

Богословське осмислення причин виникнення та шляхів подолання депресії як хвороби ХХІ століття

Микола Кухарук, ієромонах Іларіон (Зборовський)
<http://doi.org/10.33209/2519-4348-2707-9627-2020-8-90>

У статті йдеться про депресію як хворобу, яка часто зустрічається в сучасній психотерапії. Подається погляд православної церкви на хворобу та причини її виникнення, оскільки ця хвороба сама по собі не виникає. Розглядаються шляхи подолання депресії за порадами Святих Отців та їхніми міркуваннями щодо відчаю. Коли сучасні люди поринають у віртуальний світ та залишають живе спілкування осторонь, це негативно впливає на їхній психологічний стан, адже під час спілкування вони обмінюються думками, емоціями, а у віртуальному світі цього досягнути неможливо. Особистість не може проявити себе і вилити свої думки комусь, поділитись своїми досягненнями й поразками. Обмін думками та враженнями важливий для кожного з нас. У нинішній час ми можемо спостерігати більше випадків депресії. Це пов'язано також з пандемією коронавірусу. Люди отримують багато негативної інформації з Інтернету, телебачення, преси. Усі прикуті до статистики захворювання, і кожен побоюється за себе, щоб не захворіти цією хворобою. У зв'язку з цим люди втратили ще більше спілкування між собою, оскільки почали вбачати у ближньому не друга, а ворога. У суспільстві породжується агресивність та ненависть один до одного. Існує також безліч інших негативних факторів, з якими стикається людина сьогодні. На жаль, негативні події кожен з нас сприймає по-різному: одні не беруть близько до серця та пропускають мимо уваги, а інші, навпаки, сприймають близько, що й відображається на їхньому здоров'ї. Людина повинна навчитися розуміти, що все посилається Богом, і переносити різні події із силою Божою. Лікування від різних недуг різне, однак Церква і допомога Божа є ліками від усіх хвороб. Ми повинні більше читати Святе Письмо пізнавати істину Божу, і тоді жити стає набагато легше. Люди відвертаються від Бога, сподіваються на власні сили і цим заходять у глухий кут, а безвихідь є найгіршим станом для душі. Тоді людина закривається в собі впадає в депресію. Вона не хоче ні з ким розмов-

ляти ділитися своїм горем, думає, що вже нічого змінити неможливо. Однак це не так, адже вихід є завжди.

Ключові слова: депресія, хвороба, святі Отці, життя, ліки, Біблія, гріх, смуток, відчай.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасне суспільство потопає дуже часто в повсякденних клопотах та турботах. Люди через зайнятість, втрачають спілкування одне з одним, переживають неспокій. Події сьогодення, які переживають люди, викликають смуток, а це – хворобливий емоційний стан душі людини, як наслідок важкого стресу, невдач, страху за майбутнє або грішне життя. Смуток має багато відтінків – злість, печаль, туга, горе, скорбота, меланхолія, відчай.... Найпоширеніша тепер назва, якою характеризують смуток, – депресія. Депресію, тривогу сучасні психіатри та психологи називають раком ХХІ століття, чумою нашого часу. На жаль, депресія прогресує і в час пандемії коронавірусу, адже все більше людей страждають від цього. Людина може й не хворіти тілесно цією хворобою, але виникає інша проблема на більш духовному рівні, а саме: людина впадає у відчай, що призводить, у більшості випадків, до ще гірших наслідків – депресії. Значення цієї проблеми в сучасному світі є дуже важливим, адже здоров'я людей є важливішим за всі інші матеріальні речі.

Аналіз досліджень цієї проблеми. У даному дослідженні використовувалося посилання на таких авторів, які висвітлюють у своїх творах та статтях питання депресії, методи її подолання та взагалі причини виникнення хвороби, а саме: протоієрей Євген Заплетнюк «Лікування депресії методами Святих Отців Православної Церкви», а також у книзі «500 сучасних порад від консервативного священника». Цікава інформація про походження смутку висвітлена в електронному журналі « Слово життя».

Мета статті – дослідити основні причини виникнення депресії, як хвороби ХХІ століття, розкрити шляхи подолання депресії, погляд Церкви та думки святих Отців щодо поняття відчаю та депресії.

Виклад основного матеріалу. Терміном «депресія» у сучасній психотерапії окреслюється ціле коло духовних і душевних розладів людини – її настрій, симптом хвороби чи синдром афективних розладів. Для того, щоб краще збагнути суть цього духовно-душевно-тілесного захворювання, одразу варто сказати про симптоматику хвороби. Насамперед, це почуття пригніченості, безпорадності, провини, нездатності людини відчувати насолоду навіть, там де вона відчувала її раніше. Неможливо назвати одну причину депресії, адже депресія розвивається в результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів¹.

¹ Депресія: серйозніше, ніж ми звикли думати. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: moz.gov.ua/article/health/depresija-serjoznishe-nizh-mi-zvikli-dumati

Дуже часто поштовхом до депресії стають негативні події: втрата роботи, смерть когось із рідних, психологічна травма, важка стресова подія. У свою чергу, депресія може послабити стресостійкість, порушити нормальну життєдіяльність, погіршити життєву ситуацію, в результаті чого депресія переходить у більш важку форму.

Психологи визначають у людей із таким захворюванням порушення ясності мислення, його сповільнення та слабку загальну ефективність. Разом із цим, депресія характеризується загостреною увагою людини до власного духовного світу та своїх переживань при поступовій прогресуючій цікавості до зовнішньої дійсності. Часто замикаючись у собі, людина прагне знайти вихід із свого стану в алкоголі та психотропних-наркотичних засобах, що дають лише тимчасове полегшення².

Людина перестає бачити сенс у своїй роботі та щоденних турботах. Їй незрозуміло, навіщо потрібно вранці підніматися з ліжка, приводити себе до ладу та йти на роботу. Постійна тривога та важкість у грудях, песимізм і відчуття страху призводять людину до незрозумілого стану. Часто помітне тонке реагування на все, що відбувається виключно в негативному світі, незадоволення всім, нерішучість. У жінок, які від природи мають нижчий рівень серотоніну ніж чоловіки, а отже, частіше схильні до депресії, часто помітна плаксивість. Депресія – це стан, у якому людина перестає відчувати себе повноцінною. У неї втрачається живий зв'язок із собою, зі своїми ближніми та друзями, з Богом. Хвора людина відчуває страх зробити наступний життєвий крок, щоб він ще більше не загострив її й без того трагічний, нестерпний стан³.

Отці Церкви, за святим апостолом Павлом, розрізняли два види смутку: смуток задля Бога і смуток як пристрасть. Апостол народів говорить: *«Бо смуток задля Бога чинить спасенне каяття, якого жалкувати не треба; а смуток цього світу – смерть спрочиняє»* (2 Кор. 7,10).

Перший – це смуток спасенний, він веде до покаяння і зміни життя. Цей емоційний стан людину веде не до депресії, а до внутрішнього визволення та примирення з Богом, з собою і з ближніми.

Другий – це хвороба неврівноважених людей, які розслабили свою волю і дозволили поневолити себе негативними емоціями пригніченості, смутку і відчаю. Цей емоційний стан внутрішньо «з'їдає» людину, вичерпує її душевні та фізичні сили. Він стає певною рабською залежністю. У цьому

² Пфайфер С. Депресія. Хвороба сучасності. [наук. ред. В. Бабич; пер. з нім. Олега Кушнікова]. – Львів: Свічадо, 2017. – 87 с.

³ Зневіра смертний гріх у православ'ї. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.asrtonet.top

стані людина не володіє собою. Не боротися з пригніченістю і смутком, а пасивно залишатися в такому стані є гріхом. Святи говорили, що за цим станом душі є дух [демон] смутку і відчаю⁴.

Усім людям протягом життя доводиться проживати миттєві стани смутку, але, узявши себе в руки, віддавши свою проблему Богові, людина рухається вперед. Небезпечним є зтяжний смуток. Його можна порівняти до тривалої важкої ускладненої хвороби. Такий емоційний стан пригнічує людину і веде її до депресії.

Людина без Бога – завжди егоїстична істота. Вона робить себе центром всесвіту, сама в це вірить, та не може змиритися з фактом, що цього не визнають усі інші. Отже, хворий на цю пристрасть поступово змінює своє нейтральне ставлення до людей на презирство, огиду та ненависть. Це в особливих випадках передує цим же відчуттями людини стосовно самої себе. Усі симптоми печалі, виражені в різкій формі, називають зневірою. Зневіра – один із найпоширеніших руйнівних станів сучасної людини. «З-поміж усіх восьми владик зла, дух зневіри є найважчий», – пише святий Іоан Ліввичник⁵. Економічна криза, спричинена пандемією коронавірусу, зростання рівня безробіття, ізоляція, а також заборона масово відвідувати храми, брати участь у Літургії в багатьох українців викликають почуття глибокої зневіри. Цей стан є гріховним для людини. У нинішньому суспільстві він дуже поширений і серед молоді, і серед старшого покоління, незалежно від соціального статусу людини. Люди, дуже часто перебуваючи в зневірі, доводять свій стан до депресії.

За думкою Святих Отців, смуток викликаний іншою пристрастю або бажаннями, таким, як: гордість, задрість, гнів, образа, марносластво, куріння, алкоголь, нечистота, непоміркваність, а також неотримання дозволу, нездатність через брак здібностей і таланту виконати якусь роботу (малювати, співати, грати). Тобто, коли людина бажає чогось, але не може задовольнити цього свого бажання. Цей смуток породжує пригніченість, що веде до відчаю та депресії, а коли з ним не боротися, то він веде аж до психічних хвороб і навіть до самогубства. Тому в жодному разі не можна легковажити заявами чи натяками людини, яка перебуває в стані депресії, що говорить про те, як «їй набридло життя» або що вона «скоро перестане страждати». Людина з суїцидальними намірами одночасно і хоче померти, і хоче, щоб її хтось у цьому відрадив, захистив, переконав цього не робити. Тому найкращий спосіб допомогти людині в її горі – просто вислухати її.

⁴ Усе про смуток (депресії) з погляду християнської віри: причини, види і ліки проти смутку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.simyapidpokrovom.lviv.ua

⁵ Святи отці про боротьбу: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: kyrios.org.ua.

Для цього потрібно менше говорити і більше слухати свого співрозмовника. Дати можливість виговоритися⁶.

Дуже глибокі слова про відчай у святого Євагрія Понтійського. Серед іншого він згадує про те, що людина наділена свободою волі, а, отже, вона завжди має можливість вільно обирати добро. Також це означає, що вона має можливість прийняти на себе відповідальність за помисли, що панують у ній. Пристрасть – це неправильне використання волі людиною. При розумному ставленні до своїх немочей лікуються погані звички волі, якщо вона звертається до Бога та бажає виконання Божественного Промислу.

Біблія говорить нам, що ми повинні бути наповнені щастям і хвалою Господу (Филип. 4:4; Рим. 15:11). Із цього стає зрозумілим, що Бог приготував нам щасливе життя. Це нелегко для людини, яка перебуває в депресії, але доступно завдяки молитві, вивченню і застосуванню Біблії, підтримці рідних і близьких, дружнім стосункам з іншими вірянами, визнанню, прощенню і прийняттю. Нам слід звертатися до людей, а не до самих себе. Відчуття депресії можливо побороти, якщо відвести свій погляд від себе і направити його на Христа та інших людей⁷.

Здебільшого люди, занурені у свої проблеми, роблять фальшиві висновки зі свого життя : *«Усе погано, у моєму житті немає нічого доброго, мене ніхто не любить, мене ніхто не розуміє...»*. Або заглиблюються в себе: *«Я найнещасливіший, я невдаха, я нікчемна людина, приношу людям лише самі страждання і проблеми»*. Часто в їхній мові або в їхніх головах крутяться такі категоричні висновки: *«все»*, *«нічого»*, *«ніхто»*, *«най-»*. Це відображає людей, які занурилися в себе і більше вже нічого не бачать. Вони не йдуть на спілкування і закриваються в собі⁸.

Розвиток сучасних технологій та *«гаджитезація»* суспільства має, як позитивні, так і негативні сторони. Коли люди поринули у віртуальний світ та залишили живе спілкування осторонь, то це негативно вплинуло на їхній психологічний стан, адже під час спілкування люди обмінюються думками, емоціями, а у світі сучасних технологій цього досягнути неможливо. Особистість не може проявити себе і вилити свої думки комусь, поділитись своїми досягненнями і поразками. Обмін думками та враженнями важливий для кожного з нас. У нинішній час ми можемо спостерігати більше випадків депресії. Це пов'язано також з пандемією коронавірусу. Люди отримують

⁶ Заплетнюк Є. *прот.* 500 сучасних порад від консервативного священика. – К.-П.: ТОВ Друкарня "Рута", Єдина Церква, 2019. – 308 с.

⁷ Що говорить Біблія про стан депресії? Як християни можуть побороти депресію? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.gotquestions.org

⁸ Усе про смуток (депресію) з погляду християнської віри: причини, види і ліки проти смутку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.simyapidpokrovom.lviv.ua

багато негативної інформації з Інтернету, телебачення, преси. Усі прикуті до статистики захворювання і кожен побоюється за себе, щоб не захворіти цією хворобою. У зв'язку з цим люди втратили ще більше спілкування між собою, оскільки почали вбачати у ближньому не друга, а ворога. У суспільстві породжується агресивність та ненависть один до одного. Люди повинні навчитися любити ближнього, і в час хвороби допомагати, підтримувати, розмовляти, не дати людині впасти в депресію, зневірюватись у своїх силах.

Оскільки зневіра – це стан душевної лінії та апатії, потрібно насамперед прикласти всіх зусиль для того, щоб не переставати молитися. Святий Єфрем Сирін пише: *«Молитва є найкращими ліками від печалі та зневіри»*. Святий Ніл Синайський каже: *«Терпеливість лікує від зневіри. Тому, молитися потрібно, навіть змушуючи себе, через страх Божий»*⁹.

Найкращим, найбільш дієвим способом подолання будь-якої пристрасті є молитва, поєднана з постійним, невтомним творенням справ, протилежних певній пристрасті. Однак стан відчаю відрізняється від інших людських немочей та пороків. За свідченням святих отців, у зневіри якоїсь однієї протилежної чесноти немає. Тому подвижники називають цей стан людини *«всепожиральною смертю»*. Для того, щоб подолати цей стан, християнину слід воювати на всіх духовних фронтах одночасно.

Важливо нагадати, що в стані депресії людина навіть фізично не здатна багато молитися. Тому святі Отці радять не використовувати надто довге молитовне правило, замінюючи його на часті молитовні зітхання, які не вимагають багато часу та зусиль. Святитель Ігнатій радив при нападі зневіри молитися такими словами: *«Слава Богу за все!»*, *«Господи, нехай буде зі мною Твоя свята воля»*, *«Дякую Тобі, Боже, за все, що посилаєш мені»*, *«Достойне по ділам своїм приймаю! Пом'яни мене Господи в Царстві Твоєм»*.

Святитель Тихон Задонський порівнює людину, яка страждає від депресії, до лінивого коня. Так само, як господар гонить батогами здорового коня, який не хоче працювати, так і людина, повинна змушувати себе до всякої доброї справи, особливо до молитви. Дивлячись на нашу працю та старання, Господь подасть нам і бажання, і натхнення, і полегшення.

Для подолання відчаю та зневіри особливо потрібна увага при молитві. Пильна увага за власними словами, думками та вчинками. Постійне перебування в молитві та Слові Божому. Благоговіння. Духовна тверезість. Утримання себе від тривалого сну, пустомовства, жартів та гострих слів. Тверезий погляд на себе. Бдіння, поклони та інші подвиги, що дарують радість душі. Пам'ять про Бога та вічні блага, бажання та очікування їх (за

⁹ Святі отці про боротьбу: [Електронний ресурс]. Режим доступу: kyrios.org.ua.

свят. Ігнатієм)¹⁰. Святитель Іоанн Золотоуст у своїх творах, говорячи про депресивний стан, вживає термін «Апатія душі» і дає йому такий опис: «Воістину, душевна апатія – це жахливі тортури для душі, невимовний біль і покарання важчі від усякого іншого покарання і кари. Бо вона нагадує отруйного хробака, що вражає не тільки тіло, але й саму душу. Він точить і кістки, і думки ... ». В іншому місці свт. Іоанн Золотоуст говорить про значення Слова Божого для опору цієї «душевної апатії»: «Підніміть і поклади руку свою на Слово Мое, даруй мені цей добрий союз, щоб Я повністю звільнив тебе від рабства гірких думок ...». Важливо також пам'ятати, що для християнина обов'язковими засобами в боротьбі з депресивними станами, окрім молитви, є читання чи слухання Слова Божого, участь у святих Таїнствах Церкви, серед яких найпершими є Сповідь та Причастя. Багато допоможе людині розмова з людьми, сильними духом, вірянами, священниками. Дружня розмова чимало допомагає людині, а Фома Аквінський прямо писав, що: «Великий сум лікують теплою, дружньою бесідою, чаркою доброго вина та водними процедурами». Отже, важливо також навчитися думати про хороше не лише в компанії однодумців і друзів, але й на самоті. Песимізм – прямий наслідок невір'я людини в промисел Божий. А значить, відганяти від себе негативні думки – частина духовного подвигу всякого християнина – хворого чи здорового¹¹.

У нелегкий час пандемії ми повинні старатися не думати про погане і не жити думкою «хоч би не захворіти від спілкування з друзями», а, навпаки, заручитися підтримкою і допомагати один одному тому, що це дуже важливо, коли є підтримка і допомога близьких і рідних. Головне не втрачати спілкування і вірити, що з нами Бог, який завжди допомагає і перебуває з нами. Найголовніше – це не сумувати і не впадати у відчай, адже, мовою Церкви, депресія відповідає стану душі людини, поглинутої зневірою (відчаєм) та печалю. Ця пристрась, упершу чергу, світоглядна та вольова, тому святі Отці справедливо вважають її особливо небезпечною. Святий Антоній Великий зазначає, що «славним є духовне подвижництво, але багато в нього супротивників. Хто бажає бути досконалим у ньому, нехай не робить себе невільником нічого злого. Хто є рабом поганого, той стоїть далеко від досконалості»¹². Існує кілька моментів, які люди, що страждають від депресії, можуть застосовувати до себе, щоб полегшити свої страждання. Вони мають переконатися в тому,

¹⁰ Заплетнюк Є. прот. Лікування депресії методами Святих Отців Православної Церкви. [Електронний ресурс]. Режим доступу: bogoslav.org/depression/

¹¹ Заплетнюк Є. прот. Лікування депресії методами Святих Отців Православної Церкви. [Електронний ресурс]. Режим доступу: bogoslav.org/depression/

¹² Святі отці про боротьбу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: kyrios.org.ua.

що твердо дотримуються вчення Святого Писання. Емоції можуть збити нас із пантелику, але Слово Боже завжди залишається незмінним. Ми маємо зберегти віру в Господа і, можливо, навіть намагатися бути максимально близькими до Нього в моменти, коли стикаємося з випробуваннями і спокусами. Біблія говорить, що Бог ніколи не піддасть нас таким випробуванням, які ми не змогли б перенести (1 Кор. 10:13). Знову-таки депресія – це зовсім не гріх, але лише до тих пір, поки людина певним чином реагує на свій недуг, куди входить і звернення за професійною допомогою до спеціаліста. *«Отже, через Нього завжди приносимо жертву хвали Богові, тобто плід уст, що прославляють Його Ім'я»* (Євр. 13:15).

Протилежністю до смутку є радість. Вона є одним із плодів Святого Духа. Вона дається як нагорода за перемогу людини над грішними пристрастями і збереження душі чистою. Стан радості – це джерело натхнення і сили для людини в її обов'язках та працях. Людина, поневолена гріхами, намагається викликати фальшиву радість і задоволення, закинувши своє сумління камінням і піском, немов джерело. Але це штучно викликане відчуття радості й ентузіазму є нетривалим. Часто людина грає роль веселої, лицемірно посміхається і ніби радіє життю. Однак пустота в душі рано чи пізно озветься, а тоді розпочнуться хмурні будні. Радість у Господі залишається навіть при важких ситуаціях. Її джерелом є наша довіра Ісусові – Він сам! Існує переконання про те, що депресія належить до проблем із неможливістю повного усунення на сучасному етапі розвитку суспільства. У відповідь на це можна зауважити, що багатовіковий православний духовний досвід чітко свідчить, що депресивні стани проявляються не тому, що люди живуть у якийсь особливий етап свого розвитку. Люди страждають від депресії та неврозів тому, що забули про повноцінне духовне (церковне) життя, тому потрібно завжди пам'ятати про Бога, Церкву¹³.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, можна зробити висновок, що депресія - це дуже складне явище, що вражає тілесну й душевну сферу людини, її тіло, почуття і думки, а також має сильний вплив на життя і поведінку людини. Ми повинні вміти володіти собою і не доводити себе до відчаю, який передує депресії. Потрібно жити згідно із законом людським і Божим, читати Святе Письмо, вдумуючись у його слова.

У даному дослідженні було розкрито поняття депресії, як з психологічної, так із богословської точки зору, а також розглянуто погляди святих Отців щодо відчаю та депресії, шляхи виникнення та подолання депресії, як хвороби ХХІ століття. Причин виникнення хвороби може бути безліч, але всі

¹³ Усе про смуток (депресію) з погляду християнської віри: причини, види і ліки проти смутку. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.simyapidpokrovom.lviv.ua

вони мають негативний характер щодо людини. Інколи людина живе в хороших умовах, в оточенні чудових, готових прийти на допомогу людей, не помічає цього, і сама себе доводить до цього стану. Потрібно просто озирнутися навколо і побачити, що тебе оточують добрі люди, і, найголовніше, з тобою є Бог, який завжди тебе охороняє і наставляє, просто ти сам не хочеш віддатися йому, сподіваючись на власні сили. Депресія – це стан, у який людина себе занурює і живе в ньому. Вона не розкривається іншим, тому що вважає, що може вирішити все самостійно. У такому стані людині просто потрібно довіритися і не насичувати своє життя негативом, змінити сферу своєї діяльності, робити ті справи, від яких будеш отримувати задоволення. Дієвим методом, на думкою святих Отців, є читання Святого Писання, з якого ми пізнаємо істину. Але головне – це читати вдумливо і обмірковано. У сучасному світі основну інформацію ми черпаємо із соціальних мереж. Сучасні технології поглинули велику кількість людства, і зараз уявити наше життя без Інтернету просто неможливо. Нам потрібно також навчитися розрізняти, що доброго і поганого нам це приносить, зокрема, сприймати негативну інформацію, якої є дуже багато, реально, і надто нею перейматися не слід, адже це все впливає на наше здоров'я і в багатьох випадках призводить до серйозних проблем з нашим фізичним і, найголовніше, духовним здоров'ям. Але уся справа не в тому, у який час чи в якому суспільстві ми живемо, а в тому, яке місце в нашому житті займає віра в Бога та наскільки повноцінне церковне життя ми ведемо. Церква – це духовна лікарня, де лікуються душі, які страждають. Тож якщо хтось свідомо уникає її, шукаючи для цього сотні можливих і неможливих виправдань, нехай не дивується тому, що рано чи пізно душевний біль заглушити транквілізаторами та антидепресантами буде неможливо.

Головна причина всіх людських проблем, хвороб і, зрештою, самої смерті – наші гріхи та пристрасті. По мірі того, як людина буде віддалятися від служіння злу, вона наблизатиметься до Бога – єдиного джерела нашої радості, сенсу та повноти. А тому, допоки наше життя полягатиме в служінні своїм пристрастям, воно ніколи не буде повноцінним та щасливим. Незалежно від того, що під словом «щастя» розуміє кожен із нас.

Ми повинні зрозуміти, що сучасний світ не повинен поглинати нас своїм негативом. Потрібно брати позитив, адже Бог не хоче, щоб ми сумували. Коли будемо духовно збагачуватися, то нам не буде часу на сум. Звісно, ми живемо в непростий час, коли пандемія прогресує і багато хворих, однак нам потрібно надіятися на Бога і знати, що Він не залишить нас.

Християнин – це не той, у кого немає жодних проблем. Християнин – це той, хто навчається долати наявні проблеми з допомогою Божою, співпрацюючи з Христом. Психологія свідчить, що людина не може жити без переживань і емоцій. Чимало з них є реакцією людини на пережитий стрес або є

наслідком тривалого життя людини в несприятливих духовно-психологічних умовах. Тому проблема зовсім не в тому, що люди стикаються зі стресами та психологічною напругою. У певному сенсі такі стани корисні, оскільки захищають людину від надмірного фізичного та емоційного виснаження, нагадують їй про потребу змін.

Проблема полягає в тому, що люди дуже часто причину своїх страждань бачать зовсім не там, де вона є насправді. А часто борючись із депресією, намагаються позбутися не її глибинних причин – власної гріховності та порочності, а лише наслідків цього стану – негативних фізичних і психологічних відчуттів, пов'язаних із цим. Тому потрібно задумуватися над своїм життям, аналізувати чи дійсно по-християнськи ми його провадимо, адже бути християнином треба не лише словами, але й справами.

У подальшому необхідно працювати над дослідженням даного питання, зокрема спостерігати за ставленнями людей один до одного, збільшенням чи зменшенням депресивного стану серед них. Хочеться вірити, що люди змінять своє ставлення найперше до себе і почнуть приділяти більше часу своїй душі, можливо саме через це і кількість випадків депресії у світі зменшиться.

Список джерел і літератури:

1. Депресія: серйозніше, ніж ми звикли думати. [Електронний ресурс]. Режим доступу: moz.gov.ua/article/health/depresija-serjoznishe-nizh-mi-zvikli-dumati
2. Заплетнюк Є. *прот.* 500 сучасних порад від консервативного священика. К. П.: ТОВ Друкарня «Рута», Єдина Церква, 2019. 308 с.
3. Заплетнюк Є. *прот.* Лікування депресії методами Святих Отців Православної Церкви. [Електронний ресурс]. Режим доступу: bogoslov.org/depression/
4. Зневіра смертний гріх у православ'ї. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.asrtosonet.top
5. Пфайфер С. Депресія. Хвороба сучасності. [наук. ред. В. Бабич ; пер. з нім. Олега Кушнікова]. Львів : Свічадо, 2017. 87 с.
6. Святі отці про боротьбу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: kyrios.org.ua.
7. Усе про смуток (депресії) з погляду християнської віри: причини, види і ліки проти смутку. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.simyapidpokrovom.lviv.ua
8. Що говорить Біблія про стан депресії? Як християни можуть побороти депресію? [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.gotquestions.org

References:

1. Depresii: serioznishe, nizh my zvykly dumaty. URL: moz.gov.ua/article/health/depresija-serjoznishe-nizh-mi-zvikli-dumati
2. Zapletniuk Y. prot. (2019) 500 suchasnykh porad vid konservatyvnoho sviashchenyka. [in Ukrainian].
3. Zapletniuk Y. prot. Likuvannia depresii metodamy Sviatykh Ottsiv Pravoslavnoi Tserkvy. URL: bogoslav.org/depression/
4. Znevira smertnyi hrih u pravoslavi. URL: www.asrtosonet.top
5. Pfäifer S. (2017) Depresii. Khvoroba suchasnosti. [nauk. red. V. Babych ; per. z nim. Oleha Kushnikova]. Lviv [in Ukrainian].
6. Sviati ottsi pro borotbu. URL: kyrios.org.ua.
7. Use pro smutok (depresii) z pohliadu khrystyianskoi viry: prychny, vydy i liky proty smutku. URL: www.simyapidpokrovom.lviv.ua
8. Shcho hovoryt Bibliia pro stan depresii? Yak khrystyiany mozhut poboroty depresiui? URL: www.gotquestions.org