

這星期又有一位藝人因為抑鬱症而自殺離世。細想想我們不難發現身邊有認識的人，甚至自己有抑鬱症的症狀。除了尋求專業人士及藥物的幫助，到底聖經對抑鬱症有什麼看法呢？讓我們一起來看看抑鬱症的徵狀及聖經怎樣回應。

### **持續的情緒低落**

「你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂！」（腓立比書 4:4）

「常常喜樂」是主的命令！我們在患難中，也不要長時間停留在悲傷、憂鬱或怨憤的情緒中，而是要努力讓自己重新快樂起來。至於怎樣才能做到，聖經裡的教導多不勝數，就讓我舉一例子。人際關係是決定我們是否快樂的一個主要因素，俗語有云「原諒別人，就是原諒自己」。「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（以弗所書 4:31-32）能夠饒恕別人也給自己一個重新上路的機會。

### **焦慮不安**

「我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們。我所賜的、不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁、也不要膽怯。」（約翰福音 14:27）

「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓立比書 4:7）

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩篇 23:4）

這些經文都很熟悉吧！就是天父一句句的說話提醒我們祂是我們最強的后盾，又有甚麼值得擔憂呢？你是否願意將一切的憂慮交給神？

### **失去對事物的興趣，放棄以前喜歡做的事、與人疏遠**

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。」（希伯來書 10:24-25）

情緒低落時確實只想自己一個人躲起來，但正如之前所說我們要採取行動令自己快樂起來。藉著禱告竭力追求信服主，讓聖靈幫助踏出第一步，重新投入聚會，參與自己曾經享受的活動，這也是快樂的泉源。

### **失眠，食慾不振或暴增、體重明顯變化**

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？」（哥林多前書 6:19）

雖然天父看重我們的靈魂遠遠多於我們的肉體，並提醒我們不可專注肉體上的享樂，但我們也不可以糟蹋它。

### **覺得自己毫無價值**

我們都是按着神的形像所造的，是主看為寶貴的，是祂犧牲獨生愛子所買贖回來的。

「又要將祂豐盛的榮耀，彰顯在那蒙憐憫早預備得榮耀的器皿上。」（羅馬書 9:23）

神造我們各有恩賜，都是有用的器皿，要我們去彰顯祂的榮耀，為祂工作。豈不見天生沒有手腳的力克·胡哲（Nick Vujicic）也為神所用嗎？

### **過分的罪疚感、失去希望，並出現自殺念頭**

世上的各種憂傷難過都是暫時的，我們罪已得赦，並得着永生的盼望。

此外，聖經中的許多人物也可以成為我們的榜樣和啟示。例如，約伯在面對極度困境和痛苦時，仍然堅持對上帝的信賴。聖經的教導絕對能夠幫助我們面對抑鬱的情緒。

「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。」（羅馬書 15:13）

（Eunice 陳彥超）