

走出死蔭的幽谷 - 面對抑鬱症

Paul Lee

艾雲歐德恩隊長(Captain Edwin Aldrin) 是上世紀首二位漫步月球的太空人之一。當他完成了登月任務後，他的生命便從事業的最高峰滑落至谷底，並跑進了那死蔭的幽谷 - 抑鬱症。他曾經為國家創造了歷史，並為自己圓滿了畢生追求的登月夢想。可是，當他在圓夢之際，他立時失去了人生的終向，生命的動力。他想：「我這麼多年只是投身在一項任務 - 登陸月球..... 我現在可有更重要的目標嗎？真的一個也沒有！」艾雲隊長心靈的黑暗，為他的事業和家庭帶來了災難性的影響。

我們週遭的人可能如艾雲一樣，失落了人生目標和生命的終向。同樣，我們也可曾經歷失去摯友親朋、事業受挫、面對生活的拮据、盼望修補破裂的關係、背負壓力和重擔..... 我們一步一步的走進死蔭的幽谷，感到無奈、無力、無助。長期的失落和焦慮把我們困在抑鬱的枷鎖中，使我們失卻希望和創造力。

由於抑鬱症的介定並非清晰，所以部份患者未能察覺自己病況的嚴重性。如要自我檢查，只可參考一些醫學界提供的有關行為及情緒的指標。例如：

1. 我長期感到悲傷或四肢麻痺；
2. 我對以往喜愛的活動完全失去興趣；
3. 我有睡眠的困難，或睡得太多；

4. 我沒有胃口，或突然暴吃；
5. 我難於集中精神；
6. 我對夫婦間的親密關係越來越弱；
7. 我對未來失卻盼望；
8. 我將無力的感覺轉變成憤怒，視自己為受害者；
9. 我想到死亡和自毀；
10. 我無法抑制自己偏差的行為。



根據世界衛生組織 (WHO) 檢測方法，如果我們發現以上的指標超過五個在自己身上出現，加上其中一個屬於第一或第二點所顯示的情況，那麼我們必須找專業的輔導人員，尋求適切的輔導。

抑鬱症往往令患者極度困擾，嚴重的可能使人失去生存的意志，而它卻沒有簡單、有效的良方。

從信仰的角度來看，抑鬱症就像「被上主離棄的靈魂，落於驚惶恐懼中」(the horror of a soul forsaken by God)，而康復過程就如人從「死亡」中漸漸地復生；透過聖神的工作，「死者」重新得着生命，並重顯上主賦與他們那真、善、美的特質。

我們深信主掌管一切，並洞悉我們心靈深處的渴望和需要。祂藉着聖神更新我們的心靈，帶領我們遠離哀傷。「我也要求父，祂必會賜給你們一位護慰者，使祂永遠與你們同在」(若 4: 16-17)。抑鬱症的康復過程，建基於患者

如何真誠地面對自己的情緒和感受，無論它怎樣傷害了自己。傷痛並非我們的敵人，它是一個訊息，幫助我們重回那「已死的內心」。只要我們願意坦誠面對自己的情況，我們就能從憂傷中尋回希望。

面對抑鬱並非自怨自艾。它邀請我們誠實地發出由衷的呼喊，就如耶穌在受難前在革責瑪尼莊園的祈禱：「我的心靈憂悶得要死……我父！若是可能，就讓這杯離開我罷！……」（瑪 26:38-39）。耶穌也要面對人性的軟弱，在受難前流露了憂傷恐懼的情緒。祂向天父祈禱，讓天父作主。對抑鬱症的患者來說，恆常的祈禱讓他們敞開封蔽的心靈，邀請天父進入自己的生命，讓聖神工作，重新燃點愛火和盼望。

道倫博士(Dr. Doran) 建議下列四點，以助舒緩抑鬱症患者的病況。

1. 學習呼吸
用幾分鐘平靜自己，聆聽自己的身體，深深的吸氣，吸氣時心想：「請聖神進來。」接着呼氣，心想：「感謝天父！」
2. 多做運動
例如每天步行十五至二十分鐘。
3. 參與喜愛的活動
保持自己的活力和維持人際關係。
4. 時常提醒自己是天主創造的一部份
常懷感恩和祝福的心，並每天反省自己的生活，從而培養欣賞自己和別人的情操。

「上主，祢鑒察了我，也認清了我。我或坐或立，祢全然認清了我，祢由遠處已明徹我的思考。」(詠 139:1-2)。天主體察人心，我們只要全心仰賴祂，祂大能的手必蔭庇我們，從幽暗中領我們出來。天主的光戰勝黑暗 - 「但黑暗對祢並不矇矓，黑夜與白晝一樣光明。」(詠 139:12)。

上主是我的牧者，我實在一無所缺。
他使我臥在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，
還使我的心靈得到舒暢。他為了自己名號的原由，
領我踏上了正義的坦途。
縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕凶險，因你與我同在。
你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。
在我對頭面前，你為我擺設了筵席；
在我的頭上傳油，使我的杯爵滿溢。
在我一生歲月裡，幸福與慈愛常隨不離；
我將住在上主的殿裡，直至悠遠的時日。

(詠 23:1-6)

