

解决抑郁的步骤

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

全人是指到人的身体和心灵的组合。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。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. 要有规律的睡眠习惯，因深度睡眠，大脑才能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。

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，人的思想能改变大脑的化学成份。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，受伤害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. 警告人有些事情出了问题
2. 让人放慢脚步，省察内心
3. 让人暴露自己的软弱
4. 把人带到神的面前
5. 让人更信靠神
6. 让人有一个医治破损情感的过程
7. 培养人的忍耐，使人得以完全

8. 建立人生命的价值
9. 使人依靠神的力量
10. 增加人的怜悯和对别人的理解

四、怎样关心抑郁症的病人，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和事情，鼓励作陪伴的人，知道怎样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的时候，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：谈话中帮助病患者去除对抑郁症的耻辱心理。
8. 常常真诚地以说话鼓励。
9. 认识到身体接触的力量：只限同性别的人采用，适当运用身体接触的力量。
10. 给抑郁症患者听赞美的诗歌，使他们精神振奋，因为音乐是一种疗法。
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。

我们要求神给更大的爱心与忍耐，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，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，用心去体谅病患者的痛苦，也要用心表达关怀和支持，病患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，寻求专家或其他人的帮助。

欢迎来信辅导部 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”／“下载资料”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。