

宣教士須知 憂鬱

你發現你最近情緒低迷、疲勞、對未來灰心、無法集中精神，並且你開始思索你怎麼了。你只是希望你能再次感到快樂，享受生活。當然，委身的基督徒宣教士不會憂鬱，對嗎？上帝不會使他們遠離憂鬱嗎？應該要禱告嗎？找人諮商嗎？找醫生？你會好嗎？你會有這樣的感覺多久呢？讓我們來仔細思索這些問題。

我怎麼知道我憂鬱？

憂鬱的定義經年累月的不斷的微改，但現今為一個人必須具有至少一項下述的徵狀，多數的日子、幾乎每天、持續兩週或以上，方能被認為是"臨床憂鬱"。

- 感到悲傷、憂鬱或空虛
- 對大多數的活動失去興趣或愉悅感
- 其次，個體必須幾乎每日至少有下列三至四項，持續兩週或以上：
 - 大量的食欲上升或下降
 - 睡眠時間延長或縮短
 - 躁動或呆滯
 - 疲勞或失去動力
 - 無價值感或內疚的感覺
 - 思考或決定的能力下降
 - 死亡或自殺的意念

這些症狀必須糟糕到困擾或損害到你的日常生活，且不是受到藥物、賀爾蒙分泌失調或生理問題的影響。若你並未有至少五項上述徵狀(包含最初兩項中的一項)，那麼你並未達到"臨床"憂鬱的定義。即使你不是臨床憂鬱，這本小冊中的建議或許會對你有益。

上帝的子女會憂鬱嗎？

憂鬱症是心理疾病的"感冒"。大約每一百個女人當中有二十位、以及大約每一百位男人中有十位在其一生中經歷過臨床憂鬱症。基督徒有時否認他們感到憂鬱，但許多人確實憂鬱，如同千年前上帝所揀選的人一般。當然，我們無法回到過去詢問聖經中的人物他們是否有過五項甚至更多徵狀，但讓我們探討他們對自己的形容，

- 大衛王："我心裏籌算、終日愁苦、要到幾時呢...我的生命為愁苦所消耗。我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗"(詩篇十三篇二節；三十一篇十節)。
- 俗人約伯："我為何不出母胎而死。為何不出母腹絕氣...我不得安逸、不得平靜、也不得安息。卻有患難來到"(約伯記三章十一節、二十六節)。
- 先知以利亞："耶和華阿、罷了。求你取我的性命、因為我不勝於我的列祖"(列王記上十九章四節)。

- 宣教士約拿："耶和華阿、現在求你取我的命吧。因為我死了比活著還好"(約拿書四章三節)。

現今委身的宣教士會憂鬱嗎？

或許聖經時代的信仰男女主人翁會憂鬱，但是一些偉大的宣教士創始人又如何。讓我們來看看他們怎麼說：

- **A. B. Simpson** 宣信，基督教宣道會的創始人之一：我墜入"絕望的深淵....無法做工....我徘徊在深深地憂鬱。生命中的每件事看似黑暗與枯槁。
- **Adoniram Judson** 艾多奈拉姆·耶德遜，緬甸宣教士："上帝對我來說是偉大的未知。我信祂，卻無法找到祂。"
- **Mary Morrison** 瑪莉馬禮遜，宣教士馬禮遜(中國)的妻子，寫到"我可憐、受折磨的瑪莉...她走入黑暗並且沒有光。"
- **David Brainerd** 布萊納，印地安宣教士："我住在最寂寞憂鬱的沙漠.....我的靈魂厭倦了生活。我渴望死亡，無法衡量。"

什麼可以導致憂鬱症？

諸多不同的事物導致憂鬱症。這裡僅是一部分：

- 失落、失望、失敗、悲傷
- 未實現的期望，對未來的關注
- 負面思想、視成功為失敗
- 藥物副作用、疾病、荷爾蒙或神經傳遞素失調
- 缺乏社交支持、衝突

- 愧疚，不可饒恕的罪
- 光太少、熱量過高

我會勝過憂鬱症嗎？

好消息是即使憂鬱的人常常覺得徬徨無助，大多數的人在數個月至一年甚至更多的時間不具專業幫助從憂鬱症康復。憂鬱症發生，並且通常在數個月後消失。壞消息是，當有人開始憂鬱，其症狀有可能會影響他們的工作與人際關係。有些變得如此絕望的，他們可能在開始改善前試圖自殺。有些類型的憂鬱症無法不具治療，事實上，他們可能惡化。另一個壞消息是有一半罹患過憂鬱症的人會再次犯病。

我該如何處理憂鬱症？

開始時許多人試圖自我治療。這裡是你可以做的事：

- 若你還會執行下述的所有事項，快做
- 以正面思想取代負面思想
- 以日記記錄你的想法與感受
- 給予自己肯定
- 聆聽放鬆的音樂
- 取得更多光或降低熱力
- 改變你的日常習慣
- 每周設定可行的目標並且記錄達成的目標

此外，近期的證據指出，**St. John's Wort** 聖約翰草，一種全球常見的植物，可能幫助舒緩輕度至中度憂鬱症；歐洲廣泛的使用它。雖然它或許不在你附近生長，其隨手可得

亦不需要處方箋並且可在藥局開架藥物區取得。**重度憂鬱且思考自殺的人們不應該嘗試自我治療，應盡速尋求專業幫助。**

我該找誰來幫助我？

若自救沒有起作用，你所得到的治療取決於你找誰幫忙。

- 牧師。如同其他基督徒宣教士常認為他們憂傷、愧疚與無價值的感覺有靈命上的準則。耶穌來不是為了使我們能夠喜樂、寬恕並且過上帝的子女的生活嗎？當然他做到了，與你的牧師“靈命檢查”的談話是一個很好的開始。若屬靈治療可行，很好。但是若不成功，那麼尋找心理保健專家是個好方法。
- 精神科醫師。憂鬱症可能是由於化學物質失調，而精神科醫師往往強調化學治療。例如你的高血壓藥若導致你的憂鬱症，那麼則需要更改藥方。若你的腦中抗憂鬱的血清素失調，如Prozac 百解憂或 Zoloft 左洛復的藥物或許會有幫助。
- 心理醫師/諮商師。你思考事物的方式可能導致憂鬱症。認知治療幫助你更改你思考事物的方式，心理醫師與其他諮商師廣泛使用其在幫助面對憂鬱症。
我們期待我們所有的問題能及時修復，你必須意識到沒有一位專業人士能夠短時間治癒憂鬱症。他們往往花費數週的時間，但他們通常

減短憂鬱症的時間。此外，你的憂鬱症可能有諸多原因，所以你同時間需要各種不同的治療。你可以長時間禱告，但若是你的憂鬱症是由於你思考事物的方式或你所服用的藥物的副作用所導致的，上帝可能會藉由諮商與/或是合宜的藥物來回應你的禱告。

我可以預防憂鬱症嗎？

沒有百分之百的方式預防任何疾病。人們繼承某些疾病的傾向，而你的家庭如果有抑鬱症史，則你更有可能患病。然而亦可以採取步驟以降低憂鬱症的可能性。你能夠做的最有幫助的事情是極可能的降低壓力！當然，跟宣教士說避免壓力等於教他們辭職；但幸運的是，增加幸福感的因素，也往往以減輕壓力。

快樂的人往往有：

- 高自尊。記住你是藉由神的形象所造的。
- 樂觀。改變你的思想，看到每個情況的美好面。
- 親密的友誼(或滿足的婚姻)。你是基督身體的一部分
- 有意義的信仰與工作。你是上帝對世界的救贖計畫的一部分。
- 充足的睡眠與運動。雖然這看似不相關，不照顧你的生理將導致憂鬱症。
- 愉快的活動。定期做"愉快"的事情。
雖然憂鬱症很普遍，你可以採取措施預防它並且從中恢復。你可以找到喜樂與盼望。

Ronald Koteskey 會眾
關懷顧問
新希望國際宣教組織

本手札是系列中的其中一環，若您有其他想要更深入瞭解的議題，可寫信至：

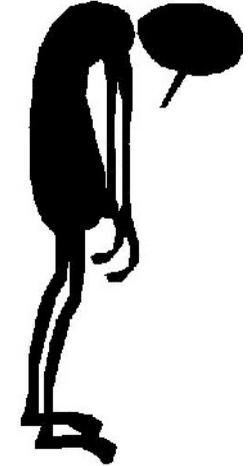
Ronald Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, KY 40390

Phone: (859) 858-3436

e-mail: ron@missionarycare.com

參閱下面網站取得系列中的其他手札：

www.missionarycare.com



新希望國際宣教組織

宣教士須知 憂鬱

Ronald L. Koteskey

可免費取得本手札，然作者要求不做任何更動，並僅用於非行銷目的上。