

第十課 - 怎樣處理壓力與抑鬱

以詩歌、祈禱開始

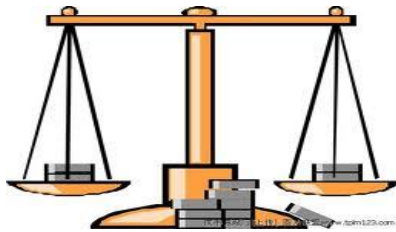
現代人，差不多每個人都有壓力，正所謂您有壓力，我有壓力。特別是現在全球都要面對“新冠病毒 COVID19”的時候，連小朋友都要面對壓力！但最重要的是不要讓壓力惡化，而影響我們的身心靈健康，以致產生抑鬱！

(一) 壓力的形成

現代人生活忙碌，不單為自己製造緊張、煩惱，也為自己增添不少壓力！壓力並不是完全負面的東西，壓力是生活的一部分，如：在工作上、人際關係上、心靈上等，都會為我們帶來壓力。

因此，壓力是不能避免的，它可以使我們的信心和品格更成熟。當有壓力時，通常不會想或看清楚真實的情況，只想用最快、最簡單的方法逃避。

我們需要先了解，在一般正常的狀態、情況下，壓力與資源是平衡的。



日常的壓力，包括：要守時，趕功課或工作（Project）的死線（Deadline），預備約會，準備婚禮，快要作為父母，升職等。

資源方面，包括：信心，時間，知識，智慧，才幹，健康，金錢，體力，能力，家人和親友的支持，信仰群體的支持等。

但當一個人突然要面對，許多不同來源的壓力，而動搖了信心；或可能是偶然，隨時隨地突發的事情，或是長期，不斷重覆的事，慢性，累積的壓力；或受到嚴重的傷害等，導致生命失去平衡。

(二) 怎樣處理壓力（Stress）？

當您遇到壓力，逃避？還是集中在神的大能來幫助面對壓力？

(1) 坦誠面對壓力，不作任何逃避，是應付壓力的一個好方法。

(2) 祈禱將一切壓力交給神，轉移定睛在神的慈愛、大能是最好的方法。這樣，壓力不單不會影響我們的情緒、健康、人際關係等，反成為我們成長的助力。因為從另一個角度來看壓力（Stress）；就好像飯後的甜品（desserts）就是人生的小插曲、小動力。

- (3) 對所做的事情，不要過份擔憂好與不好，成功與失敗，只要盡力，神知道、神悅納，便足夠，就會免去不必要的壓力。
- (4) 當面對生病、困難、失業、失戀、失去親人等，而來的壓力，要知道只是暫時的，好像烏雲上的太陽永遠存在，神永遠存在沒有離開過我們，同時雲霧會過去，就會看見有出路的，應定睛在神的應許上。只要有信心、信靠神的應許「靠着那加給我力量的凡事都能。」就不會被壓力打敗。
- (5) 相信神是我們的磐石、拯救、高臺（詩 62：1-2），當我們安息在神的同在和大能，就沒有任何人和事能動搖我們。我們整個生命都被改變，不再懼怕別人的傷害。
- (6) 我們不能改變外在的環境，但可以改變我們的內心，讓神的平安保守我們的心（腓 4：4-9），勝過憂慮所帶來的壓力！
- (7) 主耶穌在地上的日子也是相當忙碌，「祂就說：『你們（門徒）來同我暗暗的到曠野地方去歇一歇…他們連吃飯也沒有工夫（時間）。』」（可 6：31）
- 停下來，歇一歇是一個好方法來減低壓力。
- 想一想：**您的壓力有多大？壓力指數是…？

(三) 抑鬱的形成

當壓力慢慢形成抑鬱！不知您有沒有發覺自己，臉上越來越缺乏笑容，真正從心裡發出來的笑容更少。

為甚麼會這樣？可能您已被忙碌，工作壓力，生活的經濟壓力，周圍環境氣氛等壓垮了！

抑鬱的原因，有許多可能性，這裡只是簡單的形容三點：

- (1) 忙碌很容易讓人忽略了自己的健康、情緒、人際關係等。日積月累，當有突發事情發生時，便措手不及，很容易拖垮了！例如：精神不振、情緒不穩、悲觀、充滿自憐等，不能運用清晰的頭腦來思想真實的情況。越想越灰心、悲觀、沮喪，時間越拖長，問題越嚴重！甚至，患上抑鬱症。
- (2) 當人懼怕時，會給他/她帶來很大的壓力。壓力可以令人沮喪，逃避不想面對。若長期處於懼怕、灰心、失望之中，就很容易產生抑鬱。
- (3) 當最親、最愛的人，突然離世，難以接受，感到有許多遺憾；或認為是自己的問題。不小心，令自己最親、最愛的人，突然離世，就更難接受，常常怪責自己，是自己害了他/她！或拍拖幾年，一起編織美夢和許多的理想，一起渡過許多快樂的時光，身邊許多親友都知道你們在熱戀，差不多到談婚論嫁時，突然宣告分手，不再愛對方和已沒有愛的感覺，簡直是晴天霹靂等。

若不正面處理，解決這嚴重的打擊或憂傷期，就很容易跌落情緒抑鬱的幽谷裡！這時，頭腦、理性好像也不能產生甚麼果效和幫助，如何是好？

(四) 一般抑鬱的反應	
(1) 心理上的反應	(i) 驚訝，不信，否認自己有抑鬱； (ii) 情緒波動：憤怒，恐懼，驚慌，傷心，混亂，煩躁，內疚，感到無助，絕望，怨天尤人，情緒不穩定，沒有安全感，夜間發惡夢，失眠等。
(2) 生理上的反應	(i) 容易疲倦，食慾或腸胃的問題； (ii) 心跳，胸口痛，頭暈，頭痛，血壓高，容易有驚慌的反應； (iii) 濫用煙，酒，藥物，網癮等。
(3) 心靈上的反應	(i) 失去信心，認為世界已改變； (ii) 懷疑信仰（為甚麼？），退縮，避開宗教的群體等。
(4) 社交上的反應	(i) 退縮、遠離別人或要求過多； (ii) 失去信任，與家人，朋友，同事感到隔膜（因他們不明白和不了解）； (iii) 容易不滿，被激動和發脾氣。
(五) 怎樣處理抑鬱 (Depression) 不要單獨面對困難，記住宇宙間有一位獨一的真神，祂能幫助您。 積極，主動尋找解決方法，把注意力集中在問題的解決，而不是問題本身；對自己誠實並接受無法改變的事實。把心思放在今天的生活，一天的難處一天當就夠了。 解決方法： (1) ABC 行動禱告： (a) Aware 察覺, Accept 接受 & Act 行動 – 祈禱求聖靈幫助、帶領、加信心和力量；將一切憂慮交託給祂，讓您察覺自己的問題，願意接受自己有情緒的問題，並願意有所行動和改變； (b) Believe 相信 – 相信神和自己，有能力改變； (c) Confess 承認 – 承認自己過往所犯的錯。 (2) 將焦點轉移、集中在主耶穌身上，並將時間放在神的話語上，以致明白神在自己身上的旨意，即使面對任何困難，祂都知道和掌管； (3) 從家人、親友得着鼓勵、安慰、支持、力量； (4) 注重飲食，有足夠的休息、運動和睡眠，補充體力，加強意志力； (5) 聽基督教的詩歌和音樂，選擇一些適合自己和令自己舒服和放鬆的音樂，可以放鬆心情和精神壓力； (6) 數算各樣顏色，例如：圖畫，樹木，砌圖等。不同的顏色標誌着不同的意思，有分淺 (light) 和深 (dark) 的顏色；熱情 (warm - 黃、紅、橙) 是侵略性的顏色，和冷	

淡 (cool - 藍、綠、紫) 是傾向於撤退，並引起一種安靜和安寧的感覺；同時，直線、橫線和曲線是被認為穩定線，可以幫助減低壓力；

(7) 盡量減少所要面對的壓力，承認從創傷中康復是需要時間的；停止責怪自己，不要將矛頭一直指向自己，也不要意圖去解釋，只會越纏越緊；

(8) 找幾個密友，或屬靈知己交談、一起禱告，希望能夠逐漸重新振作起來。
若仍不能解決，需要立刻尋找專業輔導，例如：心理輔導，精神輔導等。

總結：

當人害怕時，會給人帶來恐懼和壓力，甚至沮喪。因此，在我們身邊實在有許多人，需要別人關心、給予愛、盼望、支持和鼓勵。

作為關懷者或輔導員常常需要付出許多愛心和關心，因此必須懂得常常保持自己的心境開朗、正面、健康等。

可能您會想，既然有這麼多人有需要幫忙，我的力量實在有限、資源更有限。這想法絕對真實和普遍大多數人都同樣有這樣的想法。

但可能您也聽過這個故事，就是有一個人在夢中看見自己在一個沙灘慢步，突然看見一隻小青蛙受了傷在呻吟，他就把牠醫治好並讓牠離開。在這刻他向前一看，原來全個沙灘都滿了受傷的小青蛙，他就很灰心想絕對不可能幫助牠們！但這時他看見他醫好的那隻小青蛙在蹦蹦跳和非常興奮。他終於領會了，他雖然不可能幫助到每一隻受傷的小青蛙，但對於那些能夠得着醫治的小青蛙，牠們的生命就不再一樣了。

同樣，我們絕對不可能幫助到每一個心靈受傷的人，但對於那些我們能夠接觸，並且能夠得着醫治的人，他們的生命也不再一樣。期望您也能參與幫助身邊有需要的人。

在 (路 10：29-37) 「那人 (律法師) 要顯明自己有理，就對耶穌說：『誰是我的鄰舍呢？』」主耶穌就用好撒瑪利亞人的故事來回答他。

誰是我們的鄰舍？就是需要我們幫助的人。

以祈禱結束