

# "ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМ І ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА ВАШОМУ СЕРЦЮ" ШЕРОН ҐОНЗАЛЕС

## ЗМІСТ СЕРІЇ ВІДЕО-СЕСІЙ

**Усі відео-сесії в одному плейлісті тут:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7kEGg3wPO72ExilEkzofBBJzOitThlNQ>

### **Відео 1 «Емоційне і духовне відновлення: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/nHReymbjYfA>

Духовна і емоційна перша допомога для тих, хто постраждав від війни в Україні. 2-ге Коринтянам 1:3: "Благословенний Бог і Батько Господа нашого Ісуса Христа, Отець милосердя і Бог усілякої втіхи,". Він втішує нас в усіх наших бідах. Пс.33:19: "Близько Господь до пригнічених серцем, і смиренних духом рятує."

### **Відео 2 «Нормальні думки і почуття: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/nMcinq1iG9c>

Будьте добрими до себе. Бог знає, що ваш світ перевернувся дорогою ногами. Він знає ваш шок і ваш біль. Дайте собі час, щоб прийти до тями.

### **Відео 3 «У тебе є вибір: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/KEMpu9Vtyn0>

Ви можете навчитися заспокоювати свої емоції, щоб вони не мали над вами контролю. У вас є вибір. У вас більше влади над вашими емоціями, ніж ви усвідомлюєте. Три практичних способи подбати про своє тіло, розум і дух під час війни або кризи.

### **Відео 4 «Відчуйте Божий мир: долаючи війну і лихо»**

[https://youtu.be/ty\\_tqiRldPU](https://youtu.be/ty_tqiRldPU)

Прийміть зцілення від травми і полегшення болю. Бог зробить це для вас.

## **Відео 5 «Зупинки і втрати: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/dgvEHCGuNEc>

Травмуючі обставини приносять багато втрат. Нам потрібно оплакати наші втрати, щоб відновитися після них.

Більшість людей переживають глибокий смуток після лиха, особливо після війни. Які почуття ви пережили через війну? Гнів, розчарування, стурбованість, почуття провини, розгубленість?

## **Відео 6 «Бог зі мною: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/Y690dRJ3Zvg>

В цій сесії Святе Писання веде нас до того, щоб ми пережили особистий зцілюючий доторк Ісуса.

Після Своєї смерті Ісус воскрес і прийшов до людей, щоб зцілити їх серця від ран, що були завдані Його смертю. Він зробив це особисто відкриваючи їм Себе. Як Ісус особисто відкривається вам, щоб зцілити вас?

## **Відео 7 «Ісус з вами у “вогні війни”»: долаючи війну і лихо»**

[https://youtu.be/-PV\\_4ZFImaw](https://youtu.be/-PV_4ZFImaw)

Після травмуючих подій ми можемо попросити Ісуса показати нам, що Він був з нами у “вогняній печі” лиха. Його присутність зцілює нас.

Яка ваша історія про те, як Бог проходив з вами лихо? Війну?

## **Відео 8 «Біль вашого серця: долаючи війну і лихо»**

[https://youtu.be/\\_BAj6bNnwx4](https://youtu.be/_BAj6bNnwx4)

Псалмоспівець говорить про “зранене серце”. “А зі мною, Господи Боже, чини заради ймення Твого: бо щедра милість Твоя; врятуй мене. Бо я бідний і вбогий, і серце моє в ранах у мені.” (Пс. 108:21–22).

Три типові реакції людей на травмуючі події:

- багаторазове переживання подій знову і знову;
- уникнення будь яких згадувань;
- постійна настороженість.

## **Відео 9 «Допомагаючи одне одному горювати: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/L6-RtEu1ba8>

Нам потрібно оплакати наші втрати від війни і травм, щоб відновитися після них. Оплакування - це глибока скорбота з приводу втрати когось або чогось. Ось декілька способів, як ми можемо допомогти одне одному проживати горе, надаючи емоційну допомогу:

- Коли людина готова, заохочуйте її говорити про те, що вона відчуває.
- Прислухайтесь до їх болю. Більше слухайте, ніж говоріть.

## **Відео 10 «Говоріть про ваш біль: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/ii-gdWBDDCo>

Один зі способів позбутися болю у вашому серці - це говорити про нього. Навіть якщо ми говоримо з Богом про погані речі, що сталися з нами, ми потребуємо також в тому, щоб розказати іншій людині про те горе, що відбулося з нами. Це важлива частина процесу зцілення.

Ми можемо допомогти одне одному зцілитися, слухаючи одне одного. Людина, що є хорогим слухачем:

- піклується про вас;
- знаходить безпечне і тихе місце, де можна поговорити без перешкод;
- не змушує вас говорити більше, ніж ви готові сказати;
- не критикує вас, не проповідує вам і не пропонує швидких рішень (Прит.18:13);
- слухає і розуміє ваш біль (Прит.20:5).

## **Відео 11 «Шлях скорботи: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/8dt7IGAv2XU>

Часто нашою першою реакцією на втрату чогось або когось важливого для нас стає заперечення, ми не можемо повірити в те, що сталося. Також ми можемо бути в шоці і переживати наче заміщення почуттів, тобто повну відсутність будь-яких емоцій.

## **Відео 12 «Розкажіть Богу про ваші почуття: долаючи війну і лихо»**

<https://youtu.be/O6KPU0mQRJw>

Будьте відверті з Богом! Скажіть Йому, що саме ви переживаєте. Вилийте свій біль Богу.