать приготовить что-то необычное.
- Начать изучать христианскую веру на курсах [The Pilgrim Way](#) или [Alpha](#).
- Попробовать сделать что-то своими руками: в интернете есть множество бесплатных видеоуроков.
- Начать танцевать, рисовать, мастерить по урокам в [YouTube](#) или TikTok.

В Евангелиях Иисуса Христа часто называют «равви» — учитель. Апостолы учились по Его рассказам, притчам; но главное, чему научил их Христос по их собственной просьбе — молитве «[Отче наш...](#)» ([от Луки 11:1](#)). Эта и другая молитвы помогают нам напрямую обратиться к самому Христу — нашему общему Учителю.

Совет 4

Делитесь с другими



«Возлюби ближнего твоего, как самого себя».

— ОТ МАРКА 12:31

Щедлость и великодушие лежат в основе христианства: так мы отвечаем на щедрость Господа, который любит каждого и дал нам всё, что у нас есть. Делясь с другими, мы претворяем веру в жизнь.

Иисус Христос завещал любить ближних — для их и нашего блага. Делиться тем, что у нас есть, даже если это совсем немного: кусок хлеба, самая мелкая монетка ([от Луки 21:1—4](#)).

Как делиться с другими, поддерживая при этом свое психическое благополучие и уважение к себе?

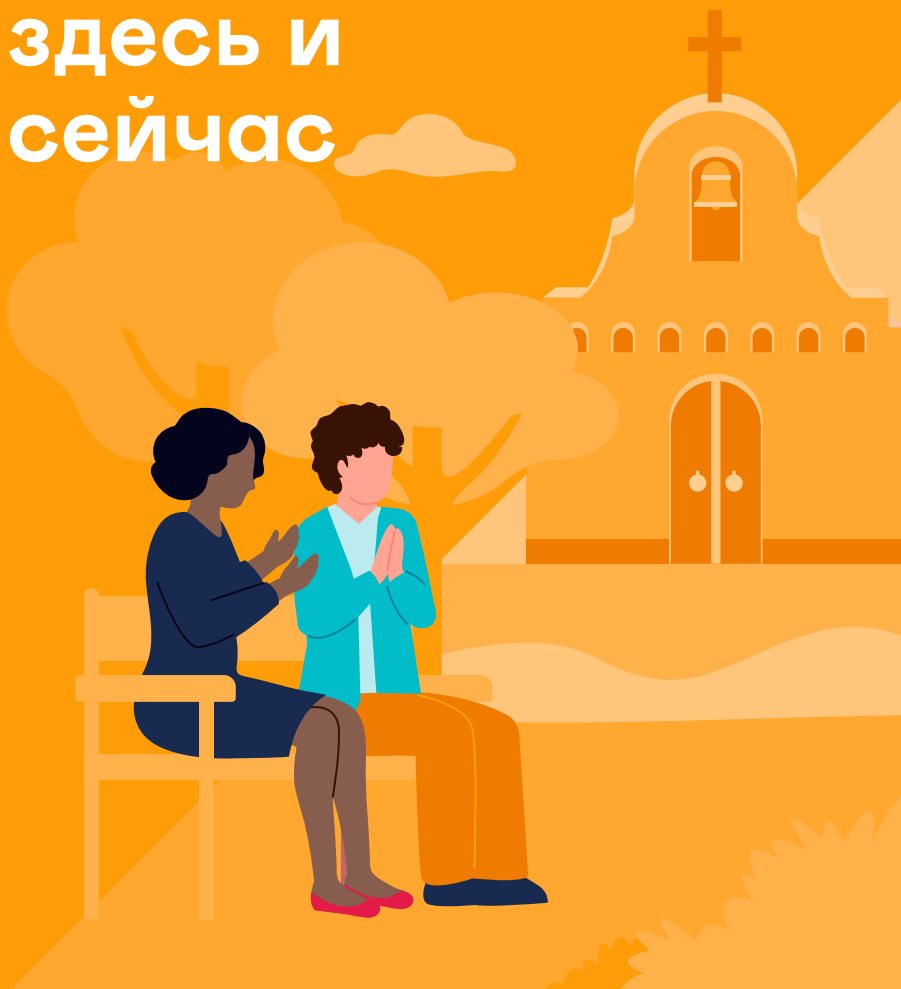
- Помнить о любви Господа к нам и о Его щедрости.
- Делиться дарами и возможностями, которые дал нам Бог.
- Стремиться быть ближе к Богу и к окружающим нас людям.

Чем можно поделиться?

- **Временем и силами** ([1 Тимофею 6:18—19](#)). Можно помочь соседям — вымыть посуду или сходить за продуктами; работать волонтером в благотворительном продовольственном фонде (например, [Trussell Trust](#)) или приюте для бездомных ([Robes Projects](#)). Если в ближайшей церкви есть подобные проекты, ваша помощь будет принята с радостью.
- **Дружбой** ([Галатам 6:2](#)). Всегда можно поинтересоваться у других, как идут дела, выслушать, помолиться за них. Есть проекты (например, [Linking Lives](#)), которые помогают познакомиться с живущими поблизости пожилыми людьми — им важно ваше внимание.
- **Талантами и способностями** ([1 Коринфянам 12:4—7](#)). Поделитесь своим Божьим даром: испеките торт, дайте профессиональный совет, научите тому, что умеете сами. Подросткам по соседству поможет ваш вклад в такие программы, как [KICK](#) — наставничество, тренировки, уроки танцев.
- **Деньгами** ([2 Коринфянам 9:6—7](#)). Финансовая помощь — основа благотворительности. Христиане поддерживают местные церкви, жертвуют деньги нуждающимся у себя на родине и в других частях света. Если вам нужна помощь в выплате долга, можно обратиться в христианский фонд против бедности [Christians Against Poverty](#).
- **Заботой** ([Филиппийцам 2:3-5](#)). Занимаясь обычными делами, старайтесь быть добрее, щедрее, внимательнее к другим. Подумайте: как можно помочь тем, кто меньше защищён, кто столкнулся с несправедливостью? Как позаботиться о нашей планете, природе?

Совет 5

Обращайте внимание на то, что происходит здесь и сейчас



«Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться. Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим, подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего».

— ПСАЛОМ 22:1—3

Псалом 22 — самый известный из всех — говорит о том, что душа нуждается в отдыхе, а заботиться о себе жизненно важно для нашего здоровья. Отдых, медитация, молитва — всё это помогает нашему телу и разуму восстановить силы, успокоиться, избавиться от напряжения. Господь создал нас, кому, как не Ему, знать всё о том, как мы устроены?

«Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен».

— ПСАЛОМ 138:13—14

Что можно сделать?

- Зажгите свечу, прочитайте псалом или молитву — о себе или ком-то из близких.
- Сделайте что-то, что принесёт вам радость: позвоните другу, посмотрите или послушайте любимую передачу, прогуляйтесь, приготовьте вкусный ужин.
- Поговорите о своих чувствах с кем-нибудь из близких, с врачом или священником. Не забывайте, что всегда найдется «самаритянин», который захочет вам помочь.

«Не бойся, ибо Я... назвал тебя по имени твоему; ты Мой».

— ИСАИЯ 43:1

Когда наша связь с Господом крепнет и мы чувствуем Его любовь, растёт и наша уверенность в своих силах. Поддерживать душевное равновесие вам помогут курсы, например, Wellbeing Journey, различные советы касательно психического здоровья, ресурсы сайта Good Thinking.

«Остановитесь и познайте, что Я — Бог».

— ПСАЛОМ 45:11

О нас

Good Thinking работает при поддержке Национальной службы здравоохранения Великобритании (NHS) и районных советов Лондона. Мы предлагаем бесплатную онлайн-поддержку 24/7 жителям Лондона, нуждающимся в помощи и совете относительно психического здоровья на всех этапах жизненного пути. В наших советах и сервисах легко разобраться, они доступны и понятны каждому.

Наша миссия

Мы поддерживаем тех, кто заботится о своём душевном здоровье — и помогаем наиболее подходящим для них образом. Мы рекомендуем каждому заранее заботиться о своём психическом благополучии, делимся полезными советами и ресурсами. Если наши рекомендации и средства вам не помогли, вероятно, стоит обратиться к врачу для получения более действенной помощи.

Подробная информация на www.good-thinking.uk



a church
NEAR YOU



THE CHURCH
OF ENGLAND



THE CATHOLIC CHURCH
BISHOPS' CONFERENCE OF ENGLAND AND WALES

evangelical alliance
together making Jesus known



churches
together
IN BRITAIN AND IRELAND

Адаптация текста: Аластер Каттинг, Миа Холборн, Кели Болтон, Джулиэт Эванс, Гэбби Парик, Клэр Лукас и др. Представленные выше логотипы являются ссылками на соответствующие сайты.

