

2010年5月16日

心靈感冒了，怎麼辦？

詩 25:1-3;25:20;羅 10:9-11;林前 6:19-20

詩 25:1-3「耶和華阿，我的心仰望你。我的神阿，我素來倚靠你，求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向誇勝。凡等候你的必不羞愧，惟有那無故行奸詐的，必要羞愧。」

詩 25:20「求你保護我的性命，搭救我，使我不至羞愧，因為我投靠你。」

羅 10:9-11「你若口裏認耶穌為主，心裏信神，叫祂從死裏復活，就必得救。因為人心裏相信，就可以稱義，口裏承認，就可以得救。經上說，『凡信祂的人，必至於羞愧。』」。

林前 6:19-20「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼，這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的，並且你們不是自己的人。因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。」

下個月又是世界盃足球賽，這是舉世足球迷期待的日子。正當各國在爭著入圍時，2009年11月10日，卻傳來一個消息，德國國家隊正選門將恩克(Robert Enke)開車撞火車，自殺身亡，時年三十二歲，經德國警方調查發現，恩克因為患有嚴重抑鬱症。

(一) 甚麼是心靈感冒？

抑鬱，(Depression)，有人稱之為情緒感冒，或稱之為精神病學中的感冒，個人形容之為心靈感冒，因為情緒是發自心靈。

(二) 抑鬱症的普遍與嚴重性

不要以為只有演藝名人，如恩克。或是產婦，或是老年人才有抑鬱。抑鬱實在如感冒之普遍，可以在任何人身上出現。世界衛生組織統計，全球人口約有百分之三患上抑鬱症，在發達國家如美國，加拿大，澳洲，則佔人口的百分之十。女性又比男性高。每四個人中，便有一人在一生的某一個階段，曾出現或會出現抑鬱的心靈問題，情緒問題，甚至帶出行為問題。抑鬱病根據世界衛生組織所指出，現時是全球疾病患者人數排行榜是第四，若沒有改善，十年後，會排行第二。在已發展的地區，或發達國家，將會排第一。僅次於心臟病，癌症。

為甚麼說普遍又嚴重？中國人不同西方人，若患上抑鬱，或者說在表達情緒時，他們多不會直接說不開心，而是說身體毛病來表達，如說身體疼痛，記性差，失眠。西方人比較多直接說出「我可能患上抑鬱」，「我不開心」。可能這緣故，在中國患上抑鬱去醫理的，十人也沒有一人。

(三) 抑鬱症的成因？

(1) 生理因素

腦部荷爾蒙化學物質失調，例如，血清素(Serotonin)與去甲腎上腺素(Norepinephrine)的濃度不足或其進入腦部的訊號失衡或被破壞，令情緒受到影響，引發抑鬱。

(2) 遺傳因素

家族承襲了抑鬱症的遺傳傾向。

(3) 性格因素

情緒容易波動，緊張，凡事執著，要求過高。

(4) 環境因素

親人逝世，婚姻破裂，父母離異，工作不順利，退休，欠債，長期患病等。都會產生壓力，有些人能夠堅強面對，有些人卻誘發抑鬱。

(四) 抑鬱症的症狀及表現

每一個人都會有情緒波動起落的時候，遇到不開心和不如意的事，我們的情緒亦會變得低落，鬱鬱寡歡，這不一定等於抑鬱，只要在一定的時間內，自覺已經解決，可以回復原狀，那是絕對正常的。

所謂抑鬱症，是當低落情緒過久，過於劇烈，或無緣無故發生，帶來的是興趣減低，悲觀，思維遲緩，缺乏主動性，牽連及身體，牽連及思想及行為，擔心自己患上各種病，感到全身多處不適，影響及食慾，無胃口，睡眠質量差，甚至失眠，對自己多自責自罪，常感羞愧，覺得淒涼，所以常常唉聲嘆氣，患有抑鬱的人也多是內向，孤僻，多愁善感和依賴性強的。

對人對事，無興趣，無希望，無助感，無意義，無動力，無價值，這樣的情況，各人不同，有輕重之分，嚴重的影響工作，影響日常生活，並有自殺傾向，如德國門將恩克。如不及早處理，會年年月月影響著當事人，可以上數十年，並且也會越來越深，即越來越重。

(五) 是否患上了抑鬱？

上述所提到的表現，著有七成以上已在我個人身上，可以肯定的說，已患抑鬱。檢視自己，最近三兩個月，身體，情緒，思想及行為是否出現負面的變化，例如：情緒會持續低落，對人，對事，對物失去興趣，沒有動力，不快樂，睡眠過多或過少，失眠，進食過多(暴食)或過少，個人變得浮躁，不能靜止或是變得活動遲滯。常感疲累，專注力下降，總覺得自己一無是處，經常內疚，常感羞愧，甚至有自殺的念頭。若已經有這計劃，已經是非常嚴重的地步，懇請您繼續聽下去，並且崇拜完後與我聯絡，因為你需要尋求幫助。

(六) 患上了抑鬱，怎麼辦？

醫治抑鬱，絕大多數的研究證實，抑鬱症不能完全單靠藥物，必需有心理輔導，或心理的治療，而在心理的輔導中，算是沒有宗教信仰的輔導員，都會鼓勵患者參加宗教活動，尤其那些不是那麼嚴重的患者。

所以，個人定出三個怎麼辦的方法：(1)藥物治療(2)心理輔導(3)信仰幫扶

(1) 藥物治療

若已被確定抑鬱的成因是生理因素，應要吃藥，因為腦部荷爾蒙失調，失衡，要處理，要補足。若是其他因素，性格因素，環境因素，若表現已到嚴重地步，如經常失控，鬥情緒，有自殺計劃，要看醫生，並且要及早看醫生，看起來，要靠一些藥物來幫助，這等如你現在突然踢倒物件，失了重心，要跌，正需要靠人的及時一扶，不過，醫生強調，我也強調，心靈感冒，吃藥是治標不治本的。

(2) 心理輔導

包括家庭方面的心理輔導，如在家庭的角色，是否導致患病的原因。人際關係方面的心理輔導，是否人際關係出現問題，引致抑鬱的原因。這都是消極的輔導，只是希望找出原因，尋求改善而已！

(3) 宗教幫扶

絕大多數的輔導員，包括那些沒有宗教信仰的，都鼓勵患者參加宗教活動，特別那些情況不是那麼嚴重的，這也讓我們想及信仰的價值，而在那麼多宗教信仰中，今天，坐在這裏，是基督教信仰，可能你也已相信耶穌，那正好讓我們從基督教信仰裏找出一些幫助抑鬱方法，這是積極的方法。

(七) 基督教信仰怎樣幫扶/預防抑鬱？

(1) 相信神

約 4:24 「神是個靈(小字或無個)，即神是靈，所以拜祂的要用心靈和誠實拜祂。」抑鬱是心靈感冒，要得幫助，像靈要通靈，我們要與神相通，就要心靈，因為神是靈。中國人也說，心病還需心藥醫，心動神知，不過，要相信，基督教的神是創天造地，救人出死入生的神。

羅 10:9-11 「你若口裏認耶穌為主，心裏信神，叫祂從死裏復活，就必得救。因為人心裏相信，就可以稱義，口裏承認，就可以得救。經上說，『凡信祂的人，必不至於羞愧。』

羞愧若不是因為犯罪，那可能是抑鬱的其中表現，這裏經文告訴，口裏認耶穌為主，心裏信神，叫祂從死裏復活，就必得救，不但罪得了赦，經上說，凡信祂的人，必不至於羞愧，不至有抑鬱表現。你相信嗎？

在香港一位頗有名的電影明星，鄭秀文，二零零五年新聞報導指她患有抑鬱，除經常失控，脾氣暴躁外，情緒問題嚴重，甚至食也出現問題，極喜歡吃，不能再拍電影，幾個月後，她復出，不僅精神好，性格完全改變，連那些幫她做事的下人，幫助她後，她都連謝多謝。鄭秀文自己表白，因為相信神，相信耶穌，使我重生。意思使她得救。

當鄭秀文在二零零五年在香港拍完‘長恨歌’後，情緒出現問題，經常躲在家中，絕少公開露面，後來傳她病至要死，情況令人擔心。當時她的家人及經理人為她也想盡辦法，經過一輪藥物治療，並沒有改善。後來，她虔誠相信基督教的姐姐邀請她到教會，結果後來鄭秀文相信了耶穌。

鄭秀文相信了耶穌後，抑鬱沒有了，性情改變了，情緒穩定了，最明顯是她戒了煙。和她一起工作的人說：「她以前脾氣沒有人敢靠近她，但自她復出後，竟然連脾氣都沒有了。例如，我遺漏了東西，要是以前肯定被她罵得狗血淋頭，現在不同了，我做錯了事，她笑笑就算了。以前她要爭做

一姐，搞到整天都很緊張，現在她不再執著，人也變得寬容，她去教會對她很有幫助。」她的經理人也說，信仰令她有勇氣再次站起來。

(2) 投靠神

詩 25:1-3 「耶和華阿，我的心仰望你。我的神阿，我素來倚靠你，求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向我誇勝。凡等候你的必不羞愧，惟有那無故行奸詐的，必要羞愧。」

詩 25:20 「求你保護我的性命，搭救我，使我不至羞愧，因為我投靠你。」

美國第十六任總統林肯，他是於一八六零年被選為總統，他被喻為美國開國以來幾十位總統中其中一位最出色的，他解放黑奴，受極多人所尊崇，但很少人知道林肯總統的陰暗面，若林肯生於現代，可能他會被認為是不適宜當總統的人，因為他具有現代人所認識的抑鬱表現與症狀。

林肯生於一八零九年，年青時，他有自殺傾向，成年時代，林肯性格沉鬱，他的朋友說，許多時，林肯無緣無故在公眾場所流淚，有時他在不適當的時候說笑，只是為了緩和自己所造成的沉鬱氣氛，這情況自他當選總統後也有發生。

一八三五年林肯的初戀情人病逝，他開始性情大變，經常帶槍械踱步，露出要自殺的傾向，林肯的朋友輪流看管他，防止他出意外。後來，林肯有點好轉，不過，到一八四零年，他認識一位女朋友，正要與她訂婚，卻受到女方的家人反對，要分手，在痛苦難過時，林肯說過這樣的話：「現在我是最痛苦的人，若果我把自己的感覺均分子全人類，那麼整個地球將不會有一張快樂的臉，我不知道能否好轉？我不可能讓這個情況一路如此下去，看來，我要麼就是這樣死去，要麼就生存得好一點。」

最後，林肯決定繼續生存下去，並要生存得好一點，因此他開始對本懷疑的基督教信仰，願意尋求明白。他往教會，他不但讀聖經，又祈禱，後

來，他不但從懷疑到了相信，漸漸神成為他的倚靠。因為林肯投靠神，絕對的幫助他從抑鬱中走出來。林肯發奮圖強，自修方式考獲律師牌照，後來成為國會議員，成為總統。本以為在萬人之上的時候，他兒子去世，令他傷心得難以自拔，抑鬱復發，讓他更意識到自己不是生命主宰，必須要投靠神。

有人總結林肯的一生時指出：「林肯不是因為克服了抑鬱症而成就了偉大功業，乃是他的抑鬱變成他做大事的力量。」深入去想，林肯的抑鬱，因著他投靠神，變成他做大事的力量。你同意嗎？

剛才我說，每四個人中，總有一個，在人生某一個階段，曾出現或會出現抑鬱的情緒問題，心靈感冒。讓我分享一些個人的事情，三十年前，大概是三十年前，一九七九年，八零年初，那時，弟弟意外去世不到一年，女朋友，現在的太太師母往英國讀書去了。那段時間，告訴你，上述講及的抑鬱的表現，七成以上，都在我身上發生。甚麼也沒有興趣，經常失眠。其時，不知是抑鬱，去看醫生。楊錫鏘醫生，他只說，這病可能不只是吃藥可以痊愈。怎辦？

我有過林肯所講的話，我不能讓這個情況繼續下去，要麼就是這樣死去，要麼就是要生存得好一點。心想，我是相信神，那為甚麼不投靠祂？要生存得好一點，不但要好一點，在其時，我應想過這兩節經文：

林前 6:19-20 「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼，這聖靈是從神而來，住在你們裏頭的，並且你們不是自己的人。因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。」

我決定全時間事奉神，作傳道人，與這次的事情有絕對的關係。

(八) 在相信神，投靠神過程中，不要忘記：

抑鬱症有「三高」與「三低」，三高，高患病率，高復發率，高死亡率。三低，低識別率，低治療率，低治愈率。在相信神，投靠神，要得醫治抑鬱的過程中，讓我們不要忘記的，也有三：

(1) 聖經的完備---要多讀聖經。

林肯許多時公開講話引用聖經，私下談話也提到聖經，可以想及他應有讀聖經，也知道聖經的完備，神的話的完備。

鄭秀文，聽說到現在她仍是經常和經理人，一起去參加香港金鐘道一間教會的查經班，清一色是姊妹，全是闊太。

聖經的完備，因為是神的話，內中看到愛，饒恕。生命應榮耀神，不要將家庭，兒女，丈夫妻子看得最重要，最重要是神，是天國，記著，聖經的話，「你們要先求祂的國和祂的義..」

(2) 聖靈的必須----求聖靈內住，甚至充滿

聖靈會安慰，鼓勵成為向前走的力量。

(3) 禱告的重要

不但知道禱告的重要，更要好好實行，從心而發，求神幫助，醫治，那心靈感冒是會痊癒的。