

《圣辅家书问与答 40》为何上帝允许我得抑郁症？

（之六）帮助“抑郁症”受苦者（二）

3. 区分生理与心灵的征兆

所谓抑郁症的生理征兆如下：失眠或嗜睡、体重显著改变、感到无法休息或动作变慢、疲惫不堪，失去精力、无法专注、对以前认为美好、赏心悦目的事有疏离感、感到伤心、或忧愁、或跌入深渊里……等等。如是生理方面的征兆很明显，可以考虑使用已知可能除去征兆的药物治疗。

一般世俗心理学家及精神疾病学家能够观察到抑郁症者的生理状况，在普遍恩典之下，他们也稍微观察到当事人的心理状况，但却未能深入了解当事人的心灵状况，因为这需要特殊恩典的亮光才能明白当事人的心灵问题。抑郁症的心灵征兆如下：羞愧、罪疚感、恐惧、不懂感恩、不肯饶恕、失去盼望、不信、生气、或有自杀的念头……等等。若是心灵方面的征兆，就要注意当事人心灵的议题和个人痛苦。若将生理与心灵议题混为一谈，就变成硬是要当事人为身体征兆负起道德责任。若面对当事人的受苦缺乏爱心，我们的主耶稣基督绝不会如此狠心对当事人之苦视若无睹。但若将心灵议题混淆说是生理问题，就会令人为自己的罪找借口而不负起道德责任，或使当事人对灵命成长不存盼望，主耶稣基督也绝不会如此任凭当事人继续被罪捆绑而无法解脱抑郁之苦。

因此我们要帮助当事人对属灵争战提高警觉，设法帮助当事人读经、祷告、唱（读）诗歌、甚至陪同散步、运动、整理家务……等等。同时也要帮助当事人对付明显的灵命问题，诸如害怕、内疚羞愧、失去、需要、生气、逃避、自怜、无望……等等议题。在心灵议题部分，与辅导一般人无异，请读者参考《圣经辅导方法论》课程及《改变生命改变心》一书。

4. 呼召他们准备战斗（但了解他们不认为自己能打仗）

极度抑郁者，他们几乎可谓是“没有神”的人，因此落入极大黑暗深渊里，他们对神是没有信心的，所以他们也没有能力可以从事属灵争战。尽管如此，我们还是必须呼召他们要预备从事一场艰苦的战斗。几乎所有陪同抑郁症者都说那些抑郁症的人是极度自私的人，极度自我中心的人（这样说，好像很没有爱心，然而这毕竟是事实。）我们必须正视这个事实，但这不代表我们没有爱心，恰恰相反，这会让我们被呼召去关怀及辅导抑郁症的人了解自己是在从事属灵争战，只能依靠耶稣基督的救恩，方能把抑郁症的人从吼叫的狮子口中抢救回来。

因此我们自己必须拥抱圣经世界观，要了解苦难的五大因素，并明白至高无上的神为何允许日常生活仍存有苦难的目的：(1). 显出真正的我们：炼火将不净渣滓浮出表面。(2). 当我们在困境中面对神时，苦境能操练、教导我们生命品德和技能的功课及落实我们与神的关系。(3). 在我们学习仰望神并顺服时，苦境更新改变我们内在生命和外在的生活。

同时我们也必须要穿戴属灵全备军装，认清撒但的本质与伎俩，坚持以圣经真理并神的恩典来与当事人一同面对争战，因为当事人对基督的信心是挂在我们身上。如果我们自己都站立不稳，久之，我们也会被当事人的抑郁所吞没而失去对神的信靠。（待续）