

## 家書

最近在電視上看了二個節目，都是有關不同程度的心理病，其中有很多人患上抑鬱症，抑鬱症的病人最明顯的病徵是腦海中常常有自殺、自毀的傾向，或者很害怕接觸別人，連簡單的談話都不行，把自己收起來，足不出戶可達數年之久，成為「宅男」「宅女」，患者通常感到身心疲乏，心裡有很重的「無力感」，有些嚴重者可以因此喪失自理能力，有一些患者性情大變，別人會覺得他們囂張、看不起人；另外一些患者常常覺得有人向他們說話，「幻聽」一詞相信就是描述他們的病徵，相信這些「幻聽」說話的內容十居其九都是「你無用、咁都唔得、死左去好過啦」等等，如此這般的說話常常在耳邊響起，久而久之，患者就算有幾強大的心理質素，都咪話唔想死！

這些人能夠上節目訴說自己病情的當時人大部分都漸漸康復，回想他們患病的原因是「壓力」，面對龐大的生活壓力，要求自己完美的壓力，把他們拖垮，變得抑鬱。

我也曾試過失意時不想面對，不想接觸人，把自己困住，但聖靈保衛師會藉著聖經金句提醒我，告訴我，例如：身體疲倦時「詩 23：1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。」、患病時「箴 17：22 喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」、憂慮的時候「太 6：34 不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就穀了。」、想發脾氣時「弗 4：26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落」，聖經的說話幫助的走出低谷，增強我的自信，使我知道我是祂寶貴的兒女，我是寶貴的，不是無用的，我不需要為甚麼東西去憂慮，因祂會看顧！

互勉

謝慧君幹事

2017/04/30