



Pięć chrześcijańskich sposobów, aby zachować dobry stan zdrowia psychicznego

Żyjąc w czasach pandemii COVID-19, przekonaliśmy się, jak ważne jest nasze zdrowie psychiczne i jaki wpływ mają na nie zakłócenia dotychczasowych nawyków, czy to w zakresie aktywności fizycznej, kontaktów towarzyskich, czy też praktyk duchowych. Poniższych pięć strategii promowanych przez NHS doskonale wpisuje się w codzienne praktyki chrześcijan oraz wzorce chrześcijańskiej wiary.

Po pierwsze Zadbaj o więź z Bogiem i innymi ludźmi



Ludzie są stworzeni do tego, aby funkcjonować w szerszym gronie. Nasze relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz Bogiem mają podstawowe znaczenie nawet przed narodzinami, ponieważ pomagają nam w kształtowaniu osobowości i dają nam niezbędną siłę.

Św. Jan pisze: „Popatrzcie, jaką miłością obdarzył nas Ojciec: zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi i rzeczywiście nimi jesteśmy”.

— 1 J 3:1

Jezus powiedział: „Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Trwajcie w miłości mojej”.

— J 15:9

Bóg otacza wszystkie Swoje dzieci miłością i troską. W Modlitwie Pańskiej Jezus uczy nas nazywać Boga „**naszym Ojcem...**”. Czas spędzany z innymi ludźmi, którzy cenią i kochają nas tak, jak kocha nas sam Bóg, przyczynia się do wypracowania poczucia przynależności i wartości, gdy stopniowo kształtujemy swoją osobowość, w pełni wypełniając wolę Bożą.

„Jak bowiem ciało jest jedno, a członków ma wiele i wszystkie członki jednego ciała, choć jest ich wiele, są jednym ciałem, tak i Chrystus... Wy zaś jesteście ciałem Chrystusa, a z osobna członkami”.

— 1 KOR 12:12-27

W tej metaforze Św. Paweł porównuje ludzi do poszczególnych części ciała, Ciała Chrystusa; oczu, uszu i nóg, z których wszystkie mają do odegrania istotną rolę, a zarazem są od siebie wzajemnie zależne.

Spotkania ze społecznościami wiernych Kościoła Anglii, Kościoła Rzymskokatolickiego i innymi społecznościami Kościoła, czy to osobiście, czy też online, mogą mieć pozytywny wpływ na kondycję psychiczną. Wybierz się na spotkanie towarzyskie i weź udział we wspólnych nabożeństwach z innymi Chryścijanami, dzieląc się chlebem i winem Komunii Świętej wokół Stołu Pańskiego, podejmij wspólną modlitwę, weź udział w kursach szkoleniowych, takich jak Alpha, zaangażuj się w działalność w służbie lokalnej społeczności w ramach banków żywności oraz zaoferuj swoją pomoc osobom borykającym się z problemami finansowymi.

Kształt krzyża z ramionami rozpostartymi w poziomie w kierunku innych ludzi oraz w górę i w dół na znak relacji z Bogiem obrazuje więź zarówno z samym Bogiem, jak i z innymi ludźmi.

Po drugie Postaw na aktywność fizyczną



„Czy nie wiecie, że ci, którzy biegną w wyścigu, wszyscy wprowadzie biegną, lecz tylko jeden zdobywa nagrodę? Tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, kto staje do zapasów, powściąga się we wszystkim. Oni, aby zdobyć koronę zniszczalną, my zaś niezniszczalną. Ja więc tak biegnę, nie jakby na oślep”.

— 1 KOR 9:24-26

Św. Paweł nawiązuje do ćwiczeń fizycznych i symboliki sportowej, aby zobrazować nasze życie jako chrześcijan. Nasze zdrowie fizyczne wywiera ogromny wpływ na samopoczucie pod względem psychicznym i duchowym – to między innymi dlatego piesze pielgrzymki mogą przynieść tak wiele korzyści.

- **Nasze ciała są niesamowite** – Pismo Święte przypomina nam, że zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boże, Rdz 1:26-28. Jako chrześcijanie powinniśmy kochać Boga i siebie nawzajem miłością, którą darzymy siebie samych. Mamy kochać całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą: Mk 12:30-31.
- **Nasze ciała są cenne** – 1 Kor 6:19 przedstawia je jako świątynie Ducha Świętego w nas samych. Powinniśmy dbać o nasze ciała i zdrowie psychiczne oraz cenić ich wartość, aby całym sobą móc wielbić Boga. Aktywność fizyczna podnosi poczucie własnej wartości, ogranicza objawy depresji i stany lękowe, a także zmniejsza ryzyko występowania długotrwałych schorzeń, w tym chorób serca, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów.

Jezus uzdrowia ludzi i troszczy się o ich fizyczne potrzeby, a w Mt 25:35-36 poucza nas, abyśmy kochali i dbali o zaspokojenie fizycznych potrzeb wszystkich ludzi. Jezus troszczył się również o osoby borykające się z przypadłościami, które dziś nazywamy problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego – pamiętasz przykład człowieka, który po spotkaniu z Jezusem siedział „ubrany i przy zdrowych zmysłach” (Mk 5:1-20)? Uzdrawienie ma na celu zapewnienie zdrowia, zarówno ciała, jak i umysłu lub ducha. Wypróbuj 10-minutowe zestawy ćwiczeń przedstawione na stronie internetowej NHS, aby poprawić swoje samopoczucie zarówno pod względem psychicznym, jak i duchowym.

„W cierpliwości biegnijmy w wyznaczonym nam wyścigu; patrząc na Jezusa, twórcę i dokończyciela wiary”.

— HBR 12:1-2

Po trzecie Ucz się czegoś nowego każdego dnia



**„Naucz mnie, Panie, Twej drogi, abym chodził
w Twojej prawdzie; nakłoń moje serce ku bojaźni
twego imienia”.**

— **PS 86:11**

Często słyszymy, że „każdego dnia można nauczyć się czegoś nowego” i nie powinno nas to dziwić, ponieważ z natury jesteśmy dociekliwymi istotami. Uczenie się przez całe życie otwiera cały wachlarz możliwości, zwłaszcza dla osób, które miały w przeszłości problemy z nauką.

Wielu ludzi musiało nauczyć się nowych rzeczy w trakcie pandemii COVID-19 i wypracować umiejętności, z których nie spodziewali się kiedykolwiek korzystać – od pieczenia chleba po korzystanie z wideorozmów do kontaktu z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami. Prawdopodobnie przyczyniło się to zwiększenia ich pewności siebie, a jednocześnie nadało im poczucie sensu. Nauka czegoś, co sprawia nam radość, może mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i przeciwdziałać objawom depresji.

**„A po trzech dniach znaleźli go siedzącego
w świątyni wśród nauczycieli, słuchającego
i pytającego ich. I wszyscy, którzy go słuchali,
zdumiewali się jego rozumem i odpowiedziami”.**

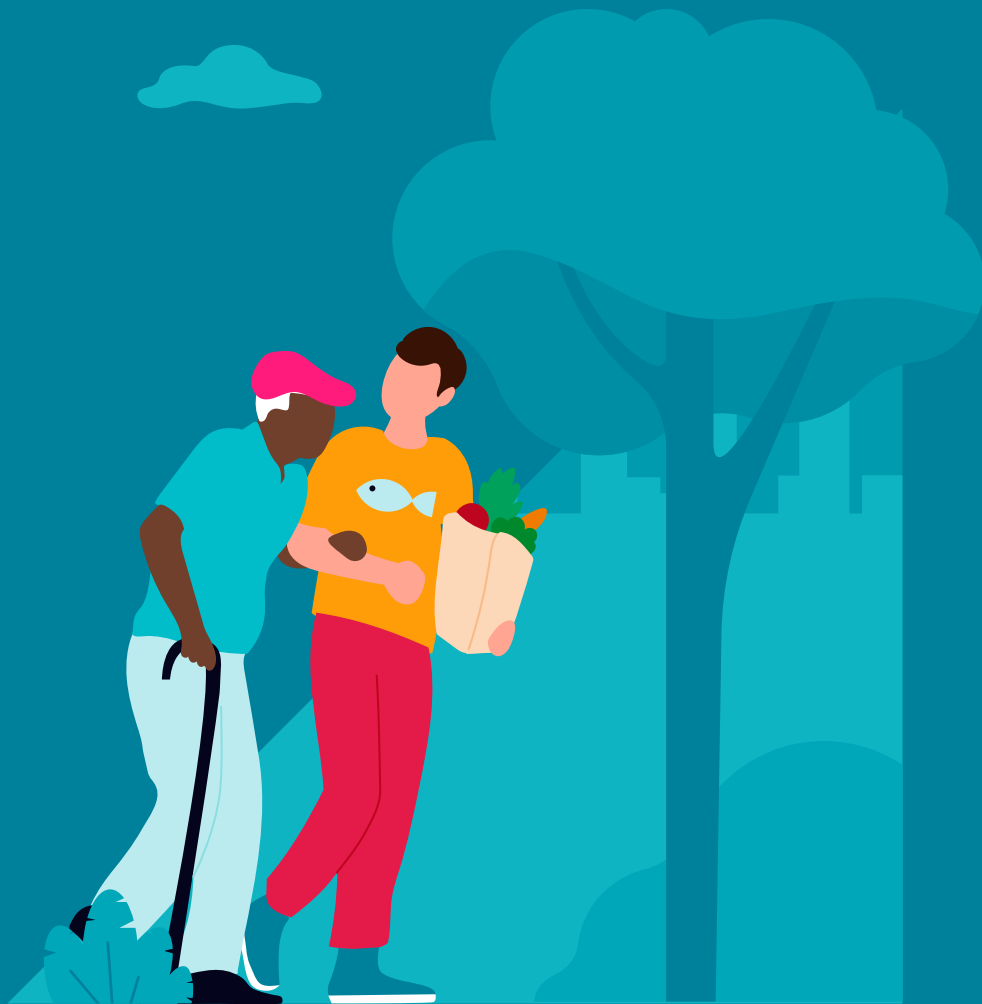
— **ŁK 2:46-47**

Być może nauczysz się czegoś nowego:

- zapisując się na kurs internetowy (np. za pomocą **FutureLearn**).
- dołączając do grupy biblijnej przy **lokalnym kościele**.
- czytając książki (a może nawet organizując wirtualny klub czytelniczy z przyjaciółmi).
- odkrywając nowe hobby lub wracając do dawnych zainteresowań.
- regularnie rozwiązując krzyżówki lub sudoku.
- ucząc się gotowania lub pieczenia.
- poznając chrześcijańską wiarę poprzez **Drogę Pielgrzyma** lub **kurs Alpha**.
- zajmując się robótkami ręcznymi lub majsterkowaniem – w internecie znajdziesz mnóstwo filmików instruktażowych.
- wykorzystując **YouTube** lub TikToka do nauki kroków tanecznych lub technik rękodzielniczych.

W Ewangeliach Jezus często nazywany jest Mistrzem i Nauczycielem. Uczniowie czerpali nauki z Jego opowiadań i przypowieści – najbardziej znana jest ich prośba, by nauczył ich modlitwy: **Ojcie nasz...** (**Łk 11:1**). Ta oraz inne modlitwy umożliwiają bezpośredni kontakt z Jezusem Nauczycielem.

Po czwarte Ofiaruj się innym



„Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego”.

— MK 12:31

Szlachetność stanowi trzon chrześcijańskiej wiary, ponieważ stanowi odpowiedź na wezwanie hojnego Boga, który kocha każdego z nas i daje nam wszystko, co mamy. Ofiarowując się innym, dajemy wyraz naszej wiary w praktyce.

Jezus wzywa nas, abyśmy kochali bliźniego nie tylko dla niego, ale i dla nas samych! Zachęca nas do dzielenia się tym, co posiadamy, do służby innym, niezależnie od tego, jak wiele jesteśmy w stanie ofiarować – kilka bochenków czy ryb lub najdrobniejszą monetę (**Łk 21:1-4**).

Służba na rzecz drugiego człowieka może mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i poczucie własnej wartości:

- pamiętając o wspaniałej miłości, jaką darzy nas Bóg, oraz szczodrości, jaką nam okazuje.
- dzieląc się darami i możliwościami otrzymanymi od Boga.
- zbliżając się do Boga oraz do innych ludzi wokół.

Z radością ofiaruj się innym, oferując:

- **swój czas i wysiłek:** (**1 Tm 6:18-19**). Może potrzeba umyć naczynia lub przynieść zakupy sąsiadowi; może szukają wolontariuszy w banku żywności (np. **Trussell Trust**), stołówce socjalnej lub noclegowni (zob. **Projekty Robes**). Lokalne kościoły odpowiedzialne za te przedsięwzięcia z pewnością chętnie skorzystają z Twojej pomocy.
- **swoją przyjaźń:** (**Ga 6:2**). Poświęć czas na rozmowę z drugim człowiekiem, zapytaj go o samopoczucie, wysłuchaj go i pomóż się za niego. Możesz skorzystać z programu typu **Linking Lives**, którego celem jest aktywizacja seniorów przez kontakt z okolicznymi mieszkańcami.
- **swój talent i zdolności:** (**1 Kor 12:4-7**). Wykorzystaj dary otrzymane od Boga: upiecz ciasto, udziel porad zawodowych, naucz kogoś nowych umiejętności. Służ lokalnej młodzieży, będąc dla niej mentorem, organizując zajęcia taneczne i sportowe (zob. **KICK**).
- **swoją pomoc finansową:** (**2 Kor 9:6-7**). Pomoc finansowa to bardzo istotna forma dzielenia się tym, co mamy, z innymi. Chrześcijańskie zachęca się do wspierania lokalnego kościoła i innych organizacji charytatywnych oraz przekazywania darowizn na cele lokalne i międzynarodowe. Jeżeli martwisz się długami, możesz skorzystać z pomocy organizacji **Christians Against Poverty**.
- **swoją troskę:** (**Flp 2:3-5**). W codziennym życiu stawiaj na hojność, a zarazem życzliwość i taktowną postawę. Zastanów się, w jaki sposób możesz okazać szczodrość osobom należącym do wrażliwych grup społecznych lub doświadczającym niesprawiedliwego traktowania, i przemyśl również, jak możesz dbać o naszą planetę i zasoby naturalne.

Po piąte Zwróć uwagę na swoje emocje w danej chwili



**„Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.
Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.
Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć:
orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych
ścieżkach przez wzgląd na swoje imię”.**

— **PS 23:1-3**

Ten najśłynniejszy z psalmów – Psalm 23 – odzwierciedla potrzebę odnowienia duszy, dlatego zwracanie uwagi na własne emocje ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia. Zatrzymanie się w natłoku spraw, poświęcenie czasu na medytację i modlitwę – wszystko to przyczynia się do przywrócenia odpowiedniej kondycji ciała i umysłu, umożliwia spowolnienie pulsu i pozwala na uspokojenie. Bóg, który nas stworzył, wie, co nami kieruje.

**„Ty bowiem panujesz nad moimi nerkami; okryłeś
mnie w łonie mojej matki. Wystawiam cię, bo
zostałem stworzony w sposób zadziwiający
i cudowny”.**

— **PS 139:13-14**

Możesz na przykład:

- zaświecić świecę i przeczytać psalm lub zmówić modlitwę za siebie lub przyjaciela.
- poświęcić czas na przyjemności – rozmowę z przyjacielem, obejrzenie ulubionego programu lub odsłuchanie ulubionej audycji, spacer lub przygotowanie pysznego posiłku.
- porozmawiać o swoich uczuciach – z przyjacielem, lekarzem lub duchownym. Pamiętaj, że **Samarytanie** zawsze są do dyspozycji.

**„Nie lękaj się, bo cię wykupiłem, wezwałem cię po
imieniu; tyś moim!”.**

— **IZ 43:1**

Stajemy się coraz bardziej pewni siebie, w miarę jak pogłębia się nasza relacja z Bogiem i doświadczamy Jego miłości. Kursy takie jak **Wellbeing Journey** oraz **porady dotyczące dbałości o zdrowie psychiczne** lub korzystanie z materiałów dostępnych na stronie internetowej **Good Thinking** przyczyniają się do zwiększenia odporności.

„Uspokójcie się i uznajcie, że ja jestem Bogiem”.

— **PS 46:10**

O nas

Organizacja Good Thinking wspierana jest przez NHS oraz rady gminne Londynu. Świadczymy bezpłatne, całodobowe wsparcie przez wszystkie dni tygodnia na rzecz londyńczyków poszukujących porad dotyczących zdrowia psychicznego i pomocy niezależnie od indywidualnych okoliczności. Oferujemy całodobową pomoc oraz łatwo dostępne i proste w zastosowaniu rozwiązania w zakresie samoopieki.

Nasza misja

Świadczymy usługi wsparcia, których celem jest dbałość o stan zdrowia psychicznego w sposób najlepiej odpowiadający potrzebom danej osoby. Zachęcamy każdego do proaktywnej postawy w zakresie zdrowia psychicznego i zapewniamy narzędzia oraz wytyczne wspomagające ten wysiłek. Jeżeli przedstawione propozycje lub materiały zgromadzone przez Good Thinking nie są dla Ciebie przydatne, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym o innych możliwych rodzajach pomocy.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.good-thinking.uk



Niniejszy tekst został zaadaptowany przez Alastaira Cuttinga, Mię Holborn, Keli Bolton, Juliet Evans, Gabby Parikh, Clare Lucas i in. Kliknij poszczególne logo zamieszczone powyżej, aby przejść bezpośrednio do strony internetowej danej organizacji.