

SINNSRO

PSYKISK OG ÅNDELIG HELSE



Sinnsro - om psykisk og åndelig helse

Taler: Niklas R. B. Slettevoll

Dato: 18.9.2022

Omtrent halvparten av Norges befolkning får psykiske lidelser eller plager i løpet av livet, og det har vært en økning i antall unge som søker behandling for det. Det kan også være en sammenheng mellom hvordan vår sjel har det og hvordan vårt sinn og kropp har det. Hengivne troende opplever for eksempel mindre psykiske plager enn andre. «Foresight project on Mental Capital and Wellbeing»¹ anbefaler fem steg for å forebygge dårlig psykisk helse, som også kan anvendes inn mot vår åndelige helse.

KONTAKT

Ha kontakt med folkene rundt deg. Dette er også i tråd med Bibelen, hvor vi ser at mennesker er skapt til å være relasjonelle vesener. Dette har med vår åndelige helse å gjøre også, hvor spesielt forholdet med Gud og med det kristne fellesskapet er viktig.^{2 3} Å legge til den åndelige dimensjonen i det relasjonelle vil være enda bedre for oss enn bare de rent fysiske menneskelige relasjonene.

VÆR AKTIV

Fysisk aktivitet forbygger spesielt angst og depresjon og bidrar til et sunt sinn. Fysisk aktivitet er

¹ Foresight, http://issuu.com/neweconomicsfoundation/docs/five_ways_to_well-being?mode=embed&viewMode=presentation, 20.9.2022.

² 1 Joh 1,6-7: Hvis vi sier at vi har fellesskap med Ham og vandrer i mørket, da lyver vi og gjør ikke sannheten. Men hvis vi vandrer i lyset, slik Han selv er i lyset, da har vi fellesskap med hverandre, og Jesu Kristi, Hans Sønn's blod renses oss fra all synd.

³ Heb 10,19-25: Derfor, søsken, har vi frimodighet til å gå inn i Helligdommen ved Jesu blod. Vi har en ny og levende vei som Han har innviet for oss gjennom forhenget, det vil si Hans kjød. Og siden vi har en Øversteprest over Guds hus, så la oss komme nær med et sannferdig hjerte i troens fulle visshet, etter at vi har fått våre hjerter overstenket og på den måten blitt renses fra en ond samvittighet, og også fått våre kropper vasket med rent vann. La oss uten å vakle holde fast ved bekjennelsen av vårt håp, for Han som ga løftet, er trofast. Og la oss tenke på hverandre for å oppgløde til kjærlighet og gode gjerninger. La oss ikke svikte vår egen forsamling, slik noen har for vane, men la oss formane hverandre, og det så mye mer som dere ser at Dagen nærmer seg.

ØYER PINSEMENIGHET TABERNAKLET

altså en god ting, men å være åndelig aktiv er enda bedre.⁴ Det å involvere seg i kristent fellesskap gir mange muligheter til å være åndelig aktiv.

LEGG MERKE TIL

Legg merke til omgivelsene dine og ta vare på øyeblikket, kjenn på følelsene dine og signalene som kroppen din sender til deg. Dette gjelder også for våre åndelige omstendigheter, både å være oppmerksom på farer som kan ramme oss,^{5 6} å se alt det gode Gud har velsignet oss med⁷ og å se når Gud sørger for hjelp i våre vansker.⁸

FORTSETT Å LÆRE

Lær deg noe nytt, ta opp en gammel hobby eller gi deg selv en god utfordring. Å gjøre noe som man trives med og som man kan lære seg å mestre gir selvsikkerhet. Gud sier at vi kan vokse i troen vår for eksempel gjennom bønn og relasjon til Gud⁹, undervisning om den kristne læren¹⁰ og gjennom Skriftens rettleiding.¹¹

GI

Det er givende å velsigne andre. Det er også noe vi er kalt til som kristne. Det som er så fint med å leve i tråd med Guds retningslinjer, er at vi ser at det også påvirker oss positivt. Når vi gir av oss selv i kjærlighet, så fylles vi med glede og det bygger karakter. Det betyr ikke at vi skal gi av egoistiske grunner, men Bibelen sier likevel at det er godt for oss å gi.^{12 13}

Vi mennesker er ikke bare kroppen og hjernen, men vi er også vår sjel. Har man et sunt åndsliv, så kan et sunt mentalt liv følge av det.¹⁴ Jesus vil hjelpe deg med å finne sinnsro.

⁴ 1 Tim 4,8: For kroppslig øvelse er nyttig til noe, men gudsfrykt er nyttig til alt, og den har løfte både for det livet som er nå, og for det som skal komme.

⁵ 1 Kor 10,12: Derfor må den som tror at han står, passe seg så ikke han faller.

⁶ Heb 3,12-14: Se til, søsken, at det ikke er et ondt vantrens hjerte i noen av dere, så dere faller fra Den levende Gud. Men forman hverandre daglig, så lenge det heter «i dag», så ingen av dere skal bli forherdet ved syndens bedrag. For vi har fått del i Kristus, så sant vi helt til enden holder fast på den tillit vi hadde fra begynnelsen [...].

⁷ 1 Tim 4,4: For all Guds skapning er god, og ingenting skal forkastes hvis det blir tatt imot med takksigelse [...].

⁸ 1 Kor 10,13: Det er ikke kommet over dere noen fristelse som ikke andre mennesker også har møtt. Gud er trofast; Han skal ikke la dere bli fristet over evne, men Han skal sammen med fristelsen også sørge for en vei ut, slik at dere kan være i stand til å bære det.

⁹ 2 Pet 3,18: Men voks i nåde og kjennskap til vår Herre og Frelser Jesus Kristus!

¹⁰ Heb 6,1: Idet vi nå lar den mer grunnleggende læren om Kristus ligge, skal vi gå videre til det fullkomne og ikke på nytt legge grunnvollen med omvendelse fra døde gjerninger og tro på Gud [...].

¹¹ 2 Tim 3,16-17: Hele Skriften er innåndet av Gud, og den er nyttig til lærdom, til overbevisning, til rettleiding og til opplæring i rettferdighet, for at Guds menneske skal bli satt i stand og godt utrustet til all god gjerning.

¹² Apg 20,35: «Det er saligere å gi enn å få.»

¹³ Luk 6,38: «Gi, så skal det bli gitt dere; et godt mål som er presset, ristet sammen og renner over, skal bli lagt i fanget deres. For med det samme mål som dere bruker, skal det måles tilbake til dere.»

¹⁴ Matt 11,28: «Kom til Meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og Jeg vil gi dere hvile!»

SPØRSMÅL TIL ETTERTANKE:

- Hvordan møter du troende som sliter psykisk, eller hvordan har du blitt møtt av andre troende når du har vært «tungsinnnet»? Synes du det er rom for å snakke om det, eller er det et stigmatisert tema?
- Hvordan står det til med din psykiske helse nå? Hva med din åndelige helse?
- Hvilke av disse fem stegene opplever du at du allerede følger? Hvilke tror du at du kan være bedre på?
- Hvordan synes du disse fem stegene (eller de du praktiserer) påvirker din psykiske helse? Hva med din åndelige helse?

HØR TALEN SOM PODCAST



Scann QR-koden med mobilkameraet ditt eller gå til www.tabernakletoyer.no/podcast.

Podcasten vår er også tilgjengelig på Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, Amazon Music m.fl. Du finner den ved å søke etter Tabernaklet Øyer.