Отвечает: Виктор Белоусов

Елена спрашивает: "Как помочь моей неверующей дочери, которая страдает депрессией? Я молюсь за ее спасение по слову Божьему,а что еще можно использовать, чтобы помочь ей?"

Мир Вам, Елена.

В первую очередь - вспомните, что Бог силен исцелять и действовать в жизни каждого человека.

"А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает" (Евр.11:6)

Поддерживайте дочь своим позитивным духовным состоянием, пусть она почувствует и увидит опору в Вашей вере во Христа - даже без слов. Будьте для нее маяком в темное время.

В молитвенном состоянии говорите с дочерью - не давайте советы, а просто слушайте что она будет говорить Вам. Позвольте ей доверять Вам полностью. Поддержите ее. Наверняка она нуждается в сердечной любви и поддержке больше, нежели в каких-либо рациональных советах.

Кроме духовных и эмоциональных механизмов депрессии - также есть физиологические. Постарайтесь вместе с дочерью чаще выходить на улицу на солнце, двигаться - возможно какой-то легкий спорт, шейпинг, фитнес. Лучше ходить заниматься вместе. Дочь сама может не захотеть. Не заставляйте, а найдите что-то увлекательное в таком спортивном разнообразии. Небольшие нагрузки - только без переутомления. Помогите ей кушать натуральные витамины (это стимулирует тонус организма) и поддержите работу щитовидной железы.

Так что молитва, доброе настроение, открытое сердечное общение, солнечный свет, движение и натуральные витамины.

Божьих благословений,
Виктор