

Всю нашу жизнь мы восстанавливаем Божий образ в себе

С 31 января по 7 марта проходила программа «Восстановление эмоционального здоровья», которая стала первым уникальным опытом для церкви в проведении онлайн программ.

Мы побеседовали с организатором и ведущим, Леонидом Рутковским, который освещал тему духовного компонента как важного фактора эмоционального восстановления.

Слово «депрессия» в 21 веке стало звучать очень часто. Люди принялись более активно обращаться к психологам и психотерапевтам, борясь с тревогой, апатией и депрессией.

Вы считаете, что депрессия это беда современности?

Да, это действительно так. Достаточно взглянуть на картину последнего года – пандемию, и сразу можно увидеть влияние событий на психоэмоциональное здоровье людей. Депрессия одна из самых распространенных болезней во всем мире, от которой страдает больше нежели 264 миллионов человек.

Депрессия – это не просто плохое настроение и кратковременные психоэмоциональные реакции на проблемы в повседневной жизни, это серьезный недуг.

Ежегодно более 800 000 человек гибнет в результате самоубийства. Самоубийства сделались второй по значимости причиной смерти среди молодых людей в возрасте 15-29 лет.

Леонид, как вы думаете, почему необходимость в восстановлении эмоционального здоровья так резко возросла даже по сравнению с прошлым веком?

Если говорить о внешних проблемах, то одной из причин является

физическое здоровье людей. Несмотря на то, что в XXI веке появился культ тела, большинство если и занимается спортом, то с ущербом для собственного здоровья либо не занимается им вовсе.

Не менее важной причиной является и то, что люди все активнее переселяются в шумные и загрязненные города, где существование человека изначально задумано не было.

Если мы говорим о внутренних проблемах, то основной причиной психоэмоционального здоровья являются духовные пробелы в жизни людей. Несмотря на то, что в прошлом веке общество постигло множество испытаний, но все же их сила духа и вера во многом превосходила современный уклад жизни.

Можно сказать, что в целом депрессия – это симптом неправильного образа жизни и признак конца мира, так как в Евангелии написано, что в конце люди будут угнетены страхом:

От Луки 21:25 И будут знамения в солнце и луне и звездах, а на земле уныние народов и недоумение; и море восшумит и возмутится;

26 люди будут издыхать от страха и ожидания бедствий, грядущих на вселенную, ибо силы небесные поколеблются.

В 2021 году была организована программа «Восстановление эмоционального здоровья». Как и почему возникла идея провести этот курс в Украине?

Доктор Нил Недли провел это обучение еще гораздо раньше, но особенно острую необходимость в организации этих программ мы увидели в период пандемии. Люди теряют близких, работу и привычный уклад жизни. В итоге происходит упадок здоровья как физического, так и психоэмоционального. Человек пытается искусственно вырваться из этого удручающего состояния, заполняет свою жизнь алкоголем, наркотиками, фильмами. Но все это лишь допинги, которые кратковременно вырывают человека из серой, угнетенной жизни. Это порочный круг.

Благодарение Богу, что мы смогли организовать онлайн-программу «Курс по восстановлению эмоционального здоровья» и, как мне кажется, в нужный период.

Какими были главные цели проекта?

Мы ставили перед собой несколько целей, но самая основная, конечно, – это помочь людям. Всего было от трех до четырех тысяч участников, 500 волонтеров, а просмотр видео на канале YouTube достигал отметки в девять тысяч человек.

Огромное преимущество заключается в том, что если раньше собрать такое количество людей в одном месте было сложно из-за расстояния или границ, то сейчас, благодаря техническому прогрессу, люди из разных стран смогли пройти обучение и получить восстановление. Аналогичную программу провести в офлайн режиме было бы очень сложно.

По сути мы проповедовали весть о здоровом образе жизни, которая включала огромную духовную, физическую и психологическую части.

Я полагаю, что люди могут отдать только то, чем наполнены сами.

Таким образом, если член церкви будет живой, счастливый и здоровый, то следствием этого будет богатая духовная жизнь и желание поделиться с окружающими доброй христианской вестью. Эта программа была толчком к этому.

Еще одной целью было продвижение наших церковных учреждений: лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом», издательства, медицинского центра Ангелия и магазинов здорового питания.

Существует мнение, что у верующего человека не может быть депрессии или панических атак. Например, значит ли это, что человек недостаточно молится или недостаточно верующий? Можете ли вы подтвердить или опровергнуть это мнение?

В Библии мы можем увидеть различные жизненные ситуации и

разных героев веры, которые боролись со своими психоэмоциональными расстройствами и апатией. Все мы разные и для депрессии могут существовать различные причины. Депрессия может быть следствием какого-то заболевания или потери близкого человека.

Таким образом, у каждого может быть кризис веры и упадок.

Исцеление – это путь и длительный процесс, а не автоматический факт. Всю нашу жизнь мы восстанавливаем Божий образ в себе.

Сегодня у каждого человека существуют проблемы. Но открытым остается следующий вопрос: ты занимаешься самообманом, заглушая пустоту, или действительно стремишься к исцелению, обращаясь за помощью к Богу и, возможно, к специалистам «от Бога»?

Может ли человек, который не верит в Бога, излечиться от депрессивных расстройств? И какое место в лечении занимает Бог?

Важно понимать, что походы к психотерапевтам и психологам – это важный элемент к эмоциональному здоровью, но иногда это может быть усугублением ситуации или временным, поверхностным решением проблемы. Как можно найти смысл жизни и гармонию, если изначальный ее смысл и источник в Боге?

Однако это не отменяет того, что существуют хорошие специалисты, ведущие человека к Богу. В таком случае шанс на исцеление вырастает в разы. У верующего человека гарантия большая, но судить, кто есть кто, может только Бог.

Есть ли уже результаты курса и отзывы людей о положительной динамике в психоэмоциональном здоровье?

Мы получили более 200 положительных отзывов. Вот некоторые из них:

«После смерти дочери я пережила сильную эмоциональную травму и депрессию. По ходу программы, слушая и применяя ваши

рекомендации, я стала замечать, как стало меняться моё мышление и восприятие жизни. Стали уходить страхи, переживания, состояние опустошения и отчаяния.

Благодаря новой информации и знаниям, я обрела долгожданный мир, покой и надежду. Недавно приняла решение изменить свои нездоровые привычки в образе жизни. Уже на практике применяю рекомендации по питанию и физические упражнения. Очень помогли духовные наставления и размышления о жизни и служении Иисуса Христа. По вашей рекомендации я начала читать Библию и книгу Притчей, – они очень вразумляют, дают мудрость и ответы на многие волнующие вопросы.

Эта программа действительно помогает и даёт новый старт в жизни, хочется начать всё с нуля.»

«Я выросла в многодетной неблагополучной семье. Однажды узнала, что я нежеланный ребенок, – мама пила таблетки, чтобы сорвать беременность, но я выжила. Со временем я сделалась замкнутой, боялась высказать своё мнение, начала дружить с плохими компаниями, так как полагала, что в хороших мне не рады... Вышла замуж и родила ребёнка, роды прошли не совсем хорошо: кесарево сечение, стресс, за чем последовала депрессия.

До замужества периодически я посещала церковь, но потом перестала, так как встретила разочарованиями.

После родов начала молиться, анализировать свою жизнь, искать выходы и опять возвратилась в церковь. Когда узнала о программе, то заинтересовалась. Подруга из церкви предложила поучаствовать и зарегистрировала меня. Участвуя в программе, в первую очередь я поняла, что задумана Богом и однозначно родилась не зря. Спасибо за особенные для меня слова, что Бог создает только шедевры, а значит я шедевр, задуманный Богом. Стараюсь читать Библию каждый день, гулять на свежем воздухе, анализирую свои мысли, делаю зарядку. Сейчас я больше благодарю Бога и доверяю Ему. Стараюсь правильно питаться.

Конечно, не все гладко и не всё получается так, как бы хотелось, но появилась уверенность, что я двигаюсь в правильном направлении.»

«Прежде чем написать вам, очень долго размышляла. Но вспомнив, что доктор советовал лучше написать и выплакаться, решилась.

Я очень благодарна вашей команде и организаторам этой программы, потому что через нее я вновь научилась смеяться и радоваться по-настоящему.

Когда мне было очень плохо, подруга посоветовала вашу программу, а я думала, что у христианина не может быть депрессии. Но два года назад похоронив мужа, я очень долго плакала и никак не могла со всем этим справиться. Ему поставили диагноз: рак лёгких, – и он таял у меня на глазах. Врачи сказали, что самое большее – шесть месяцев, а максимум – год. Тогда я начала действовать: взяла большой кредит, водила его по докторам, пыталась спасти. Но все было не так просто и через три месяца его не стало. Тогда я осознала, что дальше буду одна и меня это очень удручало.

Почему я решила написать об этом?

Чтобы поделиться, как мне было трудно и как благодаря вам я обрела счастье в Господе и научилась больше Ему доверять.»

Вопросы – Елена Столяр