

抑郁症的牧养(大纲)

这个世界上最痛苦的病莫过于抑郁症了。一位精神科医生曾说：“如果你有肿瘤，我可以帮你切除掉；如果你有偏头痛，我可以给你药吃；但如果你患的是慢性抑郁症，我所能做的不过是给你抗抑郁的药试试看，然后为你祷告。我可以陪伴你，但不能减轻你的痛苦！世上没有任何的话可以鼓励你，没有话可以令你积极点、开心点，那种痛苦实在不足为外人道。”



按世界卫生组织资料显示，全球患抑郁症的人，已超过一亿；而到了 2020 年，抑郁症更会成为全球第二大的疾病。无论是信徒或是身边的亲朋好友，患抑郁症的人愈来愈多，今天中国教会怎样处理这个牧养难题？笔者希望透过《抑郁症的牧养》课程，与一群愿意帮助这个群体的人，一起了解患抑郁症的各种可能的成因、发病时的征状、治疗过程中出现的问题、家人如何面对患者的情绪波动等。

本课程内容包括：

- ★ÿ 什么是抑郁症？
- ★ÿ 情绪抑郁和抑郁症的分别
- ★ÿ 抑郁症的特点
- ★ÿ 抑郁症的可能成因
- ★ÿ 基督徒也会抑郁
- ★ÿ 神复兴崩溃的先知
- ★ÿ 以信仰介入
- ★ÿ 社会上对抑郁症的治疗
- ★ÿ 家属及亲人须知
- ★ÿ 对抑郁症患者积极的建议

现今，一般门徒训练的模式较强调“属灵”的表现，例如读经、祷告、参加教会聚会、传福音、事奉等。这些都很重要，但情绪的健康，仍然是信徒生

命成熟的重要指标。如果忽略了教导信徒去正面思维，没有给空间他们表达哀伤，没有培养属灵操练，检视和处理内在生命的挣扎。这样当信徒面对各种挣扎和诱惑时，他们会对自己的行为一次又一次地感到失望，于是内心便产生极大的拉力和矛盾，严重时产生抑郁情绪，有些人甚至因此得了抑郁症。

不幸的是，大多基督徒都倾向用“属灵眼光”来看待抑郁症或其他精神病，总觉得患者辜负了神。甚至有人会认为有抑郁症是人犯罪的后果，患抑郁症的人缺乏信心，太多忧虑，不懂得信靠神！结果使很多有抑郁症倾向的人觉得不被教会人士接纳，最终流失在外面。此外，有些牧者只强调敬虔爱主，以为被圣灵充满的基督徒绝不会患抑郁症，他们反对服用任何抗抑郁药或电疗法。回顾自己，我们是否又只关心人的抑郁情绪，而忘记了他们的病情而任由其恶化呢？

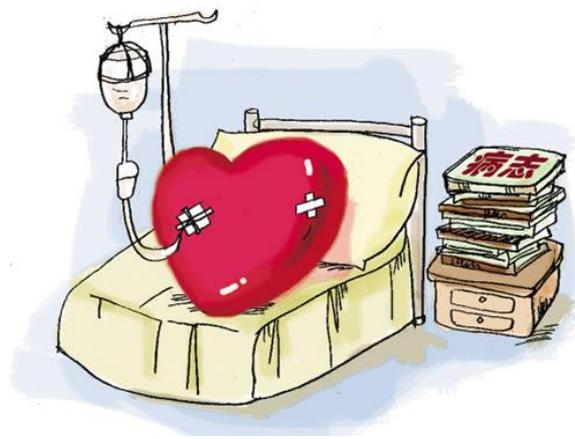


除了医学上的帮助之外，在这个课程中，你会看见神如何使崩溃的先知以利亚振作起来。当日神问以利亚说：『你在这里作什么？』（王上 19：9）今天你会如何回答呢？我们是否会说：“神啊，我已经很努力了，但环境还是不行，我没有出路，没有希望了。”以利亚向神请辞，神却给了他新的任务，神从他求死的边缘中恢复他的人生使命，你渴望自己仍被神使用像以利亚被复兴一样吗？

神留下诗篇给世人，使抑郁的人在沉默无声。说不出话来时候，让《诗篇》替他们发声，鼓励他们向神坦然无惧，诉说自己的难过、抱怨、愤怒和无助。《诗篇》可能是神早已为抑郁症患者预备的出路，使他们在黑暗中寻得曙光，因为神就是光！其实服事抑郁症的群体需要很多的学习、忍耐和智慧。这是一项挑战，是一项持久的爱心操练。神曾应许说：“看哪、我要使这城得以痊愈安舒、使城中的人得医治，又将丰盛的平安和诚实显明与他们。”（耶 33:6）愿神使用大家，让身边困苦的人经历生命经历到神永不改变的慈爱、怜悯和医治。

抑郁症的牧养（功课）

每个人都会有情绪抑郁，它是在具体事件的影响或刺激下产生的焦虑、压抑、自我否定、绝望等情绪。例如，亲人离世、失恋、生活或工作出现重大变故。但抑郁症是截然不同，它不仅是心理问题，也是大脑化学物质失衡而演变成抑郁症的。有些人是产后荷尔蒙水平失衡，有些是或吸毒，有些是慢性疾病如心血管疾病、关节痛、糖尿病、帕金森症或长期痛症等增加患抑郁症的风险。



无论怎样，医药和牧养都可以相辅相成，神要用何种方式医治抑郁症的人是他的主权。我们是与神同工，带着神的怜悯，走进别人破碎的生命，与患者同行。撒旦是用恐惧来瘫痪人的行为，使人不敢接近抑郁症的人，不想自己再感到无助，就要有勇于学习的精神。帮助抑郁症的人是需要一定的时间去学习和忍耐，做自己没有做过的事情，是突破自己信心成长的一步，如果知道神喜欢你去做的，就不要后退！

请用少于二页纸来完成以下问题：

你曾经怀疑过自己或身边的人得抑郁症吗？你作过什么具体的行动呢？

你有认识抑郁症的人吗？在关怀他们的过程中，你遇到了什么困难？

你认为中国教会的牧养难题在哪里？你希望可以得到什么帮助？