

怎樣處理抑鬱

(Depression)

不知您有沒有發覺，越來越多人臉上缺乏笑容，真正從心裡發出來的笑容更少。為什麼會這樣？可能人人都被忙碌，被工作壓力、生活的經濟壓力壓垮了！

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。越想越悲觀、灰心、沮喪，時間越拖長，問題越嚴重！甚至，患上抑鬱病。

(2) 當人**害怕**時，會給他帶來很大的**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**，很難接受，感到有許多遺憾；

或認為是自己的問題，一時不小心，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！

若不正面處理，解決這嚴重的打擊或憂傷期，便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？

解決方法：

- (1) 到神面前傾心吐意，將一切憂慮交託給神；
- (2) 休息、睡眠、食、運動等，補充體力，加強意志力；
- (3) 聽基督教的詩歌和音樂，放鬆心情、精神壓力；

(4) **停止**繼續責怪自己，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；

(5) **找幾個屬靈知己**交談、一起禱告，希望能夠逐漸重新振作起來

(6) 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。