



Ako byť

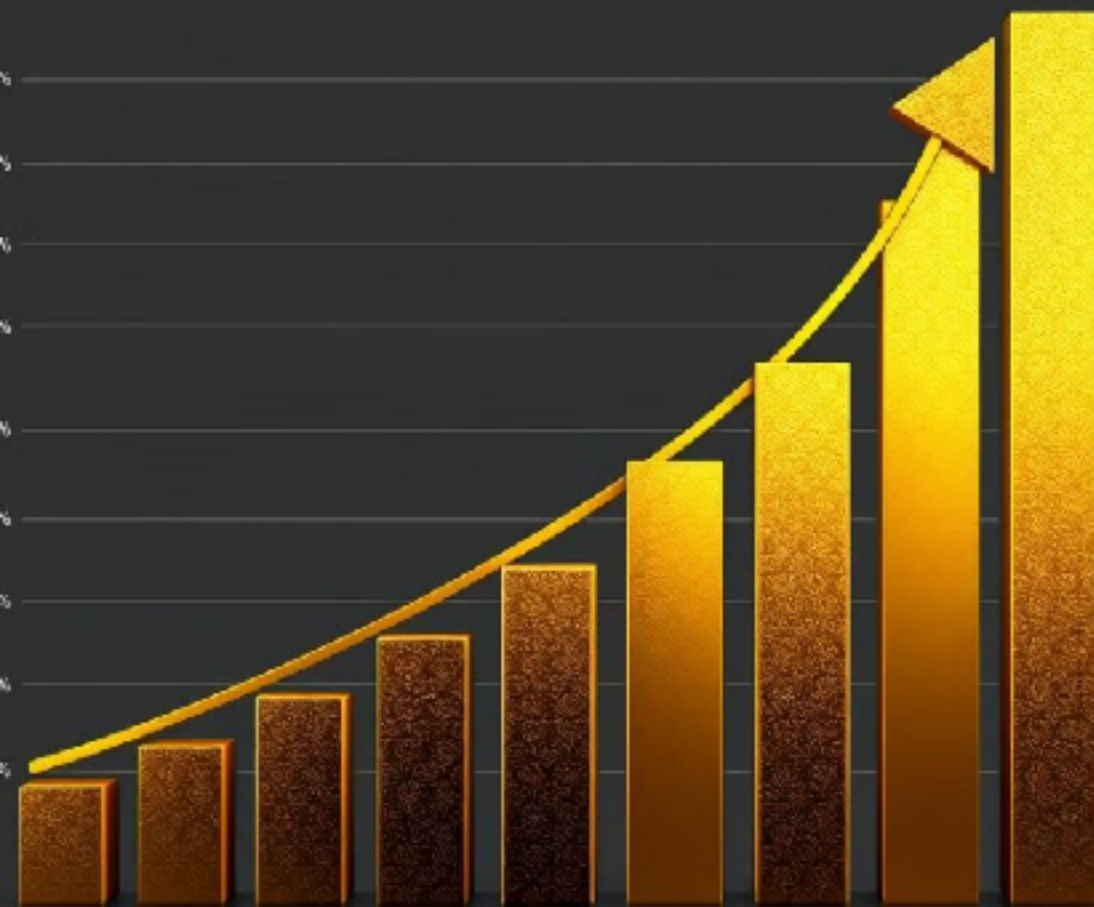
Duševne fit

Nedeľa 10:00 | Račianska 72

www.fathershouse.sk

Rastúce problémy s mentálnym zdravím

(The anxious generation, Jonathan Heidt)



1

Ľudia nad 35 rokov

Krivka mentálneho zdravia ostáva cca rovnaká

2

26-34 roční

Mentálne zdravie sa zhoršilo o 8-12 %

3

U mladých ľudí od 12-25

Depresia, úzkosť a pocit osamelosti narástol o viac ako 20 %.

Štatistiky o sebapoškodzovaní

(výskum v UK u 13-16 ročných)

Hospitalizácie dievčat

V Anglicku sa od roku 2010 zvýšil počet hospitalizácií dievčat s sebapoškodzovaním o 78 %.

Hospitalizácie chlapcov

U chlapcov vo veku 13-16 rokov sa počet hospitalizácií s sebapoškodzovaním zvýšil o 134 %.

Depresia a úzkosť

Podľa štúdií EU Council of Europe, **1 zo 4** mladých ľudí vykazuje klinicky zvýšené známky depresie a úzkosti.

PREČO SA TO DEJE?

Hlavné dôvody

1 Explózia sociálnych sietí

Ľudia trávajú viac času online a menej času v reálnom živote

2 Explózia Covidu

Po pandémie sa zdvojnásobili čísla depresie a úzkosti. Ľudia boli zavretí a obzvlášť mladí ľudia hovoria o tom, že sa im nepodarilo výjsť späť medzi ľudí.

3 Explózia rodiny

Zaneprázdnení/nepřítomní rodičia, nezaujímajúci sa, deti bez hraníc a pravidiel, deťom chýba robenie vecí spolu



MATÚŠ 9:35-38

JEŽIŠ CHODIL PO VŠETKÝCH OKOLITÝCH MESTÁCH A DEDINÁCH. UČIL V ICH SYNAGÓGACH, HLÁSAL EVANJELIUM O KRÁĽOVSTVE A UZDRAVOVAL KAŽDÚ CHOROBU A KAŽDÝ NEDUH. 36 PRI POHLÁDE NA ZÁSTUPY MU ICH PRIŠLO L'ÚTO, LEBO BOLI ZBEDAČENÍ A SKLESNUTÍ AKO OVCE BEZ PASTIERA. 37 VTEDY POVEDAL SVOJIM UČENÍKOM: ŽATVA JE SÍCE VEĽKÁ, ALE ROBOTNÍKOV MÁLO. 38 PROSTE PRETO PÁNA ŽATVY, ABY VYSLAL ROBOTNÍKOV NA SVOJU ŽATVU.



Ježišova odpoveď na problémy ľudí

☺ Vyučuje/vzdeláva

Ježiš vyučuje princípy nasledovania a života s Ním.

☺ Oznamuje dobrú správu

Oznamuje evanjelium o novom živote a vykúpení.

☺ Uzdravuje

Ježiš uzdravuje chorých.

☺ Pozerá sa očami súcitu

Vníma bolesti ľudí a ich ťažkosti.



ŽATVA JE VEĽKÁ

JEŽIŠ NEHOVORÍ, ŽE TIE **PROBLÉMY** SÚ OBROVSKÉ.
HOVORÍ, ŽE ŽATVA JE VEĽKÁ.
TO ZNAMENÁ, ŽE **PRÍLEŽITOSŤ** POMÁHAŤ ĽUĎOM JE
OBROVSKÁ.



Epidémia OSAMELOSTI

Máme veľa kontaktov, ale málo vzťahov.

Komunikujeme, ale netvoríme komunitu.

Sme prítomní, ale nedostupní.

Žijeme ako na letisku



Štatistiky osamelosti

40 percent ľudí sa cíti osamelo.

V 2010 dospelí trávil cca 6,5 hodín s priateľmi.

V 2021 čas s priateľmi klesol na 2 hodiny/týždeň.

70 percent ľudí na líderských pozíciách sa cíti byť osamelých.

1 z 5 mamičiek nedôveruje komunite.

Muži sú 5násobne osamelejší, než v 90tych rokoch.

CÍTEL SA NIEKEDY JEŽIŠ OSAMELO?

Izaiáš 53:3

“Opovrhnutý a opustený ľuďmi, muž bolesti, ktorý poznal utrpenie, pred ktorým si zakrývajú tvár, opovrhnutý, a my sme si ho nevážili.”



Matúš 26:37-40

37 Vzal so sebou Petra i dvoch Zebedejových synov a začal pociťovať zármutok a úzkosť. 38 Vtedy im povedal: Moja duša je smutná až na smrť. Zostaňte tu a bedlite so mnou.

39 Trochu poodišiel, padol na tvár a modlil sa: Otče môj, ak je možné, nech ma minie tento kalich. No nie ako ja chcem, ale ako ty. 40 Keď sa vrátil k učeníkom, našiel ich spať.

A čo Pavol?

2. Timoteovi 4:9

9 Poponáhľaj sa čím skôr prísť ku mne. 10 Démas ma totiž opustil, lebo si zamiloval tento svet, a odišiel do Tesaloniky, Krescent do Galácie, Títus do Dalmácie.

11 Iba Lukáš je so mnou....16 Pri mojej prvej obrane nikto nebol pri mne, všetci ma opustili. Nech sa im to nezaráta. 17 Pán však stál pri mne a posilňoval ma, aby som mohol v plnosti ohlasovať posolstvo a aby ho počuli všetky národy. A bol som vytrhnutý z tlamy leva.

Samota vs. Izolácia

1

Samota

- je aktívne prepojenie sa s Bohom a sebou samým..
- je bezpečná
- je spôsob, akým sa otváraš pred Bohom
- keď si oddelíš čas na výživu svojej duše.

2

Izolácia

- je ÚTEKOM
- je nebezpečná
- v izolácii sme ľahkým terčom pokušiteľa
- je to, čo vyhľadávaš, ak si to prvé zanedbal/a.



Stvorenie pre vzťahy

9 ročná štúdia na 7000 ľuďoch

"Výskumníci zistili, že najviac izolovaní ľudia mali trikrát vyššiu pravdepodobnosť úmrtia ako ľudia so silnými vzťahovými väzbami. Ľudia, ktorí mali zlé zdravotné návyky (napríklad fajčenie, zlé stravovacie návyky, obezitu alebo užívanie alkoholu), ale silné sociálne väzby, žili podstatne dlhšie ako ľudia, ktorí mali skvelé zdravotné návyky, ale boli izolovaní. Inými slovami, je lepšie jesť Twinkies (horalky:-) s dobrými priateľmi ako jesť brokolicu osamote."

(John Ortberg, Normal Till You Get to Know Them)



A čo teraz s tým?

1

Nie si v tom sám/a ak sa cítiš sám/a

2

Daruj ľuďom svoju plnú prítomnosť & pozornosť.

3

Ľudia sa chcú priateľiť,
ale potrebujú začať prvý/á.

4

Komunita/vzťahy sa nehľadajú,
ale vytvárajú. (Skupinka, šabat,...)





Nedeľa 10:00 | Račianska 72

www.fathershouse.sk