

## 解决抑郁的步骤—罗加怡老师

### 一、取下面具

要审视人生遇到的痛苦和伤害，认真地祷告，**尝试找出隐藏的痛苦根源**。与别人和神分享自己的感觉，藉此减轻过去的经历对自己的影响。

### 二、抑郁与全人

全人是指身体和心灵的组合。不单疾病影响人的身体，身体化学物质失衡引起的抑郁，也影响心灵。

#### A. 可依循下面方向处理身体的状况：

1. 找医生作彻底的**身体检查**，具体告诉医生自己感到不同寻常的抑郁。
2. 咨询医生意见，**检视自己服用的药物**会否引起抑郁的情绪。
3. **有规律的睡眠习惯**，因为深度睡眠才能让大脑产生抑制抑郁的复合胺。
4. 有规律地参加**适量活动**。
5. 尽量**避免过度劳累**，帮助消除压力。
6. **饮食要平衡、有营养、有规律**。
7. 经常**锻炼身体**，20分钟快走可使人体分泌脑内啡的物质，能够自然振奋心情。
8. 花时间**晒太阳**，享受神的创造。日光对抑郁有治疗的功效。

#### B. 除了处理身体，也要留意处理心灵的需要：

##### 1. 改变自己的思维方式

研究证明，思想能改变大脑的化学成分。**人心思念的事物，可能是克服慢性抑郁的关键因素**。要改变思维，先找出消极思想的源头，从而了解因失望带来的伤害，学习放弃消极想法，让思想往积极方向作调整。

##### 2. 意志和动力的建立

长期抑郁让意志出现瘫痪和失去动力的状况。**人生总有挫折，但人可选择积极面对的方式**。避免意志和动力受挫，要建立固定亲近神的生活习惯。人若亲近神，神的灵就内住人的心灵，让人因倚靠神而得到生活的力量。

##### 3. 抒发情感

抑郁的人不以正确方式表达因损失或伤害而产生的感情，只会压抑和埋藏在心里。**累积的负面情绪会变为人内里的毒素**。人若能抒发情感，找知心朋友倾谈，或藉祷告向神倾诉，受伤的情感可得着抒发和释放。

### 三、寻求神允许抑郁发生的目的

人生所遭遇的一切，都有神的目的。

#### 神允许你抑郁，是为了……

1. 警告你有些事情出了问题。
2. 让你放慢脚步，省察内心。
3. 让你暴露自己的软弱。
4. 把你带到神的面前。
5. 让你更信靠神。
6. 让你经历一个医治破损情感的过程。

7. 培养你的忍耐，使你得以完全。
8. 建立你生命的价值。
9. 使你依靠神的力量。
10. 增加你的怜悯心和对别人的理解。

#### 四、怎样关心抑郁症病人并陪伴他们战胜抑郁？

不要只作旁观者，尽量找机会和时间，关心和陪伴抑郁的人。若感孤单乏力，可找有心人轮流陪伴。这样，病者可有不同的朋友，自己也可减轻陪伴的压力。

下面是一些实际的行动，让作陪伴的人增强自己陪伴的能力。

1. 尽可能了解抑郁症的情况：透过阅读书籍、看相关的录像、参加学习研讨会。
2. 如果他们有自杀的倾向，要懂得去理解和觉察。
3. 当抑郁者有自杀或自我伤害的危险时，要严肃对待。
4. 做一个负责任的伙伴。
5. 要主动跟抑郁者保持有目的的联系。
6. **认真倾听**他们诉说痛苦：因为倾听使他们确信自己的价值。
7. **谈论抑郁**：谈话中帮助病者去除对抑郁症感到羞耻的心理。
8. 常常真诚地以**话语鼓励**。
9. 认识到**身体接触**的力量：适当运用身体接触的力量，但只限同性别的人采用。
10. 给抑郁症患者听赞美的诗歌：**音乐是一种疗法**，可使他们精神振奋。
11. 送有趣的卡片、录像和电影，**给他们的生活带来欢笑**。
12. 帮助他们制定**每天付出最少的努力就能达到的目标**，并定期查看进度。

我们要求神赐予更大的爱心与忍耐，去作陪伴的工作。患抑郁病的人会有情绪沮丧和态度消极的情况，陪伴者很容易因对方的反应而产生反感的情绪和否定的思想，甚至会责备他们。**陪伴者要依靠神，用心去体谅病者的痛苦，也要用心表达关怀和支持，病者才能因着被爱和被肯定，从而得到力量面对人生，重拾盼望。**

与抑郁症的人同行，要有自觉的能力，明白自己的限制。**若感到力不从心，在需要的时候，要寻求专家或其他人的帮助。**

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。