

## 走出抑鬱的幽谷

◎黎明高

**抑鬱症**是非常普遍的情緒障礙症，香港患者人數逐年攀升，患者的男女比例為1比2。世界衛生組織指出，未來人類將受三大疾病威脅，分別是癌症、心臟疾病及抑鬱症，可見抑鬱症的普遍性及影響程度。每個人總有悲傷、消沉的時候，聖經中的所羅門王也說“哭有時”、“哀慟有時”。當抑鬱來襲，我們該如何從情緒的低谷中爬起來？

**引**致抑鬱的因素很多，包括壓力、恐懼、寂寞、內疚和憤怒。聖經人物，同時也是最偉大的以色列君王大衛曾提及自己的抑鬱，原因是他有罪不認，以致靈魂唉哼、力量衰微。另一位主人翁約伯則失去財富和兒女，妻子和朋友又不諒解他，致使他詛咒自己的生日。聖經中許多的人物都曾走過抑鬱的寂寞路途。

除了工作、壓力、家庭和人際關係問題可以使人抑鬱，實際上抑鬱也跟若干身體的問題有關，包括甲狀腺異常、女性荷爾蒙水平波動、糖尿病，營養不良導致的維生素B-12或鐵質不足也可引發負面情緒。近期曾中風或心臟病發的人，亦可能患上抑鬱症。一般藥物如降血壓藥或口服避孕藥、酒精或可卡因，都會引致明顯的抑鬱徵狀。大腦對荷爾蒙如血清素和正腎上腺素調控失常，也可以使人產生萎靡憂鬱的情緒。懂得身體上可能引致抑鬱的因素，有助釐清這種病的來龍去脈。

### 抑鬱的症狀

聖經的詩篇一百零二篇幾乎是一張抑鬱症狀的清單，是大衛王人生中特別沉重的經歷，他寫下

了身心受折磨的感受“我的年日如煙雲消滅；我的骨頭如火把燒着。我的心被傷，如草枯乾”“我忘記吃飯”“我警醒不睡”“我吃過爐灰，如同吃飯；我所喝的與眼淚攪雜”。

嚴重的抑鬱有很多種。當找不到生存意義、沒有食慾、失眠、覺得被遺棄及常常無故哭泣等症狀以突然而明顯的方式出現，使患者不能正常生活連續數週以至數月，便是“重度抑鬱症”。當症狀比較輕微但長期存在，即為“低落性情感疾患”。抑鬱也可能以情緒交替變換如鐘擺的模式出現——患者心情會從煩躁變成極度興奮，也會失眠、亢奮。這種情況稱為“兩極失調症”或“躁狂抑鬱症”。

### 對抑鬱的反應

關於抑鬱，可以談談聖經中最著名的先知以利亞的經歷。他在迦密山上與惡王亞哈帶來的八百五十名異教先知鬥智鬥力，大獲全勝之後，生命受到威脅的他害怕了。他在連串事件中陷入越來越深的沮喪，甚至祈求一死。歸納以利亞的行為，可以稱之為HALT症候羣，這是人生一種非常脆弱的狀態。以利亞最沮喪的時候，身心有這些表現：

**飢餓 (Hungry)** —— 停止進食  
**憤怒 (Angry)** —— 抱怨上帝不眷顧，向上帝發怒  
**寂寞 (Lonely)** —— 離開身邊的人，獨自前行  
**疲憊 (Tired)** —— 萎靡崩潰，沉沉入睡  
任何時候，當人強烈地經驗這些徵狀的組合，就容易患上某種抑鬱症。

### 痊愈的盼望

上帝的作為醫治以利亞人生中每個層面的HALT症候羣。祂為以利亞預備食物，又有一位天使觸摸以利亞，讓他知道自己並不孤單。上帝兩次鼓勵以利亞吃喝休息，終讓他擺脫HALT症候羣。我們抑鬱時可能會像以利亞那樣，逃避問題、將自己孤立起來，但這沒有益處。我們須向家人、朋友、牧師



瞭解多些些……

### 罹患抑鬱症的五個原因

- 生理因素（神經傳導素失調）
- 扭曲的思想、信念或執著，如看待事情非黑即白或過度完美主義，認定“我是失敗者”、“我必須事業成功”
- 因“失去”而對自己感到憤怒、自責或厭惡
- 不良的人際關係或人際相處模式
- 缺乏有效的減壓方法

或醫生交代自己的情況，好得到幫助，同時也不要逃避社交生活，這樣只會加劇抑鬱。我們要謹記，向外求援，不要放任自己孤單面對情緒的幽谷，要深信明天仍然充滿希望。

下週主題預告：  
濫用藥物 — 物質濫用的陷阱



### 《聖經·生命成長版》

《心理@心靈》專欄錄自《聖經·生命成長版》，這本書是心理輔導與聖經的有效結合，它將你我都面對的116個普遍而關鍵的人生課題從聖經中勾畫出來，由資深心理輔導專家、心理醫生及牧師闡述渡過難關的方法，幫助讀者在困境中尋得出路和希望。

出版社：漢語聖經協會 各大基督教書室均有售



漢語聖經協會  
CHINESE BIBLE INTERNATIONAL LTD

### 《聖經·生命成長版》

凡於3月14日至3月30日期間向本會選購《聖經·生命成長版》，均可享有優惠及免費速遞送貨\*！詳情請致電市場部3123-6995或瀏覽本會網站

\* 免費速遞送貨只限於部分地區

感謝熱心朋友支持本版刊登經費，若您也認同這項工作，歡迎您支持我們的編輯、排版及設計經費。

下載奉獻表格 [www.chinesebible.org.hk](http://www.chinesebible.org.hk) 查詢電話 3123-6906

電郵 [info@chinesebible.org.hk](mailto:info@chinesebible.org.hk) 網頁 [www.chinesebible.org.hk](http://www.chinesebible.org.hk) Facebook [www.facebook.com/chinesebible](http://www.facebook.com/chinesebible)

