1. Вы когда-нибудь задумывались: Как много работают женщины? Если вы зададите этот вопрос врачу, он, наверняка, скажет вам, что они не просто работают, но часто бывают истощены работой. Не важно, замужем женщина или одинока, работает дома или в какой-нибудь организации, ни у кого из нас даже не возникнет сомнения, что женскую работу никогда не переделать. Потому что ей нет конца! Если вы чувствуете, что на ходу засыпаете, что вы устали и силы оставили вас, оставайтесь с нами в ближайшие полчаса. Мы поговорим о том, как победить усталость, которая накапливается у вас в течение дня.

Тема ЖН

2. Дорогие женщины, добро пожаловать на новую передачу из серии ЖН. Как вы себя сегодня чувствуете? А ты, _____?

1. В общем-то, все в порядке, хотя в последнее время я была так сильно занята, что очень устала! Я без особого труда могу поздно лечь спать и проснуться рано утром, чем лишаю себя сна. В течение месяца я проделывала это несколько раз, потому что мне нужно было закончить мою работу в срок. Но после этого, видимо, мне нужна парочка дней для отдыха. Но не беспокойся, _____. Сейчас я решу проблему моего недосыпания и усталости при помощи вот этой чашечки кофе. Кстати, а ты, не хочешь выпить кофе?

1. Спасибо, _____, но не сейчас. Кофе ароматен, приятен на вкус и помогает взбодриться, когда это нужно, но так же скрывает, насколько сильна наша усталость. Пожалуй, я выпью чашечку кофе, пока мы разговариваем. Но важно не забывать о том, что усталость вполне нормальная реакция на напряжение, эмоциональный стресс, скуку или недосыпание. В таком случае, немного отдыха и несколько советов помогут вам вернуться в форму. Если же это не помогло, значит, ваша усталость - результат более серьезного психологического или физиологического расстройства. Чуть попозже в нашей передаче прозвучат советы, что делать, если вы очень сильно устали. А еще мы поговорим о том, как справиться с болью от потерь и огорчением. Оставайтесь с нами в ближайшие полчаса!

Урок из жизни
Тебе не надо так сильно перенапрягаться

2. Совсем недавно моя подруга ____ ходила к врачу, потому что в течение нескольких недель она чувствовала себя окончательно истощенной. Анализы не показали никаких заболеваний, и врач отправил ее домой со словами: «Вам просто необходимо снизить уровень стресса в вашей жизни. Да благословит и сохранит вас Господь»! Она вышла из кабинета врача с вопросом, где же искать помощи.
   Если женщины приходит к врачу на прием с жалобой «У меня просто нет сил», а не с температурой, болью или зудом, ее проблему невозможно решить при помощи лекарств.
   Одна из многих причин такой усталости – **количество рабочих часов.** Другими словами женщины работаю гораздо больше, чем их организм может перенести. Зачастую у них слишком **много обязанностей и ответственности**, а это приводит к истощению.
   Один мой знакомый доктор однажды сказал: «Я думаю, что люди чувствуют хроническую усталость по одной простой причине – они работают слишком долго и напряженно, ап отдыхают слишком мало и скучно». При таком режиме мы проявляем насилие над нашим телом и разумом. Сделать нужно так **МНОГО**, а времени на это так **мало**!
   Может быть, вы думаете: «У меня просто нет выбора. Я бы хотела работать поменьше, сходить в отпуск, поспать подольше, но я не могу себе этого позволить»!
   Как же нам получить тот отдых, в котором мы так сильно нуждаемся и, которого так желаем? … Предлагаем вам советы доктора Сьюзен Шенкель:

   1.Во-первых, **считайте количество** рабочих **часов** в вашем дне. Если вы поступаете как большинство женщин, значит, у вас сложилось неверное представление о том, как много времени нужно на выполнение ваших ежедневных обязанностей. И, скорее всего, вы пытаетесь сделать гораздо больше, чем в человеческих силах. А после этого чувствуете себя совершенно измотанной. В конце дня вы понимаете, что вы не чудо-женщина и даже не супер - сильная - девушка! У вас болит спина, ваш разум не может успокоиться, глаза не закрываются, и вы не можете уснуть. Сегодня вы израсходовали все свои силы, а завтрашний день будет таким же напряженным или даже еще хуже. Доктор Шенкель советует составить список ежедневных

обязанностей. Затем оценить, сколько времени вам потребуется на выполнение этой работы и написать его рядом. Постарайтесь не упустить ничего с того момента, когда вы просыпаетесь до того момента, когда ложитесь спать. Потом сосчитайте количество часов. Если вы пытаетесь выполнить работу, которая займет 23 часа, за 16 часов, в которые вы бодрствуете, то уменьшите количество работы.

2.Во-вторых, доктор Шенкель утверждает, что **нам не следует делать два и более дела одновременно**. Честно говоря, всю свою жизнь, я слышала противоположные советы. Она же говорит, что «Многие женщины стараются справиться с несколькими задачами одновременно – например, они развешивают белье и готовят обед. Они думают, что экономят время, но на самом деле, они переутомляются и как результат чувствуют усталость или переживают физическое истощение»

3.В-третьих, после того как вы посчитали часы, и перестали делать несколько дел одновременно, доктор Шенкель предлагает **просыпаться в одно и то же время** каждый день! Забудьте о том, что вы можете отоспаться на выходных! Решение проблемы усталости не в этом! Сон, потерянный однажды, вы уже никогда не вернете! Простите, что приходится вас расстраивать, но это так и есть!

4.В-четвертых, если вы постоянно употребляете кофе, или другие напитки, содержащие кофеин, откажитесь от них на время, чтобы оценить ваш уровень усталости **реально**.

5. Задумайтесь, как часто вы отказываетесь от фитнеса или других физических упражнений, потому что вам необходимо сделать какую-нибудь работу по дому? **Никогда** не заменяйте физические упражнения работой по дому. Вы пренебрегаете самым эффективным способом восполнения энергии. Самое ужасное в нашей борьбе с усталостью и истощением – это когда мы знаем, как можно решить проблему, но не только ничего не делаем для этого, но даже не пытаемся. Постарайтесь организовать свое время таким образом, чтобы можно было погулять с друзьями 3 раза в неделю. А если у вас есть велосипед, покататься на нем.

6. А вот еще один совет эксперта: Определитесь, **что является вашими приоритетами**. Решите, что для вас самое важное, а все остальное «отпустите»! Так же вам придется избавиться от чувства вины. Подумайте, **что важнее, отдохнуть или соответствовать вашему собственному имиджу идеальной жены**, мамы, сотрудницы или домохозяйки?

7. Еще одна причина, по которой женщины чувствуют себя уставшими и истощенными – **плохое питание**. В этом случае поможет диета, если в нее входят продукты насыщенные углеводами (Например, зерновые культуры, бобы, паста и т.д.) и только 25% калорий поступают от продуктов, содержащих жиры.

8. И еще, если вам предложили **помощь** для выполнения ваших **ежедневных обязанностей**, когда вы завалены работой, **никогда не отказывайтесь от нее!** Если вы отказываетесь несколько раз, помощь вам больше никто не предложит.

Надеемся, что эти советы вам пригодятся. Вы можете выбрать из них те, которые облегчат вашу жизнь. Тогда на следующей неделе вы будете чувствовать себя гораздо лучше, потому что усталости у вас будет немного меньше, а энергии немного больше.

Но если после всех ваших попыток разгрузить свой день, вы по-прежнему чувствуете себя истощенной, сходите к врачу. Возможно, проблема не в перегрузках от большого объема работы, а в чем-то другом. В одной из следующих передач мы поговорим о медицинских причинах истощения и усталости. А тем временем я предлагаю вам всю свою усталость и заботы принести Богу, который всегда готов подкрепить вас и обновить в силе. Я хочу поделиться с вами стихами из 22 псалма, который всегда помогает мне в минуты усталости:

«Господь - Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться:

Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим,

подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох - они успокаивают меня.

Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих; умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

Так, благость и милость да сопровождают меня во все дни жизни моей, и я пребуду в доме Господнем многие дни. (Пс.22:1-6)»

Песня

Урок для души

Как справиться с усталостью

Сегодня мы уже слышали, что мы чувствуем усталость при переутомлении. Но часто причиной упадка сил становится горе или печаль. Все мы сталкиваемся с горем, проходя путями нашего падшего мира.

Недавно я читала о женщине, которая отправилась в лагерь беженцев, чтобы своими глазами увидеть, как живут в нем женщины. Беженцы приехали в ее страну, потому что у них на родине шла война. Она познакомилась с огромным количеством женщин, которые рассказывали ей истории, похожие одна на другую, и в тоже время разные, потому что они были о разных людях и разных образах жизни. Это были истории вдов и одиноких женщин, потому что их мужья были убиты на войне или пропали без вести. Их сыновей увели в плен, дочерей изнасиловали, а их пожилые матери умирали от болезней. Некоторых из них сильно избивали, выбрасывали из собственных домов, выгоняли с их собственной земли, лишали рабочих мест и всякой надежды на будущее. Теперь они – беженцы. Они страдают от голода и холода. Их судьба зависит от разных международных организаций. Они ожидают возможности, когда-нибудь вернуться на родину. Вы знаете, что люди страдают от последствий войны в разных частях земного шара. Но дело не только в войнах…

В нашей жизни так же есть груз несбывшихся надежд и разочарований, смерть близких , любимых людей, потеря работы, травмы или болезни, несбывшиеся мечты и т.д. Боль и горечь утрат окружают нас со всех сторон, и в этой ситуации ничего не сделать, кроме как пережить эту боль.

И мы задаем себе вопрос, как мне справиться с этим горем?

Я призываю вас посмотреть за пределы этой боли, обратиться своим сердцем к Богу. И вы откроете для себя надежду, которая поведет вас из боли горя к исцелению. Мы можем приблизиться к Богу мира и покоя следующим образом:

Признайте свою боль или утрату. Попросите Бога, объяснить вам, почему вы ее чувствуете.

Поймите, что вам нужно **время!** Время лечит наши раны. Вы переживете шок, отрицание, взрывы эмоций, будете торговаться с Богом, одиночество, депрессию, вину и в конце -концов принятие. Не удивляйтесь тому, что вы чувствуете и не вините себя за это. Поймите, что все эти эмоциональные состояния - естественная реакция на горечь и боль.

Смотрите **не на свои обстоятельства, а на Бога**. Если у вас есть Библия, почитайте ее и откройте для себя Бога по-новому. Обратите внимание на то, какой Он любящий, сильный, милостивый. Помните о том, что Бог больше ваших обстоятельств, и Он имеет власть над ними. Познайте, что **надежда приходит не от недостатка проблем, а от познания сущности Бога.** Просите Его о поддержке и вспоминайте слова из 22 псалма: «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох - они успокаивают меня»

Будьте честными пред Богом. Он уже знает, как вы себя чувствуете, и хочет, чтобы вы пребывали в общении с Ним. Поэтому не бойтесь выражать свои сомнения и страхи. Не бойтесь задавать Ему все самые сложные вопросы, которые у вас только есть.

Верьте в свое исцеление. Выберите верить в то, что ваши трагедии могут стать возможностью роста в Боге. Помните, что Он может любую ситуацию обратить вам во благо. Попросите Его дать вам маленькую искру надежды, чтобы в вашей жизни загорелся большой костер исцеления. Потому что Библия говорит: « Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, все содействует ко благу. (Рим. 8:28)»

Рассматривайте свою жизнь с позиций вечности. Попросите Бога показать вам вашу жизнь с Его точки зрения, чтобы вы смогли лучше

понимать, каким образом Он собирается воплощать свои благие намерения о вас через вашу нестерпимую боль.

Не решайте сразу много проблем! Работайте с одной проблемой. Вместо того, чтобы погружаться в депрессию, от одной мысли о том, как много исцеления вам нужно, позвольте Богу исцелять одну сферу в вашей жизни за другой, а не все сразу. И постоянно просите Божьей милости, чтобы вы могли починиться Его совершенному плану.

Избегайте самообмана. Примите реальность вашей ситуации, не отрицая и не манипулируя фактами, чтобы дать себе ложную надежду. Поймите, что изменить прошлого вы не можете. А так же иногда не возможно, вернуть людей или вещи, которые вы потеряли. Не отрицайте того факта, что ваша жизнь уже не будет такой какой была до трагедии, но знайте, что Бог всегда может принести исцеление и дать вам будущее.

Различайте между истиной и реальностью. Поймите, что ваши **эмоции – это реальность**, **но это не значит, что вы можете при их помощи абсолютно верно установить, что есть истина**. Ищите водительства в Слове Божьем и в Иисусе Христе, а не в постоянно меняющихся эмоциях. Знайте, что даже если вы чувствуете себя абсолютно беспомощной и бесполезной, вы не такая, потому что Библия и Господь говорят, что вы драгоценная жемчужина, которая может получить помощь прямо от Бога.

Прощайте. Примите решение прощать людей, которые причинили вам боль. Попросите Бога помочь вам это сделать. Наслаждайтесь свободой, которую вы получаете, прощая их. Одна женщина в лагере беженцев сказала посетительнице: «Я не верю в месть и ненависть. Они не продуктивны». Невероятные по своей истинности слова, слетевшие с губ женщины, которая потеряла почти все!

Делитесь своими ношами с людьми, которым они не безразличны. Женщины в лагере беженцев собирались вместе, чтобы поддержать друг друга в трудную минуту. Многие из них свидетельствовали о том, как важна для них эта дружеская поддержка. У меня тоже есть подруга. Ее ребенок получил травму при родах. Она принимает участие в работе организации, которая работает с такими детьми. Моя подруга

получила много поддержки и вдохновения от людей в этой группе. Не отдаляйтесь от людей, когда вы испытываете боль. Окружите себя сильной социальной сетью из друзей и членной семьи, с которыми вы могли бы поговорить о вашей боли и исцелении.

Используйте свои таланты. Служите другим людям, которые нуждаются в помощи. Тогда вы перестанете постоянно думать о своих проблемах. Займитесь хобби или запишитесь на курсы, чтобы научиться чему-то новому.

И я снова повторю: **Молитесь!** Не прекращайте молиться! Пусть это станет вашей привычкой. Знайте, когда вы приходите к Богу поговорить, вы позволяете Ему излить в вашу жизнь исцеление. Давайте не будем откладывать молитву в долгий ящик и поговорим с богом прямо сейчас:

«Дорогой Господь,

Мы усталые и измотанные проблемами женщины, просим у Тебя покоя, покоя в нашем разуме, покоя для наших тел, и покоя в нашем духе. Позволь нам понять, что покой есть наше общение с Тобой. Нам часто не просто прийти к Тебе, потому что наши грехи закрывают этот путь. Но мы благодарим Тебя и славим за то, что Ты открыл нам дверь и приготовил нам путь во Христе Иисусе. Благодарим Тебя за то, что Ты наш покров и наш пастырь. Благодарим Тебя за Твое сострадание и милосердие. Благодарим Тебя за полные любви обетования. Мы обращаемся к Тебе Отец, во имя драгоценного Сына Твоего Иисуса Христа. Аминь»

Песня 2

1. **Копилочка (Стихотворение**)

2. Время нашей передачи подошло к концу. Дорогие женщины, благодарим вас за внимание. Надеемся, что наши советы помогут вам справиться с перегрузками на следующей неделе. Мы будем очень рады вашим письмам, в которых вы расскажете нам, как Господь потрудился в ваших жизнях и снял с ваших плеч тяжелые бремена. Пишите нам по адресу: «Россия, Санкт-Петербург, индекс 194 214, а\я 39, Трансмировое радио, передача «Женщины надежды». До встречи в эфире ТМР.

1. Да благословит вас Господь.