

辅导类：《抑郁有时：抑郁症的认识与治疗》—罗加怡老师



书名：《抑郁有时：抑郁症的认识与治疗》

作者：曹敏敬

出版社：中国基督教两会

出版年份：2012 年

超过 1 亿患者

世界卫生组织资料显示，全球抑郁症患者超过 1 亿，但少于 25% 的患者会寻求有效的治疗。估计到了 2020 年，抑郁症会名列全球疾病排行榜的第二位，发病率仅次于心脏病。抑郁症越来越普遍，但患抑郁症的人却不轻易求诊治理，或寻求适合的帮助。抑郁症属于情绪病的一种，常常错误地被人视为有精神问题，也因为迟迟不去求诊和寻求帮助，让病情越发变得严重而难以治理。事实上，抑郁症如果能够及早治疗，绝对不是难以治愈的疾病。

从 3 个角度探讨

《抑郁有时》一书分为 3 个部份，透过认识、治疗和信仰 3 个向度，将抑郁症的成因和治疗的方法，精简地描述出来。

第一部份〈认识篇〉介绍抑郁病的成因、抑郁病的类型，作者更指出抑郁病是可以及早治理的。

第二部份〈治疗篇〉介绍不同的治疗方法，包括药物治疗、脑电震荡治疗、心理治疗和一些另类疗法。由于作者是基督教的牧师，所以在心理治疗部份对教牧辅导有明显的强调，当中提到圣灵介入在辅导者和受辅者双方工作，使辅导产生改变生命的效果。曹博士更指出教会作为属灵资源的提供者，可以对受辅者带来积极的帮助。最后，更介绍情绪支援小组如何对抑郁症提供治疗的辅助。

第三部份〈信仰篇〉，简述基督徒面对抑郁症的一些困惑。这部份虽然只简略带出一些疑问，却真实地反映了处在抑郁情况的信徒的想法。

在全书的最后部份，作者具体地写下两篇祷文作为结束。一篇是为受辅者祷告，另一篇是受辅者自己向神的祷告内容，可供读者实际应用。

提供入门的方向

全书以简单清晰的描述手法，对抑郁症作了精简概括的介绍。这书只有 120 页，篇幅真的很简短，内容描述不算详尽细致，只能提出一些要点。如果想更多探讨和深入认识抑郁症，此书未能

提供足够的资料和帮助；但对于简单认识抑郁症和一些治疗方法，本书可以提供入门的方向，相信这也是本书的重点。

整本书中我最喜欢作者从基督教信仰角度来描述治疗的需要（虽然篇幅不多），因为疾病的康复不单是在肉体的层面，心灵的影响、人际关系也是不可忽略的。如果作者能够以更详尽的篇幅深入讲解，相信内容会更吸引和丰富。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。