

# Какво да правя, ако някой от родителите ми е болен?

Ако някой от родителите ти страда от хронично заболяване, това упражнение ще ти помогне да се грижиш за него и за себе си.

## 1 ГРИЖИ СЕ ЗА РОДИТЕЛЯ СИ

Какво е заболяването му?

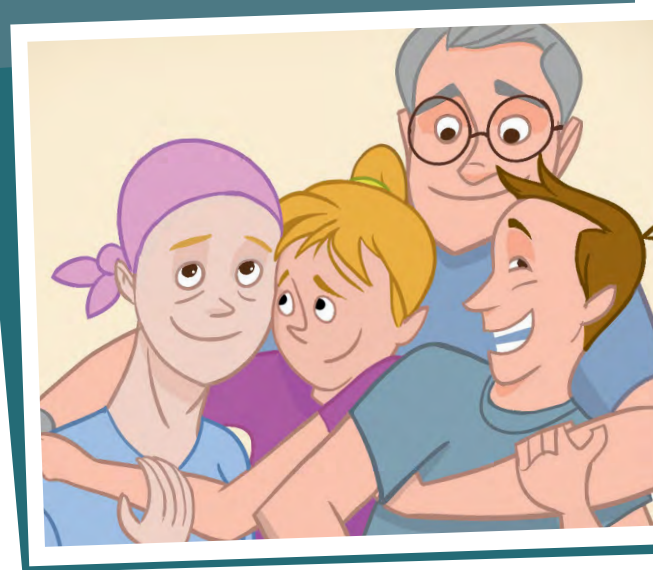
---

Какви ограничения има родителят ти заради болестта си?

---

---

---



В кои отношения можеш да му помагаш?



**ОГРАНИЧЕНИЯ**

**КАК ЩЕ ПОМОГНЕШ**

---

---

---

---

---

---

---

---

## За кои домакински задължения можеш да се погрижиш



По какви начини можеш да облекчиш притесненията на родителя ти?

.....

.....

.....



## Съвет

Проявявай съчувствие. (1 Петър 3:8) Опитай се да разбереш как се чувства майка ти или баща ти заради заболяването си. Например една млада жена на име Елена споделя: „През последните години майка ми пропусна много специални събития в моя живот. *Макар че беше трудно за мене, знам, че за нея е било още по-трудно.*“



# 2 ГРИЖИ СЕ ЗА СЕБЕ СИ

„Прекарах дълги дни в болницата и много дни сам вкъщи. После, когато се възстановяваше у дома, майка ми беше под въздействието на болкоуспокояващи и изобщо не беше себе си. Беше изтощително да се грижа за физическите и емоционалните ѝ нужди.“ (Грегъри)



Кое е най-голямото предизвикателство за тебе във връзка с грижите за родителя ти?

---

---

Как можеш да се грижиш за себе си във физическо отношение?

КАКВО ДА ПРАВЯ:

---

---

---

---

КАКВО ДА НЕ ПРАВЯ:

---

---

---

---

Как можеш да се грижиш за себе си в емоционално отношение?

КАКВО ДА ПРАВЯ:

---

---

---

---

КАКВО ДА НЕ ПРАВЯ:

---

---

---

---

Как можеш да се грижиш за себе си в духовно отношение?

КАКВО ДА ПРАВЯ:

---

---

---

---

КАКВО ДА НЕ ПРАВЯ:

---

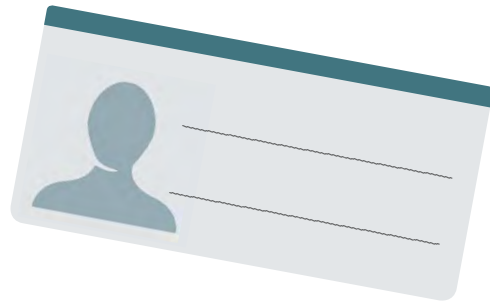
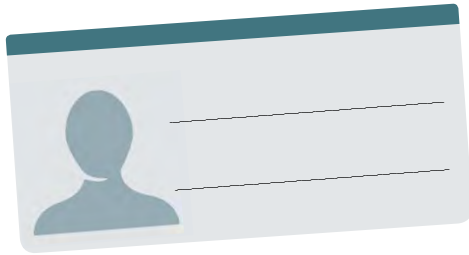
---

---

---

# НЕ СИ САМ

**Библията казва:** „Истинският приятел обича всякога и е брат, роден за време на беда.“ (Притчи 17:17) Помисли към кои двама приятели можеш да се обърнеш за помощ при нужда.



**Библията казва:** „Прехвърли бремето си на Йехова и той ще те подкрепи! Той никога няма да позволи праведният да залитне.“ (Псалм 55:22) В хармония с този съвет за какви конкретни нужди можеш да се молиш?

---

---

---

---



## Съвет

Направи си списък със стихове, които ти помагат. Елена, цитирана по-рано, казва: „Един ден попаднах на Исаия 46:4, където пише: ‘Дори когато остарееете, аз ще бъда същият, и когато косата ви побелее, ще ви подкрепям. Ще предприема действия — ще ви нося, ще ви подкрепям и ще ви избавям.’ Този стих ми напомня, че с майка ми не сме сами. Йехова ще ни подкрепя във всяка ситуация.“

