

# Обретая мир

*Оттомар И. Бикель*

*Филип И. Бикель*

**Важное замечание:** несмотря на то, что в этой брошюре содержится достоверная медицинская информация, она не заменяет квалифицированной консультации врача.

## Вы испытывали подобные чувства?

«Все началось с того, что я почувствовал себя на грани срыва. Потом я покатился по наклонной вниз. Я стал падать и падать — мне не за что было ухватиться».

Вы когда-нибудь испытывали подобное? Человек, написавший это, страдал от приступов паники — панических атак.

Беспокойство похоже на эпидемию. Многие из нас изнурены семейными проблемами, стрессом на работе, финансовыми трудностями, ссорами, чувством вины, давлением городской жизни, информационной перегрузкой и тысячами других проблем. Не удивительно, что миллионы людей страдают от:

- беспокойства;
- приступов паники;
- фобий;
- посттравматических стрессовых расстройств.

Для простоты мы будем использовать термины «паническая атака» и «паническое расстройство» в качестве обобщающего понятия для всех этих заболеваний.

Возможно, вы не знаете, как называется ваша проблема. Вы только знаете, что:

- вы измотаны загадочными симптомами;
- после обследования ваш врач сказал, что вы здоровы;
- вы задумываетесь, сможете ли вы когда-нибудь стать прежним.

Если вы узнали себя в вышеописанных ситуациях, знайте, что выход есть. На этих страницах вы прочитаете реальные истории трех выздоровевших людей. Кроме того, вы узнаете, что Библия веками учит нас базовой терапии панических атак.

## Открытие Стаса

Стас профессиональный психолог, но, когда у него началось паническое расстройство, он не знал, что делать. Он поделился своей историей:

*Несколько месяцев я переутомлялся на работе. Потом у меня началось нарушение сердечного ритма и повышенная утомляемость. Однажды я чуть не рухнул на совещании.*

*Мой врач сказал, что я страдаю от нервного истощения, и рекомендовал мне отдых. Поэтому я взял недельный отпуск. Когда я вернулся на работу, меня настигла новая атака, после которой я взял отпуск на месяц, но примерно раз в неделю со мной случались очередные приступы, дополняемые ощущением*

жжения в руках и туловище. Я говорил себе: «Ты можешь справиться с этой штукой! Продолжай бороться и покажи ей, кто здесь хозяин!» Но каждый раз все заканчивалось трясущимися от изнеможения руками.

Я отправился в больницу, чтобы пройти полное обследование. Результаты показали, что со мной все в порядке, однако атаки продолжались. Друзья говорили мне: «Ты слишком много работаешь. Отдохни подольше, и у тебя снова все наладится». И я взял отпуск на все лето. Я отдыхал, пока мне не стало плохо от отдыха. Я скучал по работе и страдал от чувства вины, потому что не зарабатывал на жизнь. Но после небольшого прогресса на меня снова накатывала очередная атака, оставлявшая меня слабым и подавленным. Тем летом со мной случилось восемнадцать атак! Отчаявшись получить облегчение, я стал пытаться угадать, в чем я не прав. Я сидел дома, перестал водить машину. В итоге я просто перестал делать что бы то ни было из страха, что мои действия станут причиной очередной атаки.

Однажды, роясь на чердаке, я наткнулся на одну книгу и решил ее почитать. В книге говорилось о женщине, озлобленной на Бога после гибели мужа. Она никак не могла освободиться от своего гнева на Бога, пока не поняла разницы между молитвой смирения и молитвой при-

нятия. Произнося молитву смирения, человек просто жалеет себя, в то же время жалуясь на Бога. Молитва же принятия радостна: «Господь, несмотря на все обстоятельства, я знаю, Ты все еще любишь меня. Поэтому я принимаю эти сложности, даже если они будут сопровождать меня всю оставшуюся жизнь».

Прочитав книгу, я помолился: «Отец, я принимаю свою болезнь, даже если она будет со мной до конца моей жизни». Последние слова дались мне нелегко, но, произнеся их, я почувствовал больше мира, чем я испытывал в течение долгого времени.

На следующее утро друг дал мне почитать еще одну книгу, которая была посвящена паническому расстройству. В ней абсолютно точно описывалось мое состояние. Через 30 минут я точно знал, что нашел ответ. Я не мог дожидаться следующей атаки. Нарушая все правила, мной же самим установленные, я ударно отработал, а потом проехал на машине 300 километров.

Когда началась атака, через все тело прошло жжение, но я расслабился и спокойно сказал: «Симптомы, добро пожаловать! Развлекайтесь! Вы поступаете со мной грубо, но это не страшно, потому что теперь я вас понимаю и не буду с вами бороться».

Предыдущие атаки длились часами и оставляли меня опустошенным. Эта

*атака сошла на нет через 30 минут. Я знал, что нахожусь на пути к выздоровлению.*

Если вам интересно узнать, какое открытие сделал Стас, читайте дальше.

## Как работает нервная система

Нервная система состоит из мозга, спинного мозга и системы нервов, протянувшейся через все тело. Небольшие электрические разряды путешествуют по всей системе, приводя в движение различные мускулы.

Как ваши нервы реагируют на критическую ситуацию? Например, вы переходите улицу и вас чуть не сбивает автомобиль. Такая опасная ситуация вызывает импульс в мозге, который вызывает холодный пот, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, сжатость в груди и боль в желудке. Такое внезапное физическое изменение происходит потому, что в дело вступают нервы. Вы чувствуете опасность, ваши нервы посылают сигнал в определенные железы, а эти железы, в свою очередь, выделяют различные жидкости в ваше тело. Самые важные железы, которые активируются опасностью, — надпочечники. Эти парные железы расположены рядом с почками, они выделяют жидкость, называемую адреналин. Именно она

переводит тело в «боевую готовность», в результате чего учащается сердцебиение, дыхание и т.д.

Когда мы сердимся, боимся или взволнованы, эти симптому появляются естественным образом. Их присутствие означает, что наши нервы работают нормально. Нервы не ошибаются. Они верно реагируют на кризисные ситуации.

## Симптомы панического расстройства

Наш мир полон стресса, и многие из нас живут на грани панического расстройства. Риск панической атаки возникает, когда нервы становятся сверхчувствительными — это состояние может быть вызвано длительным стрессом или в результате внезапной экстремальной проблемы, например смерти члена семьи или потери работы. Люди, чьи нервы сверхчувствительны из-за постоянного или чрезмерного волнения говорят: «Я просто комок нервов», или «Я становлюсь настоящим психом», или «Я на взводе».

Паническая атака случается, когда организм вырабатывает столько адреналина, что он вызывает тревожные физические ощущения. Давайте подробнее поговорим о симптомах. Вас могут беспокоить



как один, так и несколько проявлений одновременно:

- усталость, в результате которой вы полностью изнеможены;
- раздражительность, когда даже пустяк провоцирует у вас взрыв;
- покалывания и пощипывания в конечностях;
- ощущение жжения в руках, спине и плечах;
- мышечные судороги и спазмы;
- урчание в животе или несварение;
- диарея или частое мочеиспускание;
- боли в груди, когда сердце или бешено колотится, или замирает, или просто болит,
- тремор, озноб или ощущение сдавленности в горле;
- невозможность сделать глубокий вздох;
- головокружение, обморочное состояние или тошнота;
- мигрени.

Физические симптомы часто ведут к таким духовным и эмоциональным симптомам, как уныние и депрессия. Вы переживаете, не понимая, что с вами происходит, вам кажется, что вы никогда не сможете оправиться от этого таинственного заболевания. Вы скучаете по своему прежнему веселому и дееспособному «я».

Больные постепенно отдаляются от любой деятельности или контактов с другими людьми, которые могут вызвать у них новую атаку. Оказавшись среди людей, они испытывают приступы волнения. На собраниях они садятся в последний ряд, чтобы была возможность побыстрее ретироваться. По той же самой причине они выбирают наиболее близкий к выходу столик в ресторане. Все это ведет к тому, что больные начинают избегать любой общественной активности, становясь пленниками в собственном доме. Психологи называют это «агорафобией», то есть боязнью рыночной площади, толпы или открытых пространств.

Если вы испытываете некоторые из этих симптомов, значит, вероятнее всего, вы страдаете одной из форм панического расстройства. Вне зависимости от того, испытываете вы эти симптомы на протяжении десятилетий или же только в течение нескольких месяцев, знайте, лечение есть. И сначала вам надо понять собственную проблему.

## **Проблема: страх — адреналин — симптом**

В стрессовых ситуациях организм выбрасывает в кровь адреналин, что запускает перечисленные выше физические симптомы. Если ваши нервы находятся

на нормальном уровне чувствительности, симптомы не сильно выражены и непродолжительны. Однако, если вы уже на взводе, реакция на адреналин выражена сильнее, в результате развивается паническая атака.

Во время атаки многие люди попадают в ловушку. Они начинают бояться испытываемых ощущений, начинают задумываться, насколько сильнее будет следующая атака. Кто-то боится, что с ним случится позорный приступ диареи на людях. Другие, подозревая, что находятся на грани сердечного приступа, постоянно измеряют пульс и обреченно ждут, что же произойдет.

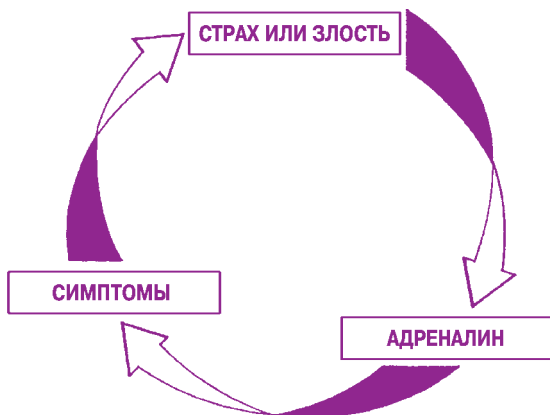
Знаете ли вы, что делают ваши нервы, когда вашей реакцией является страх? Они отправляют надпочечникам сигнал: «Производите больше адреналина». Надпочечники делают то, что им велено. В результате:

- вы испытываете еще более сильные симптомы;
- вы еще больше волнуетесь;
- соответственно, ваш организм производит еще больше адреналина.

На протяжении одной атаки этот цикл может повторяться в вас несколько раз. Это напоминает подливание топлива в огонь — снова и снова!

Если бороться с симптомами, ситуация только ухудшится. Вы напрягаетесь,

мужественно сражаясь, но ваши усилия делают атаку лишь дольше и сильнее, потому что организм продолжает «заказывать» больше адреналина. На диаграмме показан цикл: страх — адреналин — симптом.



**Этап 1.** Реагируя на симптом, вы отвечаете страхом, злостью или решимостью бороться. Подобная ваша реакция ведет к производству большего количества адреналина.

**Этап 2.** Большее количество адреналина усиливает симптомы.

**Этап 3.** Если вы отвечаете еще большим страхом или гневом, весь процесс будет повторяться, пока вы не обессилеете. Только тогда уровень адреналина упадет.

В этом как раз и заключается ловушка панического расстройства. Сами того не подозревая, вы подпитываете огонь,

который вы так отчаянно стараетесь потушить.

## **Лекарство: разорвать цикл**

Поскольку причиной *длительной* панической атаки является наше собственное неправильное представление о ней, ниже мы приведем четыре простых шага к исцелению.

## **Осознать, что вы делаете с собой**

Теперь вы понимаете, как работает ваша нервная система. Вы уже узнали, что страх, гнев и сопротивление просто вызывают выброс еще большего количества адреналина. Поэтому скажите себе: «Так работает мое тело. Мне нужно реагировать более подходящим образом».

## **Принять симптомы как своих друзей**

Чтобы разбить цикл (страх — адреналин — симптом), просто примите свои симптомы как друзей. Они не являются признаками смертельного заболевания или приближающегося сердечного приступа. Они не могут причинить вам никакого вреда, который бы длился продолжительное время или стал постоянным, поэтому не бойтесь и не боритесь с симптомами. Скоро уровень адреналина в вашем организме снизится и атака закончится. Симптомы являются лишь отражением вашего настроения.

Так пусть вашим настроением станет принятие их.

## **Расслабиться во время атаки**

Когда атака настигнет вас, сядьте или лягте и просто расслабьтесь. Скажите каждой мышце в вашем теле, начиная с головы и заканчивая пальцами на ногах: «Расслабьтесь и отдохните». Независимо от того, какие симптомы панической атаки проявляются, игнорируйте их. Не выискивайте проблем. Не измеряйте пульс. Учащенное сердцебиение не очень приятное явление, но оно вам не навредит. Ваше сердце перестанет сильно колотиться, если вы перестанете «поддавать жару».

Следите за дыханием. Вместо коротких частых вдохов верхом грудной клетки делайте медленные, продуманные глубокие вдохи. Направьте мысли на что-нибудь другое. Представьте, что вы находитесь в комфортной для вас ситуации или приятном месте.

Расслабляясь, вы разрываете цикл страх — адреналин — симптом.

## **Будьте терпеливы**

Восстановление — это процесс. Подождите несколько недель, пока уровень чувствительности ваших нервов не снизится. Атаки не оставят вас полностью,

но, когда вы начнете спокойно на них реагировать, их сила и частота снизятся.

Если вы в силах самостоятельно контролировать панические атаки, это замечательно. Однако некоторые люди слишком изнурены повышенным уровнем адреналина в организме. Другие борются с серьезной депрессией и беспокойством. Если это ваш случай, обратитесь к врачу, который пропишет подходящее вам успокоительное средство, чтобы вы смогли перебраться через вершину и выйти на путь к восстановлению.

У вас должно быть достаточное количество часов на отдых и физическую активность. Не переставайте работать. Ставьте достижимые (не ведущие к стрессу) цели на каждый день. С каждым днем вам будет становиться легче, но не пытайтесь измерять свои успехи. Посадив семечко, вы же не выкапываете его на следующее утро, чтобы проверить, как у него дела. Точно так же пусть время делает свое дело. За несколько месяцев вы снова станете, как прежде.

На пути к свободе от панических атак лежат четыре шага. Главная цель — «выключить» производство адреналина. Победа достигается путем спокойного принятия ситуации. И хотя лекарство просто, оно работает.

## Второе открытие Стаса

Давайте вернемся к истории Стаса.

*После того как я спокойно пережил короткую паническую атаку, я пошел в гостиную рассказать жене хорошие новости.*

— Меня исцелила книга, — сказал я, обнимая жену.

— Какая книга? — спросила она.

*Удивившись вопросу, я посмотрел на журнальный столик, где лежали две книги: книга про паническое расстройство и книга про молитву принятия.*

— Я про книгу о паническом расстройстве, — ответил я. — Но теперь, подумав, я понимаю, что в обеих говорится об одном и том же, но разными способами. Рецепт лечения беспокойства лежит в его принятии.

Обнаружив это сходство, я решил изучить Библию, чтобы узнать, что же говорится в ней на этот счет. И хотя в Библии не упоминаются конкретно панические атаки, но некоторые стихи объясняют, как справляться со страхом, гневом и тревогой. Ниже приведу примеры таких стихов.

*«С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение*



*же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка»* (Иакова 1:2-4).

Звучит странно, но Иаков призывает нас радоваться, когда мы встречаемся с проблемами. Это очень похоже на совет принимать симптомы вместо того, чтобы противостоять им. Если я верю, что Бог контролирует все, я могу принять любые сложности, с которыми столкнусь на пути.

*«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе»* (1 Фессалоникийцам 5:16-18).

*«Остановитесь и познайте, что Я — Бог...»* (Псалом 45:11а).

Лекарством от волнения является молитва. Не надо давать волю мыслям, чтобы они управляли мной. Я могу принести все свои проблемы к Богу, чтобы Он что-то сделал с ними. И когда я делаю это, я получаю такой мир, который может дать только Бог.

Библейские стихи, найденные Стасом, призывают нас быть ближе к Богу и доверять Ему. Однако многие люди считают это сложным и даже опасным советом. У них могут быть разного рода сомнения, типа: а существует ли Бог вообще? А если Бог существует, есть ли Ему дело до нас? Любит ли Он действи-

тельно нас так сильно, как говорится в этих стихах? Можно ли довериться Богу? Может ли Он наказать нас за неправильные поступки? Не рискованно ли пытаться подружиться с Ним?

Возможно, эти сомнения выражают и ваши опасения при приближении к Богу. Зная об этих страхах, давайте прочитаем истории еще двух людей. И мы лучше поймем, как преодолеть паническое расстройство и боязнь приближения к Богу.

## Анализ ситуации: Кирилл

Многие люди заблуждаются, думая, что панические атаки — участь слабых людей, которые не знают, как справляться с жизнью. История Кирилла доказывает обратное.

Кирилл был настоящим здоровяком; под стать его физической силе была его невероятная самоуверенность. Ему было привычно вести людей за собой, поэтому он стал успешным бизнесменом. И хотя Кирилл никого не боялся, его одолевали панические расстройства. Вот как это произошло.

Занимаясь бизнесом, Кирилл работал по 70 часов в неделю, его силы истощились и Кирилла стали мучить сильнейшие мигрени и боль в сердце. Будучи от

природы крепким мужчиной, Кирилл решил бороться. Но каждый раз, когда он противостоял симптомам, они накатывали на него волнами. В итоге атаки парализовали его жизнь. Например, сделав заказ в ресторане, он уходил, не успев ничего съесть, поскольку его одолевали паника и слабость. Оказавшись в тупике, Кирилл продал бизнес и два года сидел дома, борясь с таинственным заболеванием.

В это самое время с ним подружились несколько христиан, рассказавших ему, как обрести мир с Богом через веру в Иисуса Христа. Они объяснили Кириллу, что никто не может сделать самого себя достаточно хорошим для Бога. Только Христос. И Он уже сделал это, предложив свою жизнь как плату за все наши ошибки, недостатки, грехи.

Кирилл ответил друзьям: «Чепуха какая-то! Даже если Бог существует, каждый человек должен сам тащить собственный груз, делать все от него зависящее, чтобы порадовать Бога, и, может быть, тогда он заработает место в раю».

Кирилл продолжил в одиночестве бороться со своим заболеванием, пока однажды он не пришел на прием к Стасу, работавшему психологом. Стас объяснил: «Твои мигрени и боли в сердце вызваны адреналином. Тебе просто надо успокоиться. Принимай симптомы как

норму. Когда адреналин сгорает, атака заканчивается. Через некоторое время атаки утихнут и у тебя снова будет нормальная жизнь».

Кирилл попробовал последовать совету Стаса, и это сработало. Через пару месяцев он вернулся на работу и начал вести прежний образ жизни. Однако через год панические атаки вернулись, и Кирилл снова отправился на прием к Стасу.

— По сколько часов ты работаешь? — спросил Стас.

— Я стараюсь работать не больше семидесяти.

— Понятно, — отреагировал Стас с ноткой сарказма. — А когда ты расслабляешься и отдыхаешь?

— В обеденный перерыв я забегая в тренажерный зал поиграть в теннис и покататься.

— Значит, на тренировке твое тело производит столько же адреналина, сколько и на работе. Для твоего тела это не отдых.

— Понимаю, — согласился Кирилл. — Я загоняю себя в ту же самую колею, да?

Стас посоветовал Кириллу присоединиться к группе поддержки для людей, борющихся со стрессом и трудового измоления. В конце концов Кирилл научился не перегружаться.

Но это не все, что узнал Кирилл. После долгого размышления над своим опытом панических атак, он сказал Стасу:

— Хочешь верь, хочешь нет, но мои нервы научили меня, что проповедь Иисуса Христа верна. Годами я боролся с паническими атаками, но ни мои усилия, ни решимость не смогли спасти меня. Между тем лечение панического расстройства все это время было совсем рядом: перестать бороться, перестать пытаться вылечиться самостоятельно. Каким же я был глупцом, что отверг это лечение из-за того, что оно казалось слишком простым. Нам нужно оставить свою гордость и грех и поверить, что Иисус умер за нас. Теперь я понимаю, что не могу заработать Божьего расположения и тем самым спасти себя. Я недостаточно силен. Но Иисус силен это сделать!

## Анализ ситуации: Рита

Многие жители городов, живущие в постоянной спешке, измотаны и испытывают панические атаки. Рита знала о стрессе все. Она работала кассиром в местном супермаркете. Когда очередь становилась длинной, некоторые покупатели с раздражением поторапливали Риту, которая и так уже работала на пределе своих возможностей.

Все дошло до того, что, как только в очереди насчитывалось четыре человека, у Риты начинались приступы тошноты и головокружение, она практически не могла шевелиться.

Эти атаки вызывали у нее чувства растерянности, неуверенности в себе и волнения. Она переживала, что потеряет работу, что следующая атака будет еще сильнее и она не сдержится и закричит. Станут ли ее симптомы сильнее? Сходит ли она с ума? Может, она умрет? Она не знала ответов на эти вопросы, но, стиснув зубы и крепко держась за кассу во время приступа тошноты и головокружения, она каждый день продолжала мужественно бороться.

И потом Рита познакомилась с Кириллом, героем нашей предыдущей истории. Он объяснил, как спокойно принимать симптомы, пока не спадет уровень адреналина. Воодушевившись, Рита решила: «Я попробую!»

Неделю спустя Рита позвонила Кириллу и рассказала, что ей сложно следовать его совету. И он пришел в супермаркет понаблюдать за тем, как Рита работает.

Во время перерыва Кирилл спросил:

— Ты следишь за дыханием?

— А надо?

— Да. Ты делаешь короткие быстрые вдохи. Такое дыхание ведет к гипервентиляции и головокружению.

— Что же мне делать?

— Делай медленные глубокие вдохи. Затем медленно выдыхай. Ты увидишь, что это очень хорошо расслабляет.

Рита откинулась в кресле и глубоко вдохнула.

— О, хорошо!

— Это твой обычный перекус? — Кирилл указал на шоколадный батончик, который Рита купила в торговом автомате.

— Либо это, либо кола.

— Более здоровое питание, например яблоко, помогает снизить напряжение.

— И правда! Как я сама не догадалась?

— Ты занимаешься спортом?

Рита засмеялась.

— Разве целый день на ногах на работе — это не спорт? Когда я прихожу домой, меньше всего я думаю о прогулке по парку.

— Мы все чувствуем то же самое в конце рабочего дня. Но если ты заставишь себя заняться спортом, где-то через неделю ты уже не будешь так сильно уставать.

— И с паническими атаками мне будет легче справляться?

— Да.

— Тогда я попробую.

— Дыхание, здоровое питание и спорт, — подытожил Кирилл. — Все это должно помочь тебе преодолеть критический период.

— Спасибо за помощь, Кирилл.

— Не за что. И если ты не против, я бы хотел поделиться еще одним советом.

— Давай.

— Один из результатов понимания моего панического расстройства — я могу спокойнее думать о будущем, если доверяю Иисусу Христу.

— И что хорошего в этом? — поинтересовалась Рита.

— Почему люди переутомляются? Почему их мучают панические атаки? Все из-за того, что мы все носим с собой огромный груз страхов, волнений и вины. Иисус Христос — Божье решение этой проблемы. Рита, ты знаешь, почему Иисус Христос умер на кресте?

— Ну-у, — задумчиво произнесла Рита,  
— Я не хожу в церковь, но помню, мама говорила, Иисус умер за грехи мира.

— Верно, — ответил Кирилл. — Раньше я думал, это просто добрая сказка, но теперь я верю, что это правда. Иисус умер за меня, и Он умер за тебя.

— Почему ты так уверен, Кирилл?

— Читая Библию, я узнал, что Бог предлагает мне отдохнуть в Нем и не слыш-



ком волноваться из-за всяких событий. Этот совет похож на способы восстановления при паническом расстройстве. Чтобы излечиться, надо расслабиться и принять неприятные симптомы. Чтобы преодолеть стресс и тревогу, нам просто надо расслабиться и покоиться в Божьем прощении и заботе.

Поскольку другие советы Кирилла действительно работали, Рита стала серьезно задумываться и над последним. Она стала ходить в группу изучения основ христианской веры, и в итоге Бог привел ее к вере в Благою весть Иисуса Христа.

Однажды она поделилась с Кириллом своими новыми взглядами:

— Всю свою жизнь я была в тумане сомнения и непонимания. Я волновалась и переживала по любому поводу. И почему? Потому что я не знала, что обо мне заботится Бог, ведь Он любит меня. Больше всего я боялась будущего и смерти. Я не знала, что произойдет со мной после смерти. Но теперь у меня в сердце мир, потому что я доверяю обещанию Иисуса. Я уверена, потому что Он сказал: *«Слушающий слово Мое и верующий в Пославшего Меня имеет жизнь вечную и на суд не приходит, но перешел от смерти в жизнь»* (Иоанна 5:24). Теперь, когда я вышла из тумана в свет Божьей любви, Господь помога-

ет мне преодолевать все мои тревоги и переживания.

## Сравнение двух типов исцеления

В проанализированных ситуациях мы видели два процесса восстановления: один от панического расстройства, второй от «расстройства» из-за греха, вины и страха. Давайте их сравним.

### Не отрицайте факты

Некоторые жертвы панического расстройства отказываются признавать, что они сами делают свою проблему хуже. Вместо этого они воображают, будто страдают от редкого заболевания.

Эти люди подобны тем, кто отрицает истинную глубину человеческого греха и вины перед Богом. Они уверены в том, что мы не подотчетные ни перед кем за каждую неправильную мысль, слово и поступок. Однако Библия категорична в Своем утверждении:

Иисус сказал: *«Говорю же вам, что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда»* (Матфея 12:36). *«Беззакония ваши произвели разделение между вами и Богом вашим, и грехи ваши отвращают лицо Его от вас...»* (Исаия 59:2а).

Барьер между людьми и Богом абсолютно реален. Этот барьер — наше непослушание. Из-за него мы боимся приблизиться к Богу. Поэтому мы кое-как проживаем свою жизнь, лишая себя Его любви и заботы.

## Знайте, что лекарство есть

Многие люди, попавшие в западню цикла страх — адреналин — симптом, считают, что выхода нет. Они смиряются с жизнью, наполненной страхом и болью. Какое же облегчение они испытывают, узнав, что лекарство есть!

Если говорить о «расстройстве» из-за наших сломанных отношений с Богом, возникает вопрос, существует ли лекарство от этого? Библия говорит:

*«Христос, чтобы привести нас к Богу, однажды пострадал за грехи наши, праведник за неправедных...»* (1 Петра 3:18а).

Иисус сказал: *«Я есть пастырь добрый: пастырь добрый полагает жизнь свою за овец... Никто не отнимает ее у Меня, но Я Сам отдаю ее. Имею власть отдать ее и власть имею опять принять ее»* (Иоанна 10:11-18а).

Бог стер наш долг за наши грехи, потому что Иисус Христос добровольно отдал Свою жизнь в качестве платы за каждый грех, который мы когда-либо совершали. Иисус вновь и вновь гово-

рил о том, что необходимо принять Его жертву, и о том, что Он воскреснет из мертвых. Именно так всё и произошло!

Спасительная работа Иисуса Христа — это Божье лекарство от страшных заболеваний, разрушающих вашу жизнь и жизнь всех людей. Вопрос, который пока остался без ответа, таков: как получить это исцеление?

## Верьте в исцеление

Исцеление — это Иисус Христос. Вы получаете Его, сделав два шага.

1. Признайте себя грешником, приняв Божий диагноз вашей проблемы.
2. Успокойтесь, поняв, что Христос пролил Свою кровь, чтобы спасти вас от заслуженного наказания.

Не отказывайтесь от этого средства только потому, что оно простое. Это самое верное лечение для самых глубоких расстройств в жизни. Не пытайтесь исцелить себя сами. Вам не нужно добавлять собственных усилий к тому, что Христос уже сделал для вас. Просто верьте в Него и верьте, что Он спасет вас.

Если вы искренне хотите получить от Христа исцеление, попросите об этом своими словами у Бога. Или, если хотите, используйте мысли из приведенной ниже молитвы:

*Небесный Отец, я не смог любить Тебя и людей так, как мне следует. Я определенно заражен грехом и заслуживаю лишь Твоего вечного наказания. Я прошу Твоей милости. Я благодарю Тебя за то, что Ты стер все мои грехи из Своей книги. Ты совершил это через Иисуса Христа, моего Спасителя. Он пострадал за мои грехи, и я спасен. Как Христос воскрес из мертвых, так и меня Ты оживишь, дав мне вечную жизнь с Тобой. В этой Благой вести я нахожу прощение, радость и уверенность в будущем.*

*Благодарю Тебя, Господь, за то, что Дух Святой дал мне веру в Тебя, моего Спасителя. Укрепи мою веру, чтобы я никогда не боялся приближаться к Тебе. Аминь.*

## **Наслаждайтесь жизнью в свободе от гнетущего волнения**

По прошествии времени люди, которые спокойно принимают симптомы панических атак, постепенно излечиваются. Их отношение к жизни уже совсем другое. Их страхи и волнения сменились радостью и уверенностью в будущем.

Точно так же, когда вы верите в Иисуса Христа как своего Спасителя от греха и смерти, вы будете испытывать радость и уверенность в предстоящие вам дни. У вас все равно будут еще проблемы, стрессы и иногда даже горе, но они больше не будут лишать вас покоя. Вме-

сто этого вы сможете спокойно пребывать в ежедневной Божьей заботе.

Библия обещает:

*«Кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Коринфянам 5:17).*

*«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» (Исаия 26:3).*

*«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1 Петра 5:7).*

*«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь. Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:4, 6-7).*

*«Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, един даешь мне жить в безопасности» (Псалом 4:9).*

Находясь ежедневно под давлением, которое может вывести нас из себя, мы должны напоминать себе об истинности и постоянстве Божьей любви и заботы. Поскольку Бог, как и обещал, решил самые крупные наши проблемы, освободив от греха, вины и страха, Он, безусловно, может справиться и со всеми остальными неприятностями, встречающимися нам на пути.

## Поделитесь лечением

Вы заметили, что Стас рассказал об избавлении от панического расстройства Кириллу, а Кирилл в свою очередь рассказал об этом Рите? Люди, нашедшие истину, делятся ею с другими, формируя цепочку заботы, тянущуюся от человека к человеку.

Встреча с Иисусом Христом и вера в Него производят подобное действие. Открыв для себя радость спасения, вы будете жаждать передавать Благою весть другим людям.

**Для заметок:**