

Iliada - Criza

Cum ți-a vorbit Dumnezeu concret prin mesajul din weekend?

.....

.....

.....

Fă-ți o evaluare bifând căsuțele de pe listele din buletin și apoi împărtășește concluziile cu cei din grup. Dacă ai mai mult de 10 puncte bifate din lista simptomelor și mai mult de 5 din lista experiențelor, discută cum poți preveni o eventuală cădere în depresie sau burnout în baza lecțiilor învățate din experiența lui Ilie. Îți mai aduci aminte care au fost acelea?

.....

.....

.....

.....

Citiți în grupul mic prima parte a Psalmului 22:1-18 și comentați starea acestui om. Care au fost cauzele care l-au dus acolo și ce simțăminte exprimă el?

.....

.....

.....

.....



Citiți partea a doua a Psalmului 22:19-31 notând schimbările din tonul, atitudinea și perspectiva psalmistului. Care sunt elementele care au făcut diferența și l-au scos din starea descrisă în primele 18 versete și ce ar trebui să facem noi să ieșim din asemenea stări ?

.....

.....

.....

.....

TIMPUL DE VEGHERE

Ai avut un timp zilnic de rugăciune
și citire a Cuvântului lui Dumnezeu?
(2 Timotei 3:16-17)

Ai grijă de tine din punct de vedere fizic?
Cum sunt obiceiurile tale în ceea ce privește
hrana, odihna și mișcarea?
(1 Corinteni 6:19)

BIFEAZĂ SIMPTOME PE CARE LE-AI EXPERIMENTAT ÎN ULTIMELE 6 LUNI

Simptome de natură intelectuală:

- Dificultate în luarea deciziilor
- Probleme de memorie
- Incapacitate de concentrare
- Confuzie
- Tendință de a observa doar aspectele negative
- Te bântuie mereu aceleași gânduri/nu ți le poți controla
- Raționamente greșite
- Ești lipsit de obiectivitate
- Dorință de a evada sau de a fugi în lume
- Blocaje mentale

Simptome emoționale:

- Fluctuant în emoții și exagerat de sensibil
- Agitație, n-ai stare
- Anxietate și frică
- Nu îți mai poți controla emoțiile sau reacțiile
- Mânie și resentimente
- Ești iritat din orice mărunțiș și ești gata să explodezi
- Ai sentimentul că ești copleșit de toate
- Lipsă de încredere/Neîncrezător
- Apatie
- Tendință de a izbucni în răs/plâns la momente nepotrivite



Simptome fizice:

- Tensiune și dureri musculare
- Insomnii sau probleme cu somnul
- Migrene/dureri de cap
- Probleme digestive
- Oboseală profundă
- Dureri în piept, puls neregulat și hiperventilație
- Hipertensiune
- Fluctuații semnificative în greutate
- Astm sau probleme de respirație
- Boli dermatologice
- Apetit sexual diminuat

Simptome de natură intelectuală:

- Tendință de a mânca în exces sau de a te înfometă
- Tendință de a dormi prea mult sau prea puțin
- Tendință de a te izola de lume
- Tendință de a-ți ignora responsabilitățile
- Tendință de a folosi alcool și medicamente în cantități sporite
- Ticuri nervoase (îți rozi unghiile, te plimbi agitat încoace și încolo)
- Scrâșnești din dinți sau îți încleștezi fălcile
- Faci sport sau cumpărături în exces, poate chiar alte lucruri
- Îți pierzi ușor cumpătul
- Ai reacții puternice, dar deplasate, față de anumite probleme



BIFEAZĂ EXPERIENȚE PE CARE LE-AI TRĂIT ÎN ULTIMELE 6 LUNI

Sănătatea:

- O boală gravă sau un accident
- O boală serioasă, dar nu deosebit de gravă

Probleme personale sau de natură socială:

- Schimbarea unor obiceiuri personale
- Începerea sau terminarea unei școli
- Mutarea de la o școală la alta
- Schimbarea unor activități de natură socială
- Probleme legate de concediu
- Logodnă, intenție de căsătorie
- Probleme sexuale
- Un accident
- Faptul că ispășești o sentință cu privare de libertate
- O decizie majoră legată de viitor
- O realizare personală semnificativă
- Moartea unui prieten apropiat
- Ai intrat în căsnicie
- O sarcină/apariția unei sarcini
- Un avort planificat sau un avort spontan
- Nașterea sau adopția unui copil
- Soțul/soția începe să meargă la serviciu, este concediat/demisionează
- Certuri intense cu soțul/soția



Probleme cu cei apropiați:

- Divorțul părinților
- Recăsătorirea unuia dintre părinți
- Separarea de soț/soție din pricina unor probleme legate de serviciu sau a unor probleme în căsnicie
- Copilul pleacă de acasă
- Una dintre rude se mută cu voi
- Divorțul
- Moartea soțului/soției
- Moartea unui copil
- Moartea unui părinte sau a unui frate/soră
- Dezamăgire profundă în dragoste
- Trădarea unui prieten apropiat

Locul de muncă:

- Schimbarea profesiei sau a locului de muncă
- Schimbarea condițiilor/a mediului de la locul de muncă
- Luarea unor cursuri dificile, menite să te ajute
- Probleme la serviciu
- Reorganizări majore la nivelul instituției/afacerii
- Pierderea locului de muncă
- Pensionarea

În domeniul financiar:

- O diminuare semnificativă a veniturii
- O creștere semnificativă a veniturii
- Pierderea sau degradarea unui bun sau a unei valori de natură personală
- O achiziție majoră
- Probleme legate de creditele acumulate

