

為什麼憂鬱症光吃藥不夠？

從全人觀點看心理復健的必要

雖然寒風攝攝，一月十三日的講座來的朋友仍然擠滿了角聲辦公室。資深社工林美絢活潑生動的內容和個人故事，幫助參加者對憂鬱症從生理、心靈及心理各方面增加了許多的理解，會後會眾都停留交談，交換對抗憂鬱症的個人經驗，和如何支持家屬面對憂鬱症的心得

以下節錄講座的重點可以給未有機會來聽講座的人，可以作為參考：

憂鬱症的症狀至少包括：

- 每一天情緒低落，至少兩週
- 不是因為重大失落
- 極度悲傷，加上極度羞恥或自責
- 或麻木無感覺
- 無價值感 無力感 無希望
- 失控 不能維持正常生活 及其他

我們的心理、身體和心靈都會互相影響的，憂鬱症不只是一種精神失調的症狀，而是可能是由我們自己心理障礙、身體健康或靈性乾渴所導致，所以是不能單單靠吃藥治癒的，必需要全人重建。

憂鬱症患者經過多年的積習一些負面的思想或行為，導致其陷入一個長期情緒低落的困景中不能自拔，這習慣在他的大腦中造成一個負面的神經通路，每次有事情發生都會從這通路去反應，以致同樣的負面後果出現。藥物只可以幫助患者擋住這短路的缺口，如果不尋找新的正面路線，患者仍然會在這短路中輾轉不能出來，所以心理治療，思維復健是與吃藥並重的。

講員提出了 12 項通常有的負面思想：

1. 負面過濾器 過濾眼鏡 看不見(忽略)正面的事只注意到負面的
2. 預言專家 厄運算命師 Tunnel vision 好像掛一副遮視野的眼鏡, 只看到隧道, 以現在推測將來, 前景可悲.
3. 讀心術 - 十分確信別人 (關於我們的) 的想法
4. 比較後自憐自傷

5. 譴責 / 批判自己、對不是自己該負責的事或環境責備自己
6. 僵化思考：「必須」化-自己應當如何或一定要如何
7. 對(自己/別人)下評斷 而不是根據觀察或證據去看事件。
8. 情緒推理-因為我覺得糟所以事情必定糟 因為我覺得害怕因此危險是真的
9. 小丘 變巨峰-誇大風險與危險，忽視事情演變不會那麼糟的可能性
10. 想像與相信最糟的狀況即將發生 悲觀主義
11. 非黑必白 沒有中間色 人只有全好或全壞，全善全惡
12. 想起當年慘，今天仍受害

通過練習，提高辨識負面思想的能力，進而轉變思念，能替換自我毀滅性的思想，感受不同的情緒，進而用更有效的方法 解決自己的困難，是心理治療，思想重建，擺脫憂鬱症的必要步驟，也就是聖經上說“心意更新”的意思。神造人有他美好的設計，原來答案都在聖經中啊！