

Skal jeg trodse angsten og hjælpe andre under krisen?

Af Poul Henning Krog 3. apr. 2020/14 (Læsetid: 3 minutter)

Kære Poul Henning

Min opvækst har været meget problematisk. Jeg har haft en angstlidelse i flere år, jeg får medicin og er på førtidspension. Jeg har også været igennem flere terapeutiske forløb. Jeg oplever, at den enorme information om coronavirus forstærker min angst.

Lige nu er jeg ekstra rystet. Tre i min omgangskreds, som ikke formår at købe ind og hente apotekervarer, har ringet og spurgt mig om hjælp. De er ensomme og uden netværk.

Spørgsmålene er kommet på tværs i mit indre, for dem der har spurgt ved godt, at jeg på grund af min angst i årevis sjældent har været ude at handle.

Jeg har bedt til Gud. Jeg har trodset min angst og sagt ja til at hjælpe de tre i næste uge og fremadrettet. Jeg mærker angsten, men også et mod, der stiger op i mit hjerte og sind.

Skal jeg melde fra? Er det helt skørt, hvad jeg er på vej ud i? Kan jeg få et tilbageslag i min angstlidelse? Tak om du vil give et godt råd.

Kærlig hilsen

Ebba

Kære Ebba

Du er en kristen og ønsker at elske Gud og din næste. Dine planer er helt i top.

Undersøgelser tyder på at 4 ud af 10 danskere bliver psykisk påvirket af Covid-19 krisen med både stress, angst og tristhedssymptomer. Vores folk og land råber om hjælp på mange niveauer.



Dit bønneliv, din næste og din indre tilstand får et mægtigt skub fremad, når du vover at række ud til andre. Stol på Gud.

Krisen afslører, hvor skrøbelig vores verden og liv er. Der skal blot et lille virus til at vælte sygdom og økonomisk krise ind over land efter land.

Dit fokus er ændret

Du har i forvejen en angstdiagnose. Du er psykisk sårbar. Alligevel fortæller du om noget nyt, der sker i dit indre. Dit fokus er ændret fra din egen situation til andres situation.

Du er en del af en voksende skare som får øje på ”næsten”. Gud kalder os til at elske Ham mere end alt andet og vores næste som os selv. Vores næste er den næste, vi møder. Vi kan ikke vælge vores næste. En næste ringede op til dig og to mere kom til.

Det er i samspillet med Gud og hinanden, at vi bliver dem, vi er skabt til at være. Handlingen gør, at vi kommer ud af vores ”huler”, det er genialt.

Du fremstår som et eksempel på, at Covid-19 krisen kan vække noget meget smukt og sandt dybt i hjerte og sind.

Det er en glæde at elske Gud og give sig i tjeneste for andre. Naturligvis er det ekstra imponerende, at netop du rækker ud.

Du bliver måske angst for angsten. Jeg vil opmuntre dig til bede til Gud og stole på Ham.

Du får muligvis hjertebanken og svedige hænder, inden du er gået ud ad døren, men gå alligevel. Du lærer din hjerne, at det her kan du godt.

Gud hører din bøn

Dit bønneliv, din næste og din indre tilstand får et mægtigt skub fremad. Esajas fra GT siger det så flot: ”ja, at du deler dit brød med den sultne, giver husly til hjemløse stakler, at du har klæder til den nøgne, og ikke vender ryggen til dine egne.

Da skal dit lys bryde frem som morgenrøden, og dit sår skal hurtigt læges; din retfærdighed går i spidsen for dig, og Herrens herlighed bag dig. Da kalder du, og Herren vil svare, da råber du om hjælp, og han siger: Her er jeg.”(Esa.58:7-9)

Du får ikke et tilbagefald, tværtimod er du på vej til et sundere liv. Tillykke, gå med Guds fred.

Kærlig hilsen

Poul Henning



Poul Henning Krog

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"