



Saturday, November 4, 2023



2023年11月4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: gospelexpress.id Email: newgospelexpress@gmail.com 编辑部: 0878 8899 3727



# 看忧虑, 患人生

## 什么是忧郁症?

忧郁症与“精神分裂症”完全不一样,“精神分裂症”是严重的精神病,患者有幻觉,幻视和妄想,病人自我对话,对四周环境十分恐惧,觉得有人要追杀害他,患者思维混乱,可能造成自我伤害或伤害他人。故此,“精神分裂症”者必须尽早寻求专门医科人员诊断,用药物治疗才行。

忧郁症却是个相当普遍的心理病,有人称之为“心的感冒”,它来势汹汹,令人受苦不堪,却又是一个最被大众误解的病。据调查,54%的人误认为忧郁症是弱者才有的心理病,是精神病的前奏曲。又有人认为忧郁症乃是“女人病”,是女性在青春期、怀孕期、生产后、或更年期因荷尔蒙分泌起伏不定,或因家庭与事业难以兼顾而引起的。其实,男性患者也不少,但一般人认为男人该是能忍受挫折的强者,故此,忧郁症的男患者数目不明,医学界估计约为女患者人数的一半。因大众对忧郁症的误解,女患者中有80%不敢公开承认患有忧郁症而积极求医的,不敢承认有此病的男患者比率更高。

忧郁症在中国的情况又如何?统计令人吃惊:中国有超过2600万人患上忧郁症,而其中10%-15%患者最终将死于自杀,尤其在乡村,患上忧郁症的贫穷妇女,自杀率最高。大城市患忧郁症的也不少,北京忧郁症患病率为2.5%,上海则为1.7%。但是患者只有不到10%的人就医。

不单贫穷者会患忧郁症,即使腰缠万贯、有声望者也患此病,因而死亡者亦众。如数年前,德国第五位最有钱的亿万富翁 Adolf Merckle,他是全球第94位最有钱的人,白手起家,深得国人爱戴,因金融海啸患上忧郁症,结果卧轨自杀身死,轰动整个德国朝野;其他不能胜数,如:台湾名小说家三

毛,香港红歌星张国荣,在美国曾写“南京大屠杀”的作家张纯如等。

## 忧郁症的普遍

据报告,患忧郁症人数之众多,层面之广泛会吓你一跳,全球经济发达的国家中,约有15%人受其害。单在美国就有一千九百万的成人患有忧郁症,也即是所有十八岁以上中9.5%的人有严重忧郁症。30%的妇女有忧郁症,国人约有20%-25%在其生命中会患有长期或短期性的忧郁症。80%的患者没有接受任何的治疗。患者有男女老幼,甚至就学前的小孩子也无法幸免,就学前的小孩子约有百分之四患有忧郁症,即有一百万的儿童必需因而就医的。

老人比年轻人更容易患上忧郁症,根据报告,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。老年人多因身体疾病,儿女忙碌无暇照顾,老伴、老友逝世,对未来岁月失去盼望,害怕面对死亡,经济压力等等而患忧郁症,常见老人在配偶逝世后不久也病逝。年老移民者因难适应新环境,言语不通最易患上忧郁症。在美国六十五岁以上的中国妇女自杀率要比同年龄的白人多三倍;七十五岁以上的多七倍。这些妇女多半都是移民。据报告,忧郁症是仅次于心脏病的第二号杀手,忧郁症也是导致心脏病其中一个原因,能杀人于无形。每年美国因患忧郁症,身心健康受摧残,影响工作能力、家居生活、人际关系,单单影响工作能力每年已令雇主损失五十亿美元,医药费还没有算在内(注七)。难怪联合国世界卫生组织(WHO)曾将忧郁症和癌症、爱滋病列为廿一世纪最应受到重视的三大疾病,并呼吁全球积极防治。

## 忧郁症的病症与医治

忧郁症常见的症状主要

如下:患者情绪低沉、精神不振、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,好像走进一条漆黑的隧道,看不见尽头的曙光,失眠、不能安睡,或嗜睡,或不愿起床,无法面对新一天的挑战,反覆陷入悲哀中无法自拔,无法集中精神和注意力,无法作决定,和以前果断判若两人。无自我价值感,有强烈罪恶感,食欲不振,不愿与朋友交往,自我孤立,轻易哭泣、易怒、有自杀的念头……。

## 世界何处无忧郁?

看到到这里,也许你会说:世界灾难频频,人生不如意的事十常八九,谁能没有失意之时?谁能对忧思若视无睹不受其影响?

是的,这是个天灾人祸多如牛毛的世界,各处充满动荡不安,国与国之间多有战争,民与民之间勾心斗角。单看2001年已经令美国民众饱受惊吓,至今还得为防范再被恐怖分子暗算而伤尽脑筋;去年恐怖分子主脑拉登虽在巴基斯坦被美军击毙,国人还来不及松一口气,不久听说恐怖分子又另立了接班人,恐怖活动依然进行;不久前在美国才抓到几个土生土长的,令人有防不胜防之感;此外在中东、北非爆发的茉莉花革命,令突尼西亚、埃及、利比亚、也门等等发生政变,独裁者倒台;中东政局紧张;伊朗积极装备其核弹军备等等。还有全球出现的经济危机:先是美国经济低沉,金融海啸后遗症多,失业率高达9.5%,房屋被银行没收依然偏高。最近更有欧洲债务危机:欧元区等国因实行高福利政策,政府入不敷出,欠债累累,国人又不愿政府节省开支来低债,于是欧洲各国出现骚动,如希腊、西班牙等国群众示威暴动,甚至连一向稳定的英国也因经济低沉、种族矛盾出现近年罕见的大暴动;还有美国各地最近出现的

“占领华尔街”运动,在香港等地也有所响应,显示全球正出现质疑资本主义流弊的思潮,能令全球动荡不安。

此外,如2011年东非的大饥荒,还有日本的9级大地震,带来的大海啸及核危机……世人鲜有安宁之日,还有连绵不断的疾病:如爱滋病、各种致人于死地的癌症和传染病,能不令人不寒而栗吗?

而人的生命也是多灾多难,难怪俗语有云“人无远虑,必有近忧”。世事变幻无常,无人可以掌握明天。今天的你,生龙活虎,生活安逸,明天的你会如何?一个突来的疾病或意外就能使你缠绵病床,甚至丧命。此外,夫妇、婆媳、上司同仁等等人际关系的冲突与摩擦、经济压力、儿女管教、真是家家有本难念的经……还有我们因时日的消逝、身体因老之将至而疾病缠身。况且,我们的短暂人生弹指即过,总有一天,我们还得单独面对死亡,也得目睹我们心爱的人死亡。当死亡一旦来临,纵使我们有无人能及的建树,极度显赫的声望、冲天的雄心壮志也立刻顿成泡影,我们的佳形美貌变成人见人怕的臭皮囊,不久我们还被人淡忘……难怪圣经中的摩西,经历了多姿多彩的一生,在生命尽头时为人生下了如此的描写:“我们一生的年日是七十岁,若是强壮可到八十岁;但其中所矜夸的,不过是劳苦愁烦,转眼成空,我们便如飞而去。”(诗九十:10)请问,这样的人生能不令人担忧颓丧,甚至因而患上忧郁症而不能自拔吗?

## 认识你的创造主,

## 靠永生神跨越人生的困扰

如何能突破这些忧患,不但被它们所困扰,反使你本来充满愁苦的人生充满喜乐与盼望呢?诗人大卫说:“有耶和华为他们的神,这百姓便为有福。”(诗一一四:14)原来宇宙的创造者不但是位独一无二、无所

不能、无所不在的大能神,祂也是爱你至切的,祂差派自己的独生子耶稣基督为担当你我的罪,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、疾病不能再令我们丧胆,反而使我们更加倚靠神,从祂得着帮助,因为“疲乏的,祂赐能力;软弱的,祂加力量。”(赛四十:29)

神是我们的磐石与避难所,主耶稣明确地说:“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)我们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,挪开我们心灵的重担,粉碎忧患的缠绕,使我们重新有喜乐。因神的同在,我们有勇气能面对未知的将来,因为我们知道神掌管明天,也知道神必定会眷顾我们,没有祂的允许,没有一样事情可以临到我们。故此,我们有从神而来的信心来面对惊涛骇浪的人生,能昂首向前而不惧怕。

因此,即使我们一无所有,穷无隔夜之粮;或病入膏肓,危在旦夕;或友叛亲离,孤苦零丁;或处于朝不保夕、极度的危险中;甚至当我们面对死亡的冷河时,因有圣灵的同在,我们依然有从天上而来的喜乐与平安,那是环境不能改变的。你说,这样的人生是不是极度有福?是不是积极光明?是不是充满喜乐?这样的人生也是跨越忧郁的!基督徒的人生观才是根治忧郁症的良方!

◎林向阳 来源:真理报