

Я точно брошу...  
С ЗАВТРАШНЕГО  
ДНЯ





## Я точно брошу... с завтрашнего дня

Можно ли освободиться от зависимости?

**З**ависимость – это не только наркомания и алкоголизм. Кто-то не может ограничить себя в еде, кто-то – отказаться от порнографии, а кто-то днем и ночью играет в сетевую онлайн-игру. Перечень того, от чего зависят люди, поистине бесконечен.

Кто же виноват? Может, это просто плохие привычки? Или что-то более серьезное?

Что может помочь человеку оставить зависимость? Медикаментозное лечение или психотерапия? Возможно ли до конца исцелиться и сколько на это потребуется времени?

В этой брошюре мы порассуждаем о том, что такое зависимость, как она влияет на нашу жизнь и есть ли надежда для тех, кто хочет от нее избавиться.



# Зависимость

**Б**ыть зависимым означает иметь нездоровую тягу, пристрастие к чему-либо до такой степени, что это начинает в значительной мере контролировать жизнь. Удивительно, но иногда люди становятся зависимыми от невинных повседневных вещей и действий, например от еды, работы, физических упражнений, шопинга, денег и т.п.

Конечно, существуют медицинские причины зависимости. Тем не менее в большинстве случаев зависимость определяется нашим выбором. Например, зависимость от азартных игр чаще всего начинается в результате попытки восполнить пустоту в жизни человека чем-то захватывающим и увлекательным.

Многие из нас ищут в жизни то, что доставляет удовольствие, дает власть или контроль. Мы хотим удовлетворить свои потребности и готовы для этого многим пожертвовать. Но чувство удовлетворенности после получения того, что хотел, быстро блекнет, и мы опять пытаемся достичь желаемого любыми способами.

.....  
**Зависимость –**  
*нездоровая тяга,  
пристрастие  
к чему-либо  
до такой степени,  
что это начинает  
в значительной  
мере контролиро-  
вать жизнь.*  
.....

В такой момент ничто не может остановить, например игроман сделает еще одну ставку, даже если его семья остро нуждается в деньгах. Это замкнутый круг.

Может быть, эти признаки характерны и для вашей жизни:

- **Постоянно растущая потребность в конкретном объекте или действии.**
- **Отрицание того, что это состояние не совсем нормально.**
- **Отстранение от привычных взаимоотношений.**
- **Состояние депрессии, страха или тревоги, если нет возможности достичь удовлетворения этой потребности.**

Не так важно, как началась зависимость. Самый важный вопрос, которым следует задаться: что мне с этим делать? Хочу ли я на самом деле разорвать этот порочный круг?

## **Почему люди становятся зависимыми?**

Зависимость дает человеку ощущение выхода из сложившегося положения и контроля над ситуацией в непредсказуемом окружающем мире, который слишком часто причиняет боль.

**Выход из положения.** Чувство вины, одиночество, сожаление, скука, отвержение, депрессия – есть много состояний, из которых мы ищем выход. Иногда находим его в периодическом дозированном получении какого-то удовольствия или достижения состояния «кайфа». Но в конечном итоге зависимости только лишь ухудшают и осложняют ситуацию, которую мы пытались

таким образом «разрулить». Зависимость начинает постепенно контролировать нашу жизнь все больше и больше. В конце концов наступает момент, когда нужен выход не только из сложной ситуации, никуда не исчез-

.....

*ЗАВИСИМОСТЬ*

*даст человеку*

**ощущение выхода**

**из сложившегося**

**положения**

**и контроля**

**над ситуацией**

**в непредсказуе-**

**мом окружающем**

*мире, который*

*слишком часто*

**причиняет боль.**

.....

нувшей, но и из устойчивой зависимости, которая должна была, по нашему мнению, облегчить нам существование.

**Контроль над ситуацией.**

Зависимость, как волшебный ковер-самолет, переносит нас в мир, в котором все зависит от нас. Мы можем ощутить себя лучше, достойнее, увереннее. Зависимость обещает утешение, удовольствие, контроль – причем все сразу! И только когда становится слишком поздно, мы наконец понимаем, что это пристрастие контролирует нас. Мы можем сколько угодно твердить себе, что все решаем сами и можем бро-

сечь в любой момент, но в реальности остаемся рабами наших желаний.

Также нас теперь преследует постоянное чувство стыда. Нам стыдно, потому что мы зависимы, и стыдно просить о помощи. Очень часто в ловушке зависимости нас удерживает именно стыд, а не ложные чувства выхода из положения и контроля над ситуацией.

Каждый раз, когда мы предаемся своей зависимости, чувство удовольствия становится слабее, а стыд – сильнее. Постепенно мы замыкаемся в себе. Тем не менее многие живут в иллюзии, что именно зависимость способна заполнить пустоту в жизни, поэтому отказываются открыть свое сердце и попросить о помощи. Нам проще винить других в своих проблемах.

Так человек оказывается в ловушке. Он не хочет терять семью и друзей, но и не может открыто поговорить о своей проблеме. Этот человек не представляет себе существования без своего пристрастия. Алкоголик может взять и выбросить все спиртное из дома, а геймер удалить все игры из компьютера и телефона, но их не хватит надолго. Это всего лишь вопрос нескольких недель, если не дней, и вот нужно снова находить выход, искать облегчение. Зависимый человек быстро сдается и чувствует, что опустился еще ниже.



# Как можно получить освобождение?

**Ч**то-то должно подтолкнуть нас к освобождению из стальных тисков зависимости. Для каждого это «что-то» – свое. Иногда человек просто просыпается и понимает, что нужно изменить свою жизнь.

Одно можно сказать точно: каждому в такой ситуации нужна духовная помощь. Еда, алкоголь, наркотики, секс или работа никогда не заполнят пустоту в нашей жизни. Зависимость – это не просто физическая проблема. Чтобы освободиться, необходимо понять, что же нам *на самом деле* нужно.

**Сделать Бога центром нашей жизни.** На самом деле это нормально – иметь нужды, потребности и желания. Бог, наш Творец, хочет, чтобы мы были довольны, чувствовали радость и свободу. Но способ достижения всего этого часто губителен. Удовлетворение и безопасность можно обрести не в вещах, а только в Господе!

Кто-то однажды сказал такие слова о Боге: «Ты сотворил нас для Себя; и мы не можем найти покой ни в чем, кроме Тебя». Пока Господь не станет центром нашей жизни, мы будем постоянно цепляться за свои желания, становясь их рабами.

Но ведь найти удовольствие в обычных вещах гораздо легче! Откупорив еще одну бутылочку, почувствуешь себя довольным жизнью гораздо быстрее, чем пройдя

долгий и нелегкий путь правды и исповедания своих грехов перед Богом и окружающими.

Находясь в ловушке своей зависимости, мы больше всего боимся отвержения. Поэтому и не хотим, чтобы кто-либо знал нашу «тайну», даже Бог. Но Иисус дает нам такое обещание:

*«Придите ко Мне, все измученные и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим».*

Матфея 11:28-29

**Нуждаться в Боге.** Более 2000 лет назад Иисус Христос заработал себе репутацию друга грешников. Это попросту означает, что Он проводил время с теми, чья жизнь была разрушена. Иисус пришел на землю не для того, чтобы судить. Он пришел освободить людей от бремени их грехов, неудач и зависимостей. Христос сказал: «Ибо не послал Бог Сына Своего в мир, чтобы судить мир, но чтобы мир спасен был через Него» (ИОАННА 3:17).

Иисус умер на кресте ради нас, чтобы гнев Господен не обрушился на нас за то, как мы прожили свою жизнь. Мы все отвергли Бога и жили для себя, как нам хочется, то и дело оказываясь зависимыми от чего-либо.

.....  
**ВОЗМОЖНО, МЫ ТАК  
И НЕ СМОЖЕМ  
В ЖИЗНИ ДО КОНЦА  
ОСВОБОДИТЬСЯ  
ОТ ОКОВ ЗАВИСИ-  
МОСТИ, НО МЫ  
МОЖЕМ ЖИТЬ,  
ПОСВЯЩАЯ НАШЕ  
СЕРДЦЕ БОГУ.**  
.....



Христос умер не только за своих друзей или за хороших людей. Он умер за таких, как мы с вами. Он отдал жизнь за попавшихся в ловушку зависимостей от секса, алкоголя, наркотиков и так далее. Поэтому Павел сказал:

*«Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни грабители – Царства Божьего не наследуют. И такими были некоторые из вас, но омылись, но освятились, но оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа и Духом Бога нашего».*

1 Коринфянам 6:9-11

Если таких людей Господь может омыть и позволяет им войти в Царство Небесное, когда они исповедуют Христа своим Спасителем, то тогда есть надежда и для нас. Богу не нужно очищать и спасать «хороших» людей. Иисус Сам сказал:

*«Не здоровые имеют нужду во враче, но больные; Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию».*

Марка 2:17

Нам страшно оказаться отвергнутыми. Иисус своей молитвой за грешников дает понять, что Бог никогда нас не отвергнет. Но нам нужно попросить у Него прощения и отдать свою жизнь в Его руки. Именно это и значит стать христианином.

**Жить перед лицом Господа.** Могут ли верующие страдать от какой-то зависимости? Да. Иногда людям приходится сражаться со своими пристрастиями и после

того, как они отдали жизнь в руки Христа и приняли Его прощение. Иногда эта проблема остается с нами до конца жизни.

Павел, обращаясь к христианам, написал:

*«И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство, но исполняйтесь Духом, назидая самих себя псалмами, и славословиями, и песнопениями духовными, славя и воспевая в сердцах ваших Господу, благодаря всегда за все Бога и Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа».*

Ефесянам 5:18-20

Павел предупреждает, что статус верующего не гарантирует отсутствие опасности оказаться в зависимости, например от алкоголя. Но апостол также объясняет, что христианин может жить, полагаясь на Бога, а не на себя. Это и есть смысл фразы «исполняться Святым Духом». Верующие знают, что Бог через Святого Духа обитает в сердце человека. И каждый христианин живет в полном единстве с Богом каждый день. Больше не нужно в одиночку сражаться со своей зависимостью. Вместо этого верующие могут полагаться на Бога и жить дальше, благодаря за все, что Он совершил ради них.

Возможно, мы так и не сможем в жизни до конца освободиться от оков зависимости, но мы можем жить, посвящая наше сердце Богу, благодаря Его за то, что нам даровано место на Небесах.

## **На перекрестке дорог**

Не важно, с какой зависимостью мы пытаемся справиться. Господь предлагает всем одинаковый выбор. На страницах Писания мы находим слова Христа:

***«Се, стою у двери и стучу; если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечером с ним, и он со Мною».***

Откровение 3:20

Христос предлагает Свое прощение и мир. Он стучит в дверь нашей жизни, а мы должны впустить Его. Он никогда не станет силой вламываться к нам. Нужно добровольно принять решение довериться Иисусу.

Возможно, при мысли о том, что Сам Господь стучится к вам в дверь, вы впадаете в панику. Вы понимаете, что есть слишком ужасные тайники в вашей душе, о которых никто не должен знать. Но нельзя забывать, что Бог остается всегда Всемогущим Богом, и Он уже знает все про каждого, как если бы никакой двери и не существовало. Он видит любую ошибку, любой грех и любую зависимость.

Несмотря на это, Он хочет войти в нашу жизнь. Господь умер за нас на кресте именно потому, что знал о всех наших грехах и слабостях. Когда мы открываем дверь Иисусу, то впускаем Того, Кто дарит прощение, покой и исцеление. Христос пришел в нашу жизнь не для того, чтобы осудить нас. Он пришел, чтобы подарить новую жизнь с Богом, которая продлится вечно, и помочь твердо верить в Бога и укрепляться Его силой.

Христос дает нам возможность изменить направление нашей жизни, чтобы ее центром был не наш эгоизм или зависимости, но Господь. И началом этой жизни является честный разговор с Иисусом, в котором мы признаемся в своей зависимости, говорим о той боли, которая нас мучает, осознаем ущерб, нанесенный себе и окружающим, и отдаем свою жизнь в Его любящие руки.



# Ветер перемен

**П**ризнание Единого Бога может исцелить нашу душу. Наши зависимости связаны с желанием избежать боли. Но они неизбежно приводят к еще более тяжелым последствиям. Только Господь способен подарить истинный мир и вечную жизнь.

*«Кто мне на небе? И с Тобой ничего не хочу на земле. Изнемогает плоть моя и сердце мое – Бог твердыня сердца моего и часть моя вовек».*

Псалом 72:25-26

**Признание того, что мы нуждаемся в помощи.** Пристрастие к чему-либо является результатом сознательного выбора. Оно причиняет боль и нам, и окружающим. Мы должны попросить прощения у Бога и у тех, кому мы сделали больно. Признать то, что мы потеряли контроль над ситуацией, бывает сложно. Но, рассказав другим о борьбе, которая происходит в нашей жизни, мы обнаруживаем правду о своей зависимости и перестаем вести двойную жизнь. Если мы честны перед Богом, то нас не должно преследовать чувство вины. Напротив, это позволит сблизиться с Ним, получить прощение и всецело положиться на Господа.

**Благодарность.**

*«Блажен, кому отпущены беззакония и чьи грехи покрыты!»*

Псалом 31:1

Тому, кто верит в Иисуса Христа, есть за что благодарить Бога! Его жизнь не определяется никакой зависимостью, но только одним обещанием, данным Богом: Он никогда не покинет, всегда направит, простит и введет в Царство Небесное. Христиане – усыновленные дети Господа (ЕФЕСЯНАМ 1:5)! Мы заслужили гнев Бога, но Христос отдал Свою жизнь, чтобы спасти нас от осуждения. Как же нам не благодарить Его и не принимать как своего Господа и Спасителя?

**Надежда на Господа.** Мы подчиняем свою жизнь воле Бога. Мы подчиняемся не врагу, не какой-либо зависимости, но Господу. И это не однократное действие, когда нам просто нужна помощь, чтобы справиться с пристрастием. Это состояние, в котором мы должны находиться всегда. Чувство внутреннего удовлетворения и покоя будет постоянным, только если оно основано на вере в неизменного, любящего нас Бога. Мы можем доверить Христу все проблемы, зная, что Он силен решить их. Дух Святой живет в нас, подкрепляя и направляя каждый день.

**Помощь окружающим.** Когда мы перестаем фокусировать внимание только на себе, то становимся способными служить Богу и окружающим. Если мы исповедовали свои грехи, то уже нечего скрывать, а значит, нет нужды и отстраняться от других людей. Христиане стараются помогать людям в смирении, проявляя о них заботу и свидетельствуя о своей прошлой жизни. И им при этом не нужно стыдиться или ощущать вину, потому что Христос заплатил за все их грехи.

*«(Бог), утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!»*

2 Коринфянам 1:4

## Помощь для нас самих

К сожалению, независимо от того, насколько мы освободились от своих пристрастий, нас всегда будут преследовать эгоистичные желания. В церквях полным-полно людей, в жизни которых происходит борьба. Однако они знают, что Иисус их Спаситель, Который дает им силы, чтобы продолжать сражение. Церковь – это место, где ты можешь, не боясь быть отвергнутым, рассказать о своей жизни и найти помощь.

Конечно, не всегда в поместной общине есть необходимое медицинское оснащение или иные возможности, чтобы справиться с той или иной зависимостью. Возможно, будет разумно также обратиться в соответствующее медицинское учреждение и найти группы поддержки. Но в церкви вы будете находиться в здоровом учении, которое необходимо, чтобы оставаться верными и благодарными Богу.

Если вы еще не являетесь членом церкви, поговорите со знакомыми христианами, которые помогут вам найти общину и познакомиться с верующими людьми, также ведущими борьбу с зависимостями, подобными вашей. Скорее всего, вы удивитесь, как много помощи вы получите. Очень важно не замыкаться в себе, стараясь один на один выиграть сражение с обуревающими вас желаниями и пристрастиями, но заручиться поддержкой верующих друзей, которые будут молиться за вас, подбадривать и помогать идти вперед за Христом.

.....  
*Чувство внутреннего  
удовлетворения  
и покоя будет постоянным, только если оно основано на вере в неизменного, любящего нас Бога.*  
.....



Серия изданий «*Взгляд вглубь*» предлагает замечательное библейское руководство для христиан. Если Вы недавно вступили на путь христианства или уже долгие годы являетесь верующим, мы предлагаем серию кратких библейских уроков по важнейшим темам и вопросам.

Цель служения «*Хлеб Наш Насущный*» – сделать понятной и доступной для всех мудрость Божью, которая изменяет жизнь людей. Мы стремимся помочь нашим читателям стать ближе с Господом и рассказывать о своей вере окружающим. Пожалуйста, делитесь этими брошюрами с теми, кому они могут быть полезны. Вы можете скачать PDF-файлы любой брошюры данной серии на [странице «Взгляд вглубь»](#) сайта **russian-odb.org**.

Все наши материалы находятся в открытом доступе бесплатно. Однако если вы желаете финансово поддержать служение «*Хлеб Наш Насущный*», то можете это сделать, перейдя по ссылке:

**ПОЖЕРТВОВАТЬ**