

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 4

**Домашнее задание**

1. Повышайте свой уровень эндорфинов.
2. Формируйте положительную самооценку.
3. Не спешите с выводами, все может быть иначе.
4. Ищите свои духовные причины депрессии.

Фраза-формула

***«Я решил (а) жить радостно!»***

**План**

1. Приветствие, молитва
2. Группы причин депрессии
3. Ролик «Японский парк цветов»
4. Питание
5. Физические упражнения
6. Эндорфины
7. Духовный аспект
8. Домашнее задание
9. Работа в группах поддержки

**Необходимые материалы:**

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* + «Шкала Бека для оценки депрессии» (по необходимости);
  + «Что заставляет вас быть грустным, подавленным, унылым».

**Презентации**

1. «Группы причин депрессии».
2. «Питание».
3. «Эндорфины».
4. Ролик «Японский парк цветов».



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 4

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия: 1) обратить внимание на духовные причины возникновения депрессии; 2) дать надежду на выздоровление во Христе.

1. **Приветствие, молитва**

Кто может поделиться личным опытом преодоления депрессивного расстройства по МКБ-10? Кто определил свои факторы риска возникновения депрессии? Кому удалось

практиковать упражнения на расслабление? Кто практиковал общение без агрессии со своими близкими?

1. **Группы причин депрессии**

**Поговорим о наших мыслях.**

Некоторые люди думают, что не могут изменить свои привычки. Им действительно сложно отказаться от всего того, что уже превратилось в зависимость.

На нашей программе мы договоримся следовать определенным правилам, которые помогут в решении данной проблемы.

1-е правило: не спешите говорить «не могу».

В Библии написано: ***«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»*** (Филп. 4:13). Также мы читаем следующие слова Иисуса: ***«Без Меня не можете делать ничего»*** (Ин. 15:5)***.*** В чем разница? Когда мы все можем, а когда не можем ничего? В союзе с Богом мы можем все, а без Него – нет. Поэтому нам нужно использовать библейские обетования для поддержки наших усилий.

Например, для людей, понесших тяжелую утрату или находящихся в одиночестве, есть много библейских заверений, что они не одни.

Для тех, кто страдает от низкой самооценки, Библия открывает, насколько каждый из нас ценен в Божьих глазах, какую высокую цену Он заплатил, чтобы дать нам будущность и надежду. Цена эта – жизнь Иисуса Христа. Многие не понимают, насколько они ценны для Бога.

Можно услышать не одну историю о похищенном ребенке, родители которого платят огромнейшие суммы, чтобы выкупить его. По сути, они готовы отдать все, что имеют. Если мы хотим узнать свою цену, то должны посмотреть на Голгофский крест. Бог, обращаясь к нам, говорит: «…***Я искупил тебя, назвал тебя по имени твоему; ты ‒ Мой. Так как ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя…»*** (Ис. 43:1, 4). Со времен грехопадения мы все чувствуем свою неполноценность и пытаемся восполнить этот недостаток, сравнивая себя с другими. Это не только бесполезное занятие, но и весьма вредное, потому что мы не понимаем своей ценности.

2-е правило: не торопиться с выводами.

Иногда, делая скоропалительные выводы из конкретной ситуации, мы жалостью к себе повергаем себя в смятение, тревогу, депрессию. Царь Давид, обращаясь к Богу, делится своими переживаниями: ***«В смятении моем я думал: "отвержен я от очей Твоих"»*** (Пс. 30:23). Мы обычно склонны предполагать худшее.

По этому поводу есть хорошая притча. У одного человека были сын и лошадь. Однажды лошадь убежала. Жители села сказали хозяину: «Какой ты несчастный!». Он же удивился таким словам. Через некоторое время эта лошадь вернулась и привела с собой 16 диких лошадей. Человек стал богатым. Жители деревни тогда сказали: «Какой ты счастливый!». Когда сын объезжал лошадей, одна из них сбросила его, и юноша сломал ногу. А он был единственным помощником у отца. Тогда люди снова сказали: «Какой ты несчастный!». Человек ответил: «Неизвестно – к несчастью это или к счастью». Затем началась война, и всех молодых людей того села призвали в армию, а юноша со сломанной ногой остался дома. Тогда односельчане сказали: «Какой ты счастливый!». Отец же вновь дал мудрый ответ: «Неизвестно – к счастью это или к несчастью».

Другими словами, мы часто не видим полной картины или будущих последствий, поэтому никогда не следует торопиться с выводами.

Библия говорит: ***«Любящим Бога, призванным по [Его] изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).*** Этот текст бросает вызов нашему мышлению.

А как вы интерпретируете события, происходящие с вами?

**Группы причин депрессии** (презентация).

1. **«Японский парк цветов»** (ролик)
2. **Питание** (презентация)
3. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Эндорфины** (презентация)
2. **Духовный аспект**

1-е правило: не спешите говорить «не могу».

2-е правило: не торопитесь с выводами.

1. **Домашнее задание**
2. Определите духовные причины депрессии.
3. Повышайте свой уровень эндорфинов.
4. Формируйте положительную самооценку.
5. Не спешите с выводами, все может быть иначе.

**VIII. Работа в группах поддержки**

Обдумайте и постарайтесь ответить на вопрос: ***Что заставляет вас быть грустным, подавленным, унылым?***

1. Я чувствую себя подавленным, когда… (назвать факторы риска).
2. Когда я чувствую себя подавленным, тогда… (ваши эмоции, физические реакции).
3. Когда я чувствую себя подавленным, то у меня появляются следующие негативные мысли… (например, «я неудачник», «положение безвыходное» и т. д.).

Припомните и опишите какую-нибудь ситуацию из вашей жизни, используя приведенные три пункта. Расскажите об этом группе.

**Для руководителей программы**: Вы видели разные реакции людей и слышали разные мысли, когда они подавленны. В группе не так легко открыться друг другу. Наши реакции на депрессию разные. Можно диагностировать депрессию по эмоциям, поведению, реакции людей.