



Saturday, August 12, 2023



2023年8月12日(星期六)

地址: Guoji Ribao Building, Jl. Gunung Sahari XI No. 291, Lt. 3, Jakarta 10720 电话: (021) 6265566 Ext. 3204
网站: qospelexpress.id Email: newqospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727

跨越忧郁

有良方



可怕的忧郁症

几年前,我女儿朋友的父亲自杀,听说他因罹患忧郁症之故。他的家人陷入极度的悲哀和自责中,尤其他的母亲,因为她是专业的心理辅导员,做梦也没有想到丈夫会出此下策。

忧郁症极为普遍,而且杀伤力很强,患者不但有贫穷的、富有的、平民大众,也有知名人士:如香港红歌星张国荣、南韩好几位出名的电影明星、美国著名喜剧大师 Robin Williams、名牌时装及手袋设计师 Kate Spade 等,类似例子,多不胜数,令人不寒而栗。

根据世界卫生组织报告,在 Covid-19 爆发的第一年,全球抑郁症就增加了 25%。难怪世卫于 2023 年宣布,忧郁症是全球第二大疾病,仅次于癌症。

而患忧郁症人数之多,层面之广会吓你一跳:全球经济发达国家,约有 15% 人惨受其害。在 2019 年,全球近 10 亿人患有忧郁症,其中 14% 为青少年。在美国,成年人有 9.5% 的人有严重忧郁症,就学前的小孩子约有百份之四患有忧郁症,即是有百万的儿童需要就医。

老人比年轻人容易患上忧郁症,国内老人患忧郁症有 12%,台湾竟然有 20% 之高,即是每五位老年人,就有一位罹患忧郁症。

女性比男性容易抑郁,怀孕、分娩、月经和更年期等都是抑郁症的诱因。男性患者约为女性患者人数的一半。因大众对忧郁症的误解,患者往往不敢公开承认而求医,不敢承认的男性患者比率更高。

甚麽是忧郁症?

抑郁症的常见病症有:情绪低沉、颓丧、悲哀、忧愁、对以前喜爱的东西与活动失去兴趣,甚至对生命也失去热诚,觉得人生灰暗无望、失眠、不愿起床,无法面对新一天的挑战、无法集中注意力和作决定;没有自我价值感、有强烈罪恶感、食欲不振、自我孤立、轻易哭泣、易怒,严重者有自杀的念头,故此,严重的忧郁症患者,必须就医,借著药物减轻病情。

忧郁症与“精神分裂症”不一样,“精神分裂症”是严重的精神病,患者思维混乱、有幻觉,病人自我对话、对四周环境恐惧,常常觉得有人要追踪杀害他。患者可能自残或伤害他人,故此,“精神分裂症”者必须尽早求医。

人生难免有忧虑

看到这里,可能你也叹息了:人生在世,谁能没有忧虑?现今世界动荡不安:各处大小战争、灾祸、疾病连绵不断;曾经蹂躏全球数年的疫情,至 6 月 2023 年,已造成死亡人数超过 6 百 9 千万人,各国饱受其蹂躏;而近年俄乌大战更造成全球粮食短缺。美国也危机重重:通货膨胀、国民入不敷出。道德沦亡:性别混乱、同性恋和跨性恋权益扩张,甚至冲击美国立国根基,此外,暴力泛滥、人心诡诈,处处危机四伏……能不令人忧心?

可能你又会说:我是个“只扫自己门前雪,休管他人瓦上霜”的人,社会怎样我一概不理,只要我自己一家平安度日就可以了。

请别以为你可以无忧无虑度日,俗语有云“人无

远虑,必有近忧”。世事变幻无穷,有谁能掌握明天?有谁能确保自己工作稳定?而且家家有本难念的经,婆媳、夫妇、父母与儿女,人际关系难处多。今天的你可能生龙活虎,但一个突然而来的疾病或意外就能使你缠绵病床。

况且,人生如朝露,弹指即过,终有一天,我们会面对死亡,也得目睹心爱的人逝去。更可怕的是,人死后,还得面对永生神的愤怒审判,因为“按照定命,人人都有一死,死后且有审判”(来九:27)。如此人生,动荡不安、充满悲苦愁烦,无法避免的死亡随时来临……想到这里,能不令人忧心?

而药物治疗、家人与专业辅导员的开道,也只能帮助你解开某些心结,并不能使你的生命全然有喜乐、有意义和有所盼望。谁能帮助我们跨越忧虑,使本来充满愁苦、忧患的人生重新有喜乐和有意义?

1. 接受主耶稣的拯救,靠永生神跨越人生的风浪

诗人大卫说:“有耶和华为他们的神,这百姓便为有福。”(诗一四四:15)原来创造宇宙的耶和华神不但是位独一无二、无所不能、无所不在的神,祂也是爱你至切的,祂差派自己的独生子耶稣基督为担当我们的罪,甘心舍命,并且死后三天复活,“叫一切信祂的,不致灭亡,反得永生(约三:16)”。当我们明白神的救恩,接受耶稣基督为我们的救主,我们的罪就得赦免,而那些“凡接待祂的,就是信祂名的人,祂就赐他们权柄,作神的儿女。”(约一:12)

罪得赦免,成为永生神的儿女,福气极大,永生

的确据能使我们注目永恒。因此,世间暂时的困难、忧患、疾病及突然爆发的风浪都不能令我们丧胆,反而使我们更加倚靠神,从祂得著帮助,因为“疲乏的,祂赐能力;软弱的,祂加力量。”(赛四十:29)

2. 主耶稣是我们的磐石与避难所

为我们舍命的主耶稣不但是位能平静人生风浪的真神,祂也明白我们的处境,体贴我们软弱。慈爱的主耶稣曾说:“凡劳苦担重担的人,可以到我这里来,我就使你们得安息。”(太十一:28)故此,借著勤读圣经和祷告,我们能亲近恩主,能重新得力,能随时随地向神倾心吐意,把我们的困扰、软弱向祂倾诉,神会在最适当的时刻赐下帮助,粉碎忧虑的缠绕,使我们重新有喜乐。

3. 定睛十字架,不再被环境左右

因主耶稣的救恩,我们的罪孽得神的赦免,罪

恶与忧虑不能再捆绑我们。因有永生神的同在,前景虽然依然黑暗,恶劣环境也没有改善,但主的恩典够用,我们能因祂刚强壮胆,能有勇气面对未知的将来,因为我们知道神掌管明天,也知道神必定会看顾我们,没有祂的允许,没有一样事情可以临到我们,故此,我们能昂首向前而不惧怕。

亲爱的朋友,愿你也能接受耶稣基督为你的救主,祂能使你的人生重新充满由祂而来的平安与喜乐!

基督徒会罹患忧郁症吗?

看到这里,可能你又会说,你说的我完全赞成,但是我是一个重生得救的基督徒,为什麼还会患上忧郁症呢?

亲爱的弟兄姊妹,自从始祖犯罪离弃神,罪就进入世界,我们也难免被殃及池鱼。历史上多位圣徒,如美国总统林肯、英国首相邱吉尔、布道家司布真、更正教的马丁路得等等,都曾

受忧郁症困扰,但神的医治大能依然救助了他们。

忧郁症既然是疾病的一种,基督徒有时也会受其影响。但无论在任何的景况,我们务要抓紧恩主,就像葡萄枝子连在葡萄树上一样。有主同在,就得著祂大能的保护。请千万不要离开神,更不要停止聚会,若离开神和神的羊群,我们会成为一只落单的小羊,必定被如狮子咆哮的撒旦吞吃。让我们每天多阅读和多思考神的话语,随时随地祷告来亲近主,把我们的忧虑与重担交给主。

我们能借著神的大能与应许,和牧者与主内弟兄姊妹的祷告、劝慰、支持及药物的治疗,可以将忧郁症状和患病的时间减轻缩短,也能完全走出忧郁症,并能去帮助别人,正如圣经所说的“万事互相效力,叫爱神的人得益处。”(罗八:28)

◎林向阳 来源:真理报

