От угнетенного состояния можно освободиться терпеливо размышляя о Божьем Слове и ожидая Его помощи. Так говорит Св.Писание: “Унывает во мне душа моя; посему я воспоминаю о Тебе с земли Иорданской, с Ермона, с горы Цоар”. (Псалтирь 41:7)

Молитва – это ключ в вопросе, как обращаться с депрессией. Так говорит Св.Писание: “И была она в скорби души, и молилась Господу, и горько плакала”. (1 Царств 1:10)

Полезно перечислять ваши благословения. Так говорит Св.Писание: “Да славят Господа за милость Его и за чудные дела Его для сынов человеческих: ибо Он насытил душу жаждущую и душу алчущую исполнил благами”. (Псалтирь 106:8-9)

Прославление Бога изгоняет депрессию. Так говорит Св.Писание: “Благословлю Господа во всякое время; хвала Ему непрестанно в устах моих. Господом будет хвалиться душа моя; услышат кроткие и возвеселятся. Величайте Господа со мною, и превознесем имя Его вместе”. (Псалтирь 33:2-4)

Христанская музыка может помочь рассеять подавленное состояние. Так говорит Св.Писание: “Радуйтесь, праведные, о Господе: правым прилично славословить. Славьте Господа на гуслях, пойте Ему на десятиструнной псалтири; пойте Ему новую песнь; пойте Ему стройно, с восклицанием”. (Псалтирь 32:1-3)

Подавленное состояние или упадок духа не продолжается бесконечно. Так говорит Св.Писание: «Ибо на мгновение гнев Его, на всю жизнь благоволение Его: вечером водворяется плач, а на утро радость». (Псалтирь 29:6)