

# 我如何走出憂鬱症

## 四位過來者的見證

謝謝四位姊妹在四月七日在角聲分享她們走出憂鬱症，生命如何被改變的過程。

### 買一送六的人生

劉徐樂平

我的丈夫是長子，結婚後，他的家人-父母和一個智障的妹妹都來我們家裏住，加上自己有了三個兒女，一家八口，當時我在學校教書，教會中也有不少事奉，每天都忙得不可開交，每年的年假我們都用在回香港看望我的父母。我是一個完美主義者，事事要盡心竭力，後來，有一天我覺得十分頭痛，胸口沉悶，常常覺得身體乏力，不知發生了什麼事，輾轉求醫，終於 Baylor 的醫生診斷了我是患上了憂鬱症。

醫生說單是吃藥是不夠的，又鼓勵我尋求心理輔導，在輔導的過程中，我發現自己很要強，什麼都要有，能力不遜的時候又不敢告訴人，怕被人看不起，經過開導後，我才明白我這是

跟自己過不去，其實什麼都要有，但不是什麼都可以同時有的，若朋友看不起，那還是朋友嗎？我也不用介意，所以，我應該為我人生作一些選擇，有什麼可以放棄？故此，我決定了放棄教書，並遵照醫生的吩咐按時吃藥，將一生交在又天父的手中，不久我便從憂鬱症走出來了。

兩年後，藉著天父的帶領並開路，我擔任了文化中心的執行長，所以，要專心依靠耶和華，不可倚靠自己的聰明。

## 家族遺傳的憂鬱症

蔡建萍

未發現有憂鬱症以前，我老想睡覺，常常很睏，但又常在睡夢中驚醒，之後就不能入睡，常有想自殺的念頭，對自殺我不害怕，唯獨是怕傷了父母的心，心想待父母百年之後再自殺吧！後來我去了多倫多的教會，三個星期，我的症狀煙消雲散，我也不知道我自己有憂鬱症。

為了照顧父母，我們搬來到休士頓，在一個講座中了解到憂鬱症是會復發的，但當時的症狀與前不太一樣，這次我徹氣很利害，甚至會有窒息的感覺，常有尿道炎，心律不整，一分鐘心跳 120 下，看醫生也沒用，開車時會僵硬，每次幾分鐘，後來開始不認得路，但沒有哀傷和想死，我開始去看輔導。

一年之後，家族中，姥姥也有同樣的症狀，在輔導的過程中我明白到我的思維方式與人生態度是與我的家庭背景和經歷有關，我父母都是大學生，媽媽是保送生，父親畢業於交大，我覺得我比不上他們，不能接受自己。在我十一、二歲時，那時體重有 140 斤，有陌生人停下來問我為什麼那麼胖，使我的自我形象大受挫折。後來從聖經中學會自我接納，與神有密切的關係，外在的沖擊動搖不了我的根本，我是蒙天父重價買贖回來的，我在天父眼中十分寶貴，我開始成長，以前身體的毛病都一掃而去，再沒有徹氣，尿道炎好了，心跳也正常了，我恆心運動，每次可跑到 25 分鐘，一下子情緒就開放了，身體好了，本來有的子宮腫瘤也沒有了。在婚姻方面，我需要的愛很大，丈夫是不可能滿足我的需要，故此我常心裏抓狂，自從我認識了主耶穌，從聖經中看到自己的地位，渴求的愛在天父裏得到滿足，面面的需要都填滿了，我便不再抓狂，我所要先生也不能給予，吵架也沒用，我開始安靜下來，不再與先生吵架，人生快樂多了。

## 靠神恩典走出憂鬱的低谷

劉潤娣

2008年經濟低潮的時候，經營七年的三文治店的生意大受影響。我開始為店輔舖收入憂慮，減少員工，加長自己工作時間，每天工作十二小時，每星期工作七天。三文治店的品牌有很多改變、裝修、大改革整整三年，但營業額繼續走下坡，直接影響夫婦的關係，常常爭吵。

有一天，大兒子打電話跟我傾談，我只顧傾訴店裏的問題，他的鼓勵和勸告沒有聽進去，他要我不要整天待在店舖中，要抽時間休息。他覺察到我的情緒不穩定，堅持要我休息。後來我就安排每週四休息半天，利用這段時間到福遍教會長輩中心參加活動。偶然聽到林呂寧華師母的憂鬱症講座所提及的症狀原來已發生在我身上。

散會後我特別找林師母傾談，她就安排時間約見我。談話中她覺得我的憂鬱情況嚴重，提議我要見醫生。我想一想便回答她，希望不見醫生，而是繼續讓她跟進，每星期跟她約見一次。每一次聚會時她都鼓勵我按她的治療計劃去做，例如：聽詩歌，不看電視，避免暴力及壞新聞的影響，每天固定時間做運動，睡前喝一杯暖牛奶，失眠時背誦金句，用筆記簿記下每天感恩的一件事，有情緒或負面思想時就立刻祈禱，祈禱後心裏就真得著平安。我按著她的指導，一一實行。經過一年多，我的情緒慢慢穩定下來。感謝神，帶領我慢慢走出憂鬱的低谷。

後來三文治店舖結束，我開始返回西區中國教會。感謝神，得到施梁國冰師母繼續跟進，並且鼓勵我參與長輩小組的事奉，擔任長輩小組副組長，繼而更參予老人院的探訪工作。我慢慢找到自我的價值，並在屬靈的生命中成長。兩年後，施師母看到我生命的改變，她也鼓勵我參加心路關懷事工(Stephen Ministry)的培訓。經過五十小時的培訓課程和一年的實習，我正式成為心路關懷員。在心路關懷的事奉過程中，我才開始明白神的旨意和計劃，讓我過往的經歷幫助我能夠成為陪伴別人的祝福。

## 雙管齊下最有效

林金燕

我第一次經歷憂鬱症是在青少年期，第二次在在加拿大上大學時，因為我敬愛的祖母去世，我對上帝十分憤怒，影響成績下降，離開加拿大來到休士頓後，憂鬱症才好。第三次面對新

城市和新工作的許多挑戰，我是藉著禱告、讀經-詩篇和耶利米哀歌，經過五、六個月的光景我才慢慢走出憂鬱症。

在 2005 那年，因為我對家人很不滿，很討厭他們，因此我決定去接受輔導。我去看輔導員時，才知道憂鬱症是會有高潮、低潮的，其實我有自殺傾向，我不怕死，但我怕痛，所以沒有實行。輔導員和我簽了合約，約定我不會輕易去自殺，用一枚戒子作為我的提醒的標記；我的精神科醫生也很用心的聆聽我，兩位都同意雙管齊下是最有效的治療。

從開始看精神科醫生到找對的藥是七、八個月，從四、五十種藥中找到對的藥，要試對的藥量，也要處理副作用，開始服藥以後也要 2-3 星期才生效。待藥穩定情緒後才可以有好的思維。

輔導員幫助我找出憂鬱症的因素，學到劃界線，內在界線，與人交往，接受自己的有限等等，好多東西我都要重新學習，並且我要處理好與上帝的關係，學習聽自己身體的需要，不要太累，處理焦慮 - 如心跳、肌肉緊縮等徵狀。

我是因為身體化學分泌失衡，我的家族中有些人也要吃藥，跟據統計有了第一次發病，第二次的發病率會是 50%，有了兩次發病，第三次的發病率會是 90%，有了三次發病，以後的發病率是很高的。

在憂鬱時，我對人很冷淡及粗魯，多愁善感，不願意交友，因此為了別人及我自己的好處我最後決定吃藥。在等待上帝的醫治時，我當做好我的本份，精神科醫生說要一年沒有症狀才可以減藥，我從 2005 到今再沒有經歷憂鬱症，醫生建議每天只是吃最少劑量的藥來維持和避免再患憂鬱症的可能。

