

信徒和抑郁症

Coping with Depression

玛格丽特·豪瓦特 姐妹 作

Margaret Howarth

引用内容摘自《中文和合本新旧约圣经》

1989年 英国基督弟兄会看护协会 (Christadelphian Care Group) 首版

1991、1993、1995、2002 更新版 2005 年再次发行

序 Foreword

本书内容主要围绕抑郁症展开，但是读起来决不会让人感到抑郁。这不是一本写给“专家”的书，相反，这本书在于让我们所有人全面了解我们自己，我们的生活。除了如何对抗抑郁症之外，本书还详细讲述了内疚感以及对待内疚应采取的态度；应该如何应对错乱局面；面对压力和焦虑应该如何处理。

在本书中，笔者根据个人以圣经信条为本的实践经验，提供了多种积极的、切实可行、可信赖的忠告和建议。

书中所引用的经文被赋予了全新的、与灵感有关的含义。对于生活中的各种困难与压力，神的道都有着全新的鉴定。

总而言之，从任何角度讲，这本书都可以作为您的精神食粮来读。

诺曼 腓其特 弟兄 Norman Fitchett

(写给英国基督弟兄会看护协会委员会)

前言 Preface

在当今社会，抑郁症已经极为普遍。遗憾的是，基督弟兄会会员也未能幸免。对于耶稣基督真诚、全心的信仰并不能保证精神或身体健康无恙，但抑郁也并不意味着没有信仰。事实上，我们协会会员的压力和期望过高、对教条的误解、条文主义、约束性教义等都是导致抑郁症加重的重要原因。我们的行为标准如此的高，以至于当有些人达不到完美，或者有经历强烈感情的时候，他们会觉得非常愧疚。

要知道，没有人可以一夜之间变成像耶稣一样，相反他们要用毕生的精力修炼自己的信仰。在这个过程中，可能会出现很多错误、怀疑、过失、困难，甚至各种需要我们与之斗争的危机。通常我们会选择压制这些问题，因为我们没有勇气去

承认它们的存在。我们会装出一幅若无其事的面孔，然后笑着对别人说“我很好，谢谢你的关心！”，其实，自己心里已经偷偷在哭。让我们献出我们的爱，给予那些与困难作斗争的兄弟姐妹们更多的同情和关怀。我们要相互理解，相互鼓励，而不是相互责难。

现在很多患有抑郁症并渴望别人理解并给予帮助的朋友们陆续加入了我们的《看护协会》（Care Group）。走近他们，你会感觉到他们的无助，他们非常需要别人的建议。这本从基督教观点出发写成的有关抑郁症的书，对他们而言，无疑具有极大的利用价值。

许多精神病专家和专业辅导员都曾以抑郁症为主题出版过书籍。但这本书与那些书不同，它的作者多年来患有复发性抑郁症，现在已经逐渐恢复并开始重新认识现实。在这本书中，她写下了自己在与病魔作斗争过程中的种种，希望给遭受同样困苦的朋友们一些慰藉，让那些有心帮助他们的朋友真正的理解他们。

安德烈 克林基 弟兄 Andrew Collinge

（英国基督弟兄会看护协会委员会书记）

对抗抑郁症

Coping with Depression

1. 认识问题 Recognising the problem

抑郁者患有的一种疾病，需要治疗，并且必须认真对待。任何人都可能抑郁，无论年龄大小。

在这里，我们谈论的不是软弱，不是漠然；不是臆想病，也不是喜怒无常。我们要讲的是一种疾病，这种疾病最严重的症状表现难以理解、郁闷、忧郁、丧失能力、自我禁锢、自我厌憎、绝望；无法正常活动、需要很大勇气与“监狱”外的人进行交流或回应；失望到只想自己一个人躲起来，甚至宁愿睡去永远不要醒来，这一切只因他们无法承受自己内心强烈的内疚感和绝望，感觉自己没有任何生存价值，已经无路可走。

情绪低落的同时可能会伴随着其他多种症状，比如睡眠紊乱（特别是早醒）、身心疲劳、思想迟钝、无法集中精力、没胃口、体重下降；或者相反，不停的吃、体重猛涨、对日常活动失去兴趣、焦虑、远离人群、情绪多变（通常早晨情绪最低落）；疼痛或灼烧感等身体不适、产生自杀想法以及疯狂的恐惧。

有些抑郁的人也可能会在某段时间内很狂躁，比如他们开始会情绪特别低落，但突然变得情绪特别高昂（欣快症），并且很健谈、过于活跃、喜欢打扰别人甚至不可节制。但一段时间过后，接着再次进入抑郁状态。这种症状很容易发展成持久性病症，所以必须予以合理治疗和看管。

当然，临床性抑郁症也分为多个不同轻重等级，包括轻度抑郁、痛苦、迟钝、空虚、哭泣。这些症状可能并不会被人发现，因为他们可以照常做事，但是却无法再像往常一样做出正确的决定。或者，严重到完全无能力，他们性格孤僻（或者忧虑，或者反之），完全无法正常活动，怠惰、孤立、不哭、反应迟钝、绝望、自我压抑。

那些受抑郁折磨得朋友们对以上这些有着深刻的体会，虽然他们每个人的情况不同，在不同的时间，经历也不同。振作起来。相信自己一定可以摆脱抑郁，走出黑暗。本书给广大朋友们介绍了一种方法，事实证明这种方法对于许多基督徒来讲是非常有益的。

从未患过抑郁症的朋友很难理解这些被抑郁症折磨的朋友们，很难和他们共同生活在一起，更难以靠近他们，伸手去帮助他们。我希望这本书能帮助大家深入了解患有抑郁症的朋友们，同时针对如何帮助这些朋友提供一些可行性的建议。

我们每个人都会有情绪低落、沮丧的时候，这时候我们会说我们很抑郁，其实我们低估了“抑郁”这个词的含义。事实上，沮丧和抑郁之间有着很大的差距。当然，本书中所介绍的对抗抑郁的方法同样可以提升一个人的精神（如果适用），但本书主要是写给那些患有严重抑郁症，或者抑郁症状可能不断反复的朋友，以及那些愿意帮助他们的朋友。

2. 抑郁症的起因 Causes of Depression

很多抑郁症状都归类为情绪紊乱症，主要分为反应性抑郁与内源性抑郁两大类。

2.1 反应性抑郁 - reactive depression

反应性抑郁是由于各种突发事件和精神刺激导致而成，通常还伴有焦虑症状。遭受意外事故、恐怖事件等严重打击，或者被诊断患有严重疾病之后，容易引发反应性抑郁。长期的个人或家庭压力过大也会导致反应性抑郁症。在生活中，突遇丧失能力、监禁、骨肉分离或失业等天灾人祸或挫折等同样容易引发反应性抑郁症。这时，人们第一反应是：

“我为何不出母胎而死，为何不出母腹绝气？”（约伯记 3: 11）

“受患难的人，为何有光赐给他呢。心中愁苦的人，为何有生命赐给他呢，他们切望死，却不得死。

我未曾吃饭就发出叹息。我唉哼的声音涌出如水。我不得安逸，不得平静，也不得安息，却有患难来到。（约伯记 3: 20, 26）

在此之前，面对现实他们可能表面上非常平静，但行动上开始不断改变生活环境，比如搬家、换工作或者辞职。

此外，失败（尤其是违背罪的权势）通常会引发反应性抑郁症。当初以利亚在何烈山就是如此。

“我真的受够了。上帝啊，求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”（列王纪上 19:3-4）

一个人可能由于犯罪感到愧疚，从而引发反应性抑郁症。大卫在训诲诗诗篇 32 种表达了这种心情：

当我默不作声，我通过我的老骨头生长终日呻吟。日夜为你我的手是沉重的；我的活力变成干旱时节…（诗篇 32: 3-4）

懼病、病毒病、经期前紧张综合症、分娩、更年期，或者紧张、焦虑或慢性疼痛等症状通常会引发抑郁症。多数症状大家都比较了解，并且异常明显，但也有少数症状人们更倾向于把它隐藏起来，比如腺疾病、激素平衡紊乱、敏感症、贫血症或隐忧。抑郁症的发作通常表现为多个阶段性。

许多反应性抑郁症持续期很短，借助于一些外界的帮助（例如根据不断变化的环境进行调整），根据严重程度不同，可在短期内完全恢复。通常患者都会自己认识到抑郁的根源，并且希望尽快恢复。但有些症状期可能会很长，例如病痛、年老虚弱或者绝症，需要特殊对待与治疗。

当然，并不是每个人遇到困难都会患有抑郁症。多项研究表明，有些人受遗传影响，生来就容易抑郁，或者由于早年经历坎坷导致容易感到抑郁。这样，他们就很容易在压力环境中受伤，甚至失去信念。

2. 2 内源性抑郁症 endogenous depression

很多情况下抑郁症的病因不是非常清楚，可能患者之前并没有受到其它任何外部刺激。他们可能生活得很幸福，没有烦恼，但急性抑郁却不期而至，然后慢慢的或者更常见的是突然的，像是一座黑山压过来，掩埋所有快乐和理性。内源性抑郁症主要表现为失眠、情绪多变、迟钝、对曾经喜欢的人或事失去兴趣。通常内源性抑郁症比反应性抑郁症更加严重，因为它是由“内部”因素引起，所以称为内源性抑郁症。

因为病因不明显，所以内源性抑郁症通常伴有强烈的内疚感和自责。患者认为全都是自己的错，认为自己很没用，没有任何价值。他们觉得自己和别人不一样，甚至觉得自己不再是一个正常人。而且，这种抑郁症发作的越突然，带给患者的痛苦感就越强烈，他们害怕这种病症会再次反复。

内源性抑郁症通常具有复发性。读者就是间隔多年之后再次复发。

研究结果表明，内源性抑郁症有着深厚的生化根源，如果治疗不及时，通常会持续六至九个月，并且随着年龄增长不断延续（期间可能会引发其他疾病）。虽然男性一旦患上抑郁症就会表现为异常严重，但与之相比，女性患上内源性抑郁症

的可能性更大。并且对于基督徒来讲，就像无法避免糖尿病或其它任何疾病一样，对于抑郁症，他们同样不具有任何免疫力。事实上，曾经患过内源性抑郁症的信徒们感触都非常深刻，他们曾经被强烈的内疚感折磨，甚至以为自己失去了信念。

3. 治疗 Treatments

目前社会观点认为所有抑郁症都属于精神病，应该请教医生和精神病专家。如果选择看医生，医生往往会给病人开一些药方，然后自己负责指导观察。或者，对于病情比较严重的，直接求助于咨询精神病专家。

精神病专家根据自己的医学学派理论及其诊断结果，可能会建议药物治疗（最常见的治疗方式）、电击痉挛治疗（ECT，特殊情况尤其有效）。或者请教临床心理学家进行心理治疗、心理分析、集体心理治疗、认知治疗、行为治疗或咨询（尤其适用于反应性抑郁症）。

精神病专家和心里专家无需告知基督教徒他们的各种假设（有些信徒会认为宗教信仰是问题根源），但是，由于有些患者抑郁症状以及自我忽视情况非常严重，或者甚至可能产生自杀念头，这时候应该采取建议疗法以减轻患者在敏感阶段的病情。如果采取心理疗法和心理咨询疗法，开始时表达自己能够治愈患者的决心并坚定这是自己神圣职责，将会起到至关重要的作用。如果可能，尽量找一位基督徒作为患者的心理咨询师。

抗抑郁药（非精神安定药）虽然在服药两周后才开始起作用，但它可以减轻早期疼痛，因此建议根据医生嘱咐在规定时间内定期服用，并根据病情逐渐减少用药量。该药通过纠正人体大脑化学不平衡问题可适当减轻症状，但并不能完全消除病情。如果过分依赖药物治疗，甚至认为如果不吃药根本无法和病魔斗争下去，这种情况非常危险。

患者只有做到不依赖任何药和人（包括医生、精神病专家、心理咨询师、婚姻伴侣或其他人），才能成功对抗抑郁症；经过关键患病期之后，患者必须开始依靠自己全力恢复，最后才能真正走出黑暗。

当然，短期治疗无疑非常必要；家人和朋友、兄弟姐妹都可以提供很大的帮助。在上帝的帮助下，当然主要还是靠自己，努力从黑暗中彻底走出来，找回原来的自己。

4. 他人如何提供帮助 How others can help

本节主要写给那些身边患有抑郁症朋友的人们，以及那些知道应该如何做并且愿意帮助他人对抗抑郁症的朋友们。虽然说患有抑郁症的朋友终究都要负一定的责任，但绝不是一开始。事实上，每个人都可能在某段时间感到无助，这时候外界的干涉就显得尤为重要。如果你发自内心的想了解他们，帮助他们，那就必须充分认识、接受他们所受的痛苦，并做好长期帮助他们的准备。

（为了避免不断重复区分使用“他”或“她”，以及“他的”或“她的”，这里我选择使用复数“他们”和“他们的”，相信大家都明白这里我们所说的都是个人。）

4.1 他人不要（切忌）…… What others should NOT do..

这里有几点大家需要注意的地方：

在敏感期，他们也许不想说话、感觉完全麻木、反应迟钝、不顾及自己的形象和卫生、不吃饭或者相反不停的吃、不关心自己、不依赖他人。因此：

不要认为他们没有那么痛苦，因为你根本无法感觉到。

不要说“我完全知道你心里的感受”。错了，你不知道！就算你曾经有过同样的经历，但你仍然无法真正理解他们此时此刻的感受。

不要说个不停，这并不会让他们振奋起来。

不要说“要振作起来”、“要往好的方面想”或者“你应该多读《圣经》，更真诚的祷告”，这些话（当然，有些感觉迟钝的人真的会这样说的！）让人感觉你语气轻蔑、冷酷无情，甚至会起到反作用。如果别人可以帮忙，那么他们也不会那么郁闷；他们不是懒惰，也不是意志软弱，更不是笨拙或缺乏信念。偏头痛或关节炎患者可以根据自己意愿解除痛苦，但极度抑郁症患者根本无法自我控制。抑郁也是一种病！

不要期待他们的言行举止和你一样，也不要期望他们和其他正常人一样。

不要对他们作任何评价、批评或职责；他们已经足够自我批评，其他哪怕一点点的评价都会让他们更加抑郁。而且，即使你告诉他们这世上还有比他们情况更糟糕的人，这也无济于事。

不要过于同情或大惊小怪，那样只会加深他们的内疚感和失败感。他们需要的是帮助，而不是简单的同情。

不要疏忽他们自杀的可能性。如果不得已提到了这个话题，并了解到他们有这个想法，那么切记对他们要真诚，同时向专家寻求帮助。都说把自杀挂在嘴边的人不会自杀，但事实并不是如此。当抑郁症开始严重化，这种危险的可能性就越大，而一旦忽视了这种可能性，无疑会让他们有机会做出这种决定。

不要对他们失去信心，不要放手不管，他们需要你的帮助。

4.2 他人要（切记）…… What others CAN do

要确定已经寻求医疗救助。如果没有，建议患者寻求医疗救助，必要时陪同他们一起去寻求医疗救助。

要全力接受并理解他们。他们需要的不是同情，而是别人从内心去理解他们，可以理解成“坐在一边，和他们分享自己的感受”

切记，在敏感期，他们需要的非常清楚，那就是照顾并满足他们生活之必需。例如，如果是一位年轻妈妈或单亲患有抑郁症，那么我们应该安静地、谨慎地洗刷茶壶；照顾他们的家属（包括孩子、亲人等）；帮助他们购物、洗衣；泡一杯茶，如果需要，为他们烹制营养可口的饭菜，和他们一起享用

切记，努力让患者多活动；不要驾车，和他们一起散步，或者一起完成一项工作。身体活动本身对病情恢复很有帮助，并且可以通过外部环境激励患者，同时也有助于增进和他们之间的感情。

切记，说话要轻声，但一定要自信。让他们知道自己对他们的关心和关爱；保证自己会一直帮助他们，支持他们；答应和他们一起度过难关，而不掺杂任何个人想法；试着谈论一些成功病例，确信抑郁症终会治愈，同时给予他们足够的信心；对他们近期的进步表现提出表扬，告知他们以后一定会做得更好；多数情况下给予他们足够的信任，包括他人对他们的爱、上帝的宽恕和恩惠的福音。事实上，患有抑郁症的朋友们很难相信甚至认为不可能上帝或其他任何人爱他们，因为他们认为自己一点价值都没有，根本不值得别人来爱。

切记，为他们祷告。患有严重抑郁症的朋友们往往不会祷告。他们认为基督徒应该歌颂上帝，为他人着想，而他们觉得自己两样都办不到，所以感到非常内疚，觉得上帝根本不会接受他们，因此选择远离上帝。有时候，兄弟姐妹在他们身边大声祷告或者和他们一起祷告，或者每天为他们祷告，并努力让他知道，这样他们会感觉很舒服，甚至会帮助他们取得很大进步。在固定的时间为他们祷告，并且让他们知道，哪怕是对于他们来讲非常难熬的时间段，这对于他们会有很大帮助。如果他们早晨一早起来就感觉非常抑郁（常见症状），而在这时他们发现有人在此时此刻正在代表他们向上帝祷告，那么他们会感觉到很大安慰，甚至可能帮助他们开始为自己祷告，坦然面对自己的病情。

当他们能够开始说话，**切记**，一定要鼓励他们，同时作为忠实听众**倾听**他们。忘记自己（千万不要提及你自己的经历！），用心去听。如果患者属于反应性抑郁症，让他们畅快说出自己的全部经历。如果必要，可能需要你倾听多次，但是，**切记**，对于有些事情，如果他们不讲出来，可能以后会很后悔，那么此时，你应该提醒他们全部讲出来。或者，打断他们，试着提醒或说明一些事情，比如“你是否对这件事很生气？”……“你的意思是说……”

谨慎谈及消极的、与病情相关的话题。

提醒他们这些想法和感觉只是暂时的，是对自己正常思维的扭曲（尽管对于他们来讲这很难接受）。以关爱的语气试着培养他们更加积极的思维方式，表达出自己对他们的希望和信心。

事实上，有些人无法说出他们自己内心的感受，或者不想这么做。在这种情况下，你只能尽最大努力通过自己对他们的关心让他们放心，切记，有足够的耐心。

切忌草率决定。很多情况下，即使是症状很轻的抑郁症患者，他们仍然很难做出某种决定，但有时候他们会发表怪异的言论，做出草率的决定，比如“我要全力……”、“没有人来关心我”、“我要离开这里”等等。劝慰他们，让他们耐心等待，告诉他们，一旦抑郁症得以缓解，那么他们的想法会发生根本的变化。如果他们愿意，承诺以后和他们再认真地谈论这个话题。

切记，有足够的耐心。抑郁症状可能持续几个月，在这段时间里，你要不屈不挠（切忌胆大妄为）、坚忍、宽容。可能有人会严厉指责你，但切忌掺杂个人情绪，尤其不合时宜的生气。要善待他们，但态度一定要坚定。一句话，给他们爱。他们感觉自己很没用，惹人讨厌，所以，关爱的话语和行动可以帮助他们找回一点点自尊。

经常和他们保持联系，但切忌让他们过分依赖自己。如果他们过分依赖你或提出不合理要求，你要态度坚定地予以拒绝，或者交给其他人处理。过分依赖性只会阻碍抑郁症患者的正常恢复。

如果抑郁症有所缓解，继续鼓励他们对自己要有更大的责任心。让他们知道，你对他们有足够的信心，相信他们一定能够做到。鼓励他们每天制定计划、完成事项安排、锻炼身体、注重修饰外表，并照看他们的日常健康状况和健康饮食。

鼓励他们接受神的恩赐和祷告者的祷告，把注意力转向外，认识更多的人，努力了解并回应他人的需要。

尝试放松心情——为过分担忧每天发生的事，例如打碎的盘子、态度恶劣的商场服务人员、打翻的牛奶等等。患有抑郁症的朋友们容易将很小一件事极其夸张的放大，甚至放大到极端。

鼓励幽默感。基督徒可以大声笑，特别是对自己。人们常说，遇到困难，你要么笑，要么哭。而只有那些能够发自内心的笑出来或者说出一些幽默话语的人才能得到神的眷顾。因为笑可以缓解紧张感和压力感。

逐渐减少对他们的支持，但要让他们知道，你会继续关心他们，在他们需要的时候给予他们足够的帮助。

正如我前面所说的，他们需要你的长期承诺。

5. 自助 self-help

如果你是一位抑郁症患者，那么，从现在开始，以下的话是我直接说给你听的。

抑郁症具有多面性，并非简单的表现为你在医院里被动的依赖别人进行 X 光检查、接骨、打石膏，然后等着痊愈。抑郁症会影响到你的身体状况、你的思维方式和生活态度、你的情感以及你的精神状态。要想克服抑郁症，你需要重新思考这些方方面面，甚至对这些原有的一切作一些适当的改变。

如果症状严重，你可能需要医生、家人和好朋友的帮助，那么尽管接受他们的帮助，如果医生建议，勇敢点儿，接受药物治疗。但是，只要你还有足够能力，那么还是建议自己努力，争取早日康复。注意自己的身体健康状况，重新审视自己的思考方式和感觉，努力让你的生活充满更多活力和新鲜感。有神的眷顾以及他人随时向你伸出的援助之手，你完全可以战胜抑郁，重新找回健康幸福的生活。

我们来分别分析以上四个方面：

5.1 您的健康状况 Your physical health

通常情况下，抑郁症和身体状况密切相关。因此，你要做的第一件事就是去看医生。告诉医生（他或她）你的抑郁症状，说出所有其它感受。请求医生为你做一次彻底检查，确定身体健康状况是否存在问题，听取医生建议，接受适当治疗。

如果医生建议服用抗抑郁药（非精神安定药），你需要和医生确定是否有必要这样做。如果决定接受药物治疗，一定要按照医生遵嘱服药。一旦开始服药，千万不要突然停止。服用一定时间之后，经过医生许可，可以适当减少用量。抗抑郁有助于恢复人体大脑化学平衡，让你有充足的精神处理自己的事情。

现在，仔细检查一下你的整体健康状况以及你的饮食。你是否厌食，或者吃过多的方便食品、甜食和“垃圾”食品？如果是，那么你需要改掉这些习惯。开始吃营养食品、高级天然食品（全麦面包和谷类食品）、新鲜蔬菜、沙拉、水果以及鱼、肉、鸡蛋、干酪（最后三个食用量应确保适度）。减少或者避免吃“精制”面制品、白糖、方便食品、糖果和刺激性食品，比如茶、咖啡和酒。多喝水对身体有益。

如果你过于瘦弱或过于肥胖，建议采取健康饮食以逐渐恢复正常体重。避免“坠毁节食”饮食或“时尚”饮食。这个时候你的健康比你的体型更重要，而且，你的身体健康状况很大程度上取决于身体所吸收的营养多少。如果身体吸收不到日常所需营养，相反，整天吃一些没有营养的食物、化学药品和糖果，那么你的身体健康一定会受到影响。这是否充分说明问题？在饮食过程中补充足够的矿物质和维生素，特别是维生素 B 与综合维生素以及矿物质胶囊，有助于加速健康恢复。

如果你不能确定应该吃哪些东西，或者应该补充哪些营养，那么就更多的了解健康营养饮食知识，相关书籍有很多，或者咨询全盘疗法师、自然疗法师或营养学家。如果对食品有任何过敏反应，应事先请求医生进行全面检查。

你的睡眠是否足够？深夜不睡很容易变成一种习惯，尤其对于喜欢看电视的人。建议尝试逐渐提前睡觉时间。即使你无法立即入睡，但你仍然处于休息状态。如果睡眠质量不高（或者难以入眠，或者可以入睡，但一会儿就醒，然后就再也无

法入眠），这个时候，千万不要着急。顺其自然，如果感觉困了就放心去睡。经过一定时间，你自然会恢复正常睡眠。对于安眠药，即使是对睡眠有帮助但无副作用的轻微型安眠药，建议最好不要服用。

如果感觉精神过于紧张，学习自觉放松技巧（通过相关书籍、磁带、CD 以及录像带、或者针对性课程），或者可以咨询医生。这里所说的放松不是让你得蜷缩在沙发里，而是一种放松全身每块肌肉，轻松驾驭整个身体神经的方法。切记，要特别注意你的呼吸，如果呼吸浅而快，要努力试着放缓呼吸速度，多做深呼吸。

如果可以，每天尝试做一些户外活动。步行对身体非常有益。或者你更喜欢骑自行车、跑步或园艺。只要是自己喜欢的运动，尽管去做就好。

如果你已经习惯忽视自己的外表，那么从现在开始，注意自己的外表。知道自己外表干净利落，使人认为自己机智聪明会让自己感觉更好。如果你可以制定每天活动计划并努力确定每日例行，这对于你的健康会有很大的帮助。

进步是渐序式的，虽然速度缓慢，但你在不断进步是不争的事实。在不久的将来，你会拥有另一个美好的开始。

5.2 你的情绪状态 Your emotional state

情绪是人最难控制的一部分，每个人的情绪特点都有很大差别。抑郁症会让一个人对于其他人和事的感觉变得迟钝，对自己感觉很糟糕，甚至痛苦。

面对上帝，基督徒深信自己有罪、没用并怀着深深的内疚感。追究起来，自我贬低、自我仇恨似乎是根本原因。但是，这并不是上帝所希望的。不要认为这是谦卑。谦卑是不带有丝毫的骄傲、固执，并且发自内心的愿意帮助他人。而自我仇恨则是过分的对自己不满，以至于无法接受上帝的仁慈、宽恕和恩典。

要纠正这种消极思想，外界的帮助必不可少。对自己喜欢交流并且关心你的兄弟姐妹要足够的信任。试着喜欢自己，接受并相信朋友们是喜欢你的。相信所有人都是关心你，爱你的。如果你拒绝他人对你的爱，那么，当然，没有人会爱你。勇于面对现实，接受现实，而不是逃避现实。如果你不主动喜欢别人，那么不要奢望别人会喜欢你。

不要因为别人的不友好或批评而自我贬低。如果受到别人的批评（或许因为你犯错，或许因为你做出错误的决定），那么向他们道歉，并努力弥补过错。但是，如果你没有错却遭到批评攻击，那么要相信是他们判断有误，随它们去，不要放在心上。有问题的是他们，而不是你。如果对这种事情置之不理，那么他们对你的错误评价或言论也就不会伤害到你。

有人真心爱你不是因为你完美，事实上你并不完美。任何人都不会完美。他们爱你不是因为你的外貌、你的成就、你的聪明或者你的地位。他们之所以爱你，是因为你就是你，或许你有优点，缺点、弱点、才能、癖性和毛病，但这就是一个世界上独一无二的你。他们喜欢你，并且全心全意地爱你，不掺杂任何虚假！

那么，你会因为一个人不完美而不爱他吗？你会因为一个孩子犯了错误而不喜欢他吗？当然不会。但是，为什么你会因为自己不是你所希望的那样，就认为自己不会被人喜欢呢？不要贬低你的朋友，放心接受他们对你的爱，发自内心地，高高兴兴地。

正如我们上面所说的，既然不完美的人都可以喜欢你，何况是上帝呢？他是如此喜欢你，以至于派他的儿子做你的救世主。不是因为你值得得到它，而是因为你需要它。它是深爱着你的天上的父，愿意接纳你，宽恕你，给你所有的祝福。耶稣是如此的爱你，愿意付出一切代价，甚至他的生命，也要将你领向他的父亲。我知道，抑郁让你无法体会到上帝对你的爱，虽然你暂时无法理解与接受，但并不代表他不存在。就像虽然你无法看到乌云遮盖住的太阳，但我们不能否认，太阳仍在发光。

记得《浪子回头》的故事吗？（路加福音 15 章）儿子为自己的过去感到深深的内疚和痛苦。他曾一度堕落，直到最后无法自拔。当他醒悟过来之后，希望得到父亲的宽恕，想好好的侍奉自己的父亲，直到那时他才知道父亲是多么疼爱自己。事实上，父亲一直很疼爱他，只是直到那一刻他才真正意识到，才有能力发自内心的去接受并报答这伟大的爱。那时的他，心里只有满满的感激和感动。

我曾经和很多被抑郁折磨的朋友交流过。他们知道自己的失落感日益强烈，直到最后转变为抑郁症，然后再也振作不起来。我曾经给他们做过比较。就像一个人坠入水中，只有他的双脚落到水底，然后借助力量向上挺，他才能回到水面。也就是说，在你“下沉”的过程中，不要绝望。抑郁症终究会到最低点，而只有你到达最低点之后，才能开始向上走。仰望神圣的上帝，真心接受他的爱，不是泛泛的圣经条律，而是真真切切、发自内心的去接纳。他博大的爱的胸怀始终向你张开，只等你去接受它，回应它，并再次重新用心去享受它。

如果我们从小受父母、教会、教师和社会环境影响，习惯不退让或者甚至不忠于自己的情绪，那我们的性格必然是过于拘谨内向。成年人，尤其是男人，习惯控制自己的情绪，尽量避免别人发觉。但是，无论是谁，因为伤心而哭出来都是正常的，可以理解的，因为这是他们心有疑惑、愤怒或苦恼的正常表现。当然，当谈及美好爱情而开心不已的时候，我们可以不受任何约束的放任自己去笑，去唱。

试着和你亲近的人分享你的感受，包括你的伙伴、家人或亲密朋友（虽然我知道这很难）。努力加深和他们之间的沟通和关系。通常每个人对于朋友的期望和要求都不同。对于有些人，别人的习惯和文化可能会产生刺激效果并起到帮助的作用；有些人可能只希望有一个亲近的朋友静静的陪在身边；甚至有些人喜欢独处，建议试着接受有较浅判断力朋友的照顾，努力摆脱抑郁。

在慢慢复原的过程中，切记，对自己以及身边的人要有足够的耐心。他们虽然看得到你的痛苦，但他们很难理解你的感受，而且，他们的理解事不全面的。当然，他们和你一样很难熬。随着你的情绪慢慢恢复，切记，自己微笑以及和他人一起笑对于症状恢复有很大的帮助作用。充分发挥你的幽默感，丰富你的户外生活，给自己创造更多乐趣。

5.3 心态 mental attitudes

精神，就像身体一样，不断吸收着外界给与的一切。社会每天都充斥着罪恶以及令人厌恶但又极具诱惑力的各种刺激。我们大脑不断吸收我们每天所听到、看到和接触到的一切。就像我们可以选择吃什么，我们可以决定自己应该看什么，听什么，读什么，浏览什么，想什么。对于每天接触到的一切，你可以让自己更加挑剔。如果需要，你可以不断改变你的生活习惯，进而提高你的精神，丰富你的思想。是时候改善你的现状了。

使徒保罗在提到腓力比教堂时写到：

“凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。” (腓利比书 4:8)

精神很容易被引导。我们常常会因为自己的状态不好而谴责某些人或事。我们常说“孩子们惹我生气”、“老板让我很生气”或者“公车晚点让我很急躁”，这些都是借口！不管什么时候，我们都应该对自己的行为和后果负责。

面对相同的问题，不同的人反应可能有很大的不同。举个例子，比如交通堵塞。其中一个司机可能会关掉发动机，然后若无其事的看报纸；而后面的司机可能会提高引擎速度、不安、不耐烦甚至因此变得非常沮丧、生气；第三个司机可能表现很不安，担心自己被耽搁，想着如果迟到，会有什么可怕后果，然后变得更加紧张和焦虑；第四个司机可能会责怪自己没能早点出门或者后悔没有选择其它路线，很快他会对自己很恼火，并且感觉非常糟糕。每个人面对的环境一样，但反应却各不相同。这说明，在很大程度上，人可以控制自己的反应。之所以举这个例子，是因为它充分反映了每个人不同的性情，但事实上，我们完全可以反思并更正我们的“不良”状态。

现在审视一下你的反应吧。当事情出差错或者别人对你态度不好的时候，你是否会不愉快、焦虑、沮丧、生气、不耐烦或者心烦意乱？我们无法改变环境或其他人和事，所以，还是努力改变自己吧。

当你感觉心烦、痛苦、生气或焦虑的时候，想想最近发生的一些特别的事。试问自己：“为什么我会那样？”、“我是否可以有其它不同的反应？”、“如果我反应更加平静和客观，是否可以把事情处理得更好？”。试想一下，如果发生同样的事，你会如何处理。如果下次发生类似的事情，试着这样做：放松肩膀，提醒自己你可以控制自己的反应，努力避免激怒情绪，冷静思考，决定该如何反应（你有权力这样做）。

试着完成以上动作，事实证明很有帮助。明白为什么会心烦或生气可以帮助你学会更好控制自己的反应。逐步纠正自己的心态和反应，学着抑制情绪紊乱、生气、沮丧，或者其他特殊情绪波动。这样有助于振奋你的精神，减少内疚感，提升你的自信心，并说服自己不能被动、无助的成为环境或精神的牺牲品。虽然这很难，但一定要提醒自己并不是你一个人在与它们做斗争，上帝会与你同在，理解你，帮助你。他会让你更加自信，他可以控制每个局面。

在这个过程中，你需要正视你的弱点，认识自己的缺点以及可以引以为荣的优点。我们都很清楚应该如何对待我们的缺点：

“你们要彼此认罪”，（雅各书 5:16）

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约壹 1: 9）

注意，我们的责任是承认我们的罪，只要我们有信任和感恩的心，上帝会免除我们的过失和罪过。因此，如果意识到自己的罪过，记住，千万不要执迷不悟，以至于最后我们被这种负罪感压得无法提起精神。相反，我们应该坦然接受现实，怀着忏悔的心向天上的父坦白自己的罪过。

审视你内心深处的怨恨。如果心里有忌恨或拒绝原谅别人，那么你需要用一种正确的态度对待并处理这些情绪。首先，承认自己心里的怨恨，然后向坦白，如果可能，直接面对当事人坦白自己内心的真实感受。切记，凡事能和解则和解，将痛苦和怨恨忘在脑后。要知道，这才是上帝的旨意。

如果你冒犯了他人，努力获得他/她的原谅与和解。如果你对人和事的期望过高或过于骄傲，让圣经经文把你带给上帝吧，上帝会帮你把它们全部净化掉。

你们想经上所说是徒然的吗？神所赐住在我们里面的灵，是恋爱至于嫉妒吗？但他赐更多的恩典。所以经上说，神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。（雅各书 4:5-6, 10）

当然，我并不是说只要一次就好，我们需要的是不断提醒自己，凡事都要牢记神的教诲，这样才会对我们真正有益。

要接受神的宽恕，我们必须首先要自我宽恕。患有抑郁症的朋友们常常会总结自己的过失。即使犯了一次过错（罪过），他们也一定会认为全是自己的错（罪疚）。在他们的意识里，只要出现一次过错，就会认为自己一点用都没有。假设一个运动员评论一名网球选手说，在一场比赛中，他没有赢得一个回合中的满分、每局中的所有回合，甚至每场比赛的所有局。他可能丢掉许多分、多个回合，甚至一两局，但我们仍可以说他是赢得了比赛。如果每次丢分后，就下结论认为他是一名不合格的选手，那么他就会对自己失去信心，而他的表现也将受到严重影响，甚至最后可能输掉整场比赛。但是，对于一名成功的选手，他应该学会坦然接受失败，鼓足勇气，忘记自己之前犯下的错误，并在开始下次比赛前将其从记忆中全部消除，集中全部精力，以最自信的心态，尽最大努力迎接新的挑战。这才是符合现实的，而远非空想主义。

因此，当你犯错，或禁不住某种诱惑，或让别人失望，或没能完成预期目标的时候，不要过分的自责和罪疚。承认错误或失败，必要时接受别人的宽恕。总结经验教训，然后全部忘掉，继续向前走。你无法得到耶稣的最高标准，这是理所当然的事，因为你不是完人，这正是你需要耶稣基督的原因所在。要相信神，向神

学习，每天接受神的净化，让神来帮助你慢慢转变。可能你需要原谅自己不止七次，而是七十个七次。要想变成一个完美的人，你必须等待国王回归到他的王国。

通常抑郁症都会引发一定程度上的焦虑，反应性抑郁症尤为明显。有些人可能比其他人更容易感到焦虑，并且很难消除。他们不仅面对一些特殊情况会闷闷不乐（就像交通堵塞中的第三个司机），甚至很多时候，他们这种焦虑状态会持续很长一段时间。

在这里，建议两种缓解症状的方法：改变行为方式和改变外表。通常一个人行为的变化会带来态度的改变。尝试通过学习放松技巧并每天练习两次逐渐消除身体的紧张。建议参加有关课程或者阅读相关书籍、录相带或 CD 学习放松知识和技巧。精神放松和身体放松都要求人有努力达到放松的意识，包括控制呼吸频率，确保缓慢有序。睡前最后一次练习放松有助于提高睡眠质量。

其次，如果你的恐惧感变得更加强烈，努力将注意力转移到其他人、事或者物上。在这种恐惧感控制你之前，努力抛掉所有另自己不安的想法。比如，不要过分注意一些让人厌恶、心烦的事物，将更多注意力放在那些令人心旷神怡的事物上。如果你为将要发生的事而担心（例如，医院预约工作面试等），将面试日期写在日记或日历上，在约定日期到来之前，你所需要做的就是为面试做好充足的准备。在面试日期到来之前，切忌反复想这个问题。

耶稣说：

“不要为你的生命忧虑……”。所以不要忧虑，说，吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国，和他的义。这些东西都要加给你们了。所以不要为明天忧虑。因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了”（太 6：31-34）

如果你生活穷困，但有位可靠的恩人每天给你足够的金钱来满足你的生活需要，这时，如果你确信每天都会收到这笔钱，并且每次得到的钱越来越多，那么你会逐渐开始觉得无虑，不会为明天忧虑，对吗？那么，上帝已经确保每天给我们足够的关心和爱，来满足我们所有人的需要。如果我们真的相信他，真的信赖他（这正是上帝最期望的），那么我们会逐渐学会不再为生活忧虑，取而代之的是无虑和感恩。

不要再提醒自己思考上帝到底给了你哪些爱，生活、聪明、美好多彩的世界、享受美好生活的能力、健康、家庭、信仰、工作、朋友，上帝的仁慈、宽恕和希望……（你可能需要列出符合自己的详细清单，事实上，为什么不现在就开始？针对每个字母至少想出一个祝福，无论这个祝福是大还是小）。如果你把这些放在天平一端，那么它们无疑超出了生活中种种问题和你抱怨理由的重量。

反复读以下诗句：

当将你的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。他要使你的公义，如光发出你当默然倚靠耶和华，耐性等候他。不要心怀不平（诗篇 37: 6）

耶和华的大日临近 应当一无挂虑只要凡事藉着祷告，祈求，和感谢将你们所要的告诉神。（腓利比书 4: 6）

你們要將一切的憂慮卸給神、因為他顧念你們。（彼得前书 5: 7）

担心是越想越多。如果你的思绪深陷担心状态中不能自拔，那么你将会变得越来越焦虑。还是把你的焦虑交给上帝吧，告诉上帝你的全部，承认自己无法摆脱，请求上帝把它带走。然后放下所有焦虑，交给上帝。或许焦虑会继续缠着你不放，那么你需要反复把它交给上帝。这才是正确的做法。上帝有着伟大的忍耐、宽容之心。

5. 4 灵性的健康 spiritual health

现在我们来讲述灵性价值。在这里，我们必须把情感、思想与灵性反应结合起来说。我们在天上的父知道我们的灵性有多么脆弱，我们的身体是多么虚弱，我们的心是多么轻浮，我们的思想有多么散漫。所以他给予我们指引和安慰，帮助我们纠正过错。大卫，一个诚实正直的人，借助圣经的指引克服了自己的缺点和抑郁症。经文说：

我将你的话藏在心里，…… 免得我得罪你你的话是我脚前的灯，是我路上的光…… 祢的言语一解开就发出亮光，使愚人通达。 我遭遇患难愁苦， 你的命令却是我所喜爱的…… 我仰望了你的言语。（诗篇 119:11, 130, 147）

使徒保罗也将圣经看作力量的源泉。他写到：

“从前所写的圣经都是为教训我们写的，叫我们因圣经所生的忍耐和安慰，可以得着盼望。”（罗马书 15: 6）

对于我们来讲，每天读圣经是一件非常愉快的事情，因为我们需要它，就像我们每天需要吃东西一样。充满爱心的天上的父将它们写下来，留给了我们。用我们自己的语言写成的经文对于我们来讲是无价的恩惠。过去许多国家的人们，为了得到圣经，不惜牺牲自己的生命，甚至一切。而现在，我们只需伸手将它从书架上取下来，就拥有了它。是不是觉得获得圣经太轻松，所以感觉它一点都不珍贵？那么我们现在是否可以说：

“我重视他口中的言语，甚于我每日所食”？（约伯记 23:12）

你的灵性生活是否充实？

取得圣经相当容易，但祷告者必须要祷告，因为它至关重要，并且有着巨大的作用。许多伟人因为他们信靠神，时常祷告，寻求神的帮助而与众不同。比如亚伯拉罕、摩西、以利亚、大卫、达尼尔、十二使徒，最著名的我们的救世主耶稣。

“要寻求耶和华与他的能力，时常寻求他的面。”（诗篇 105: 4）

耶稣告诫他的信徒：*“要常常祷告，不可灰心。”（路加 18: 1）*

“你们中间有受苦的呢，他就该祷告。”（路加 22:40）

但是，对于患有抑郁症的朋友们来讲，祷告是件很困难的事情。事实上，患有抑郁症的基督徒之所以感到绝望，最主要的原因在于他们常常不能祷告。如果你属于这种情况，这里向你建议几种方法。可以在集会中聆听祷告，阅读圣经中记载的祷告语并努力融入其中；可以请求关系亲密的兄弟姐妹和你一起为你祷告；甚至可以（必须）停止自责，因为不能祷告不是你故意犯的罪。

一旦有了祷告能力，你可以按照以下方法帮助自己重新培养祷告的习惯。根据你的时间表，每天留出一个特定时间段，你可以独自一人面对上帝祷告。开始时几分钟就足够，但必须确保每天在固定时间和固定的地点完成祷告。最好能够做到在几分钟之内完全专注于自己的思想。有两句诗句可能有很大帮助：

“求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙”。（诗篇 119:18）

“耶和华我的磐石，我的救赎主阿，愿我口中的言语，心中的意念，在你面前蒙悦纳。”（诗篇 19:14）

或许你会发现祷告可以帮助自己更清楚地了解神的创造之物，包括树木、云彩或鸟。然后尝试经常读些经文（可以从诗篇开始），最后争取做到能够直接与我们在天上的父，救世主耶和华对话。

如果在某段时间你无法祷告，那么只管读、想或者听圣歌或读物录音带就好。

“我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息，替我们祷告。”（罗马书 8:26）

当你感觉忧郁的时候，或许无法做到每天读经文甚至抬起自己的头，那么，在某个合适的时间到自己喜欢的地方，坐下来或跪倒在地上，履行自己和天上的父的约定，将自己的可怜、苦恼以及感觉自己没用的想法抛之脑后，这样或许会给自己带来很大的安慰。

“你们亲近神，神就必亲近你们。”（雅各书 4:8）

神看见。神知道。只要你不厌恶他，不怀疑他，神就不会放开你。

渐渐地，你会发现自己打消了疑虑，可以重新阅读圣经和祷告。这时，表达出心里的真实感受，赞美上帝给予自己长久的信任与关爱，承认自己的错误，说出自己的委屈、担忧和需要。你会慢慢发现自己的疑问变成了认同，你的怨恨逐渐变成赞美，你不再有任何疑虑，相反，你开始坚信上帝已经在你的心里。

想想约伯。他忧伤的时候，痛苦的向上帝哭诉。他从来没有怀疑过上帝的权利和正义，他勇于说出自己的痛苦和抱怨。上帝没有责备他，相反指引他更好的理解自己。上帝挽救了约伯，并且为他祈祷。

再说哈拿，她曾泪流满面地向我们的神诉说自己的忧伤和挫折。据记载，当她离开礼拜堂的时候，“*面上再不带愁容了*”（撒母耳记上 1:18）

事实上，并没有任何迹象说明她当时知道自己将会有个孩子，之所以她的忧伤得以释放，是因为她信任上帝，将自己的负担全部交给了上帝。

另外，回忆有着极其重大的作用。神知道我们容易忘记，需要集中灵性回忆曾经饱受折磨并且最终得以复活的救世主，提醒我们救世主曾经付出的代价。因此，天上的父要我们牢记这些简单、深刻、神圣并具有重大象征意义的经文，以此来与耶稣以及其他兄弟姐妹进行沟通和交流。我们已经融入了这个大家庭，因此，我们必须严守我们神耶和華规定的一切。

是的，或许很多时候，当你无法与他人交流，当圣歌使你忧伤，当讲道词没有深入你心，当你感觉自己被所有人孤立，切记，像往常一样参加各种集会，努力获得亲近兄弟或姐妹的帮助。远离他人只会让你感觉更加糟糕。尝试定期参加各种活动（无论这些活动是否看似枯燥无味），就像每天喝上帝对话一样，甚至在你无法祷告的时候。这对于你来讲或许是件最难的事，因为需要你自愿主动地与他人聚会。你的意志力以及身体的所有其他部分，都处于一个低潮状态。这就是为什么我建议获得亲朋好友帮助的原因所在。如果有人打电话说陪你，或者你只能打电话给别人；如果你不愿自己一个人孤单的坐在房间里，这个建议对你会有很大帮助。如果你无法与他人对话，或者如果你感觉自己已经被控制，那么找一个懂得或愿意分享别人感觉和思想的朋友来陪你。

坚信这种状态只是暂时的，抑郁症很快就会得以缓解，你会很快再次恢复到正常状态。大卫曾经和你的经历一样，但最后他摆脱了抑郁，因为他坚持自己对上帝的信仰。

“我的心，你为何忧闷？为何在我身体里烦躁应当仰望神，因我还要称赞他，他是我脸上的光荣”（诗篇 42:11）。

希望有助于我们摆脱过分自我关注，将精力全部集中于上帝。希望不仅是未来的王国，还有我们的现状以及我们对上帝和我们一起的坚定信心。

上帝承诺永远关心你，难道这不会影响你面对抑郁症的态度吗？你是否认为抑郁症是一种糟糕透顶、可恨、有害，并且应该抵抗并摆脱的东西？如果你始终健康快乐，你是否认为自己会成为一名虔诚的基督徒？在你说“当然，我会。”之前，请仔细想一下保罗使徒曾经说过的话：

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗马书 8:28）

承认抑郁症可以“为你求福”或许对于你来讲和难，因为它看起来要摧毁你，减损你、伤害你身边的人。你觉得自己宁愿与其他任何东西对抗，也不愿和它对抗。

你是否觉得一个人脊骨破裂和他患有瘫痪并且必须依赖他人照顾自己日常生活的感觉一样？你是否觉得盲女的感受和她将余生看不见任何东西的感受一样？你是否觉得慢性关节炎和恶性肿瘤带给人的疼痛一样？每个人的痛苦只有自己知道，每个人必须与自己的忧伤和挫折作斗争，勇于接受诗篇中蕴含的真理（无论是感情受到伤害或者无法理解为什么）。凡事（无论我们认为是祈福还是考验），上帝都会为他所爱的孩子们求福。

那么，如果从神的慈悲教诲出发，把抑郁再次转移并与之斗争是不对的。无论“一根刺加在我肉体上”时保罗的感觉如何，有一点可以确定，那就是他一定觉得如果没有患有抑郁症，那么他肯定会更好的奉神。保罗热忱的祈祷，请求上帝把抑郁带走，那时他才发现向神祈祷是有必要的，最终他接受了神的回话和庇护，

“我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全”。（林后 11:29）

试着想想，抑郁症或许是你的灵性发展必然经历的阶段，并且对于提升你的灵性世界有着极大的积极作用。

圣经中许多伟人都曾有一段忧伤的经历，比较显著的有大卫、以利亚、约伯和耶利米，甚至耶稣自己。

“他虽然为儿子，还是因所受的苦难学了顺从。”（希伯来书 5:8）

沉思心灵上的苦恼，然后 *“然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路加 22: 42）*

如果耶稣当时是将受难（在他整个生命中有很多方法）作为救助我们的代价而接受了它，难道我们不该随时准备接受突如其来的苦难吗？回答是肯定的，即使处在极度抑郁的状态中。彼得劝诫道：

“所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候他必叫你们升高”（彼得前书 5: 6）

为了便于大家理解，这里举一个类比例子。分娩的疼痛几乎无法承受，但却能孕育出新的生命。如果母亲拒绝挛缩，疼痛感就会更加强烈，分娩的速度也就越慢。如果一个母亲知道将要发生什么，并且知道在分娩过程中应该如何放松自己，那么疼痛感就会减轻到母亲可以承受的程度，并开始挛缩动作，以达到预期效果。抑郁症就是如此，让人痛苦但有目的性。你越是抵抗，就越痛苦，受苦时间就越长；一旦你接受了它，痛苦也就随之减轻，受苦时间也会更短。如果你消除对抑郁症的恐惧感，相信灵性一定会得以净化，那么你就不再会有被压制的感觉，相反，开始以一种更加积极的心态面对它。你将会在忍受“痛苦”的时候赞颂神（不

是为“痛苦”而祈祷，而是祈祷神关爱你），在你赞颂神的过程中，痛苦会逐渐减轻，直到你足以承受。

许多人认为我们的救度是我们的工作，认为只要有决心就可以获得救度。当然，神要求我们顺从他，信任他，并虔诚的回应他的恩典。但救度要由神通过他的儿子来完成。

“因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意”。（腓利比书 2:13）

“你们得救是本乎恩，也因着信这并不是出于自己，乃是神所赐的也不是出于行为，免得有人自夸我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的。”（以弗所书 2:8）

我们不必只凭借自己的意志力克服所有缺点，因为不可能；也不必为每次犯错的时候过分的责备自己，用深深的内疚来惩罚自己。如果我们过于关注耶稣的完美，而不是自己的缺点，那么我们要学习耶稣的优点，而神就会净化我们的心灵和精神。可以这样说，只有我们不再只靠自己，而是请求神规范我们的心灵，神才会愿意和我们一起。神首先要我们信任他，然后再将自己的愿望交给他，由他来引导。

“求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来。使基督因你们的信。”（以弗所书 3:16）

6. 结论 Conclusion

可能你已经注意到，文中有一个词出现的频率很高，它就是‘逐渐的’。因为抑郁症涉及到身体健康、情绪、思维方式和精神价值，你的自我帮助是一项长期的任务。根据抑郁症持续时间等多种因素的影响，症状改善需要几个月到几年不等。并且，抑郁症不会呈现直线上升趋势发展。中途可能有退步。或许你会失去信心。这时，切记，不要绝望。抑郁症的每个阶段总会过去，并且发病频率和程度都会逐渐减轻。要对自己有耐心。信靠神。当你无力的时候，神会给你力量。

同时，试想：患有抑郁症的朋友们往往很敏感、谨慎，习惯冥思苦想。纵观历史，哲学家、艺术家、音乐家和宗教领导人往往能感觉到灵魂的沉重，并且能够激发灵感和精神意识。

回想圣经中经历过抑郁的伟人的信仰。有些（扫罗王和犹大）拒绝了神，陷入过分自我关注无法自拔，最终信仰被毁灭。还有很多人选择了仰慕神，祈求神给予帮助、宽恕、安慰和希望。他们获得了希望和希望，开始重新赞颂神、奉神。比如，约瑟、大卫、摩西、哈拿、以利亚、约伯、耶利米、约拿书、彼得和玛丽。

许多人会沉思耶稣是“多受痛苦、常经忧患。（以赛亚书 53: 3），我们的救主耶稣基督，他忍受了如此巨大的痛苦和苦难，只为救度我们。耶稣得胜是因为

他完全顺从我们的父的旨意，把自己全部交给了神。他示范了如何倾注其全部意念、思想、精神和力量爱神，正如他讲道的一样。他指出了四点我们应该认真审视，以遵从神旨意，包括身体、情绪、思想和精神反应。“所以神将他升为至高”（腓利比书 2:9）。他为我们树立了榜样。

保罗对这个有着如此深刻的理解，以至于曾多次阐述按照正确的顺序体验不同事情的必要性，比如先输后赢、先苦后甜、先耻后荣，先死后生。

“使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死。或者我也得以从死里复活。”（腓利比书 3:10）

最后，我们可以以其它理由更乐观地看待抑郁症。卢瑟曾把它叫做“抑郁祝福”。这样称呼似乎听起来很奇怪。我们对于好与坏的理解深受我们所生活的时代和社会的影响。我们生活在一个繁荣的知识型社会，人们对于健康和幸福有着很高的期望，并力求避免任何不愉快、让人感觉痛苦或艰难的事情。但这并不符合基督徒的观点。我们被教导要期待困难、痛苦以及神的管教（见希伯来书 12: 7）。

不要事事求完美。所以，我们所在社会认为“好”的可能基督徒认为不好，而我们所载社会认为“坏”的东西可能对基督徒来讲是必需的，有益的。

神将按照他的意志对我们进行调整塑造。抗性物质的塑造不是一份轻松或短时间内可以完成的工作。充分利用神给予儿女们的恩典，你会逐渐摆脱抑郁，越来越依赖神，更深入的了解神对你的爱，重新认识耶稣，认识受苦受难的目的，认识生命的信仰；对朋友的困难与需要有着更高的灵敏度。那时，抑郁将变成对你有益的因素，而你自己也将成为别人的幸福。

我曾耐性等候耶和华，他垂听我的呼求。他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。他使我口唱新歌，就是赞美我们神的话。许多人必看见而惧怕，并要倚靠耶和华。（诗篇 40: 1-3）

玛格丽特·豪瓦特姐妹 作

看护协会 Care Group www.chcg.org.uk

纠正

06. 11. 28

中文版 www.shengjing.org

英文原版

www.god-so-loved-the-world.org/english/caregroup_howarth_copingwithdepression.doc