



辅导抑郁症患者

介绍:

1.统计表明很多美国人都称自己患有抑郁症。“1950年后出生的人抑郁症发生率比1910年前出生的人要高二十倍。”

(引自 James Buie, “‘Me’ Decades Generate Depression,” APA Monitor, Feb. 1991, 18, referred to in Ed Welch, *Depression: A Stubborn Darkness*, 113)

2.抑郁症可以非常复杂因为它常被用来描述很多不同的状况。

3.患抑郁症的人经常说痛苦、黑暗、麻木和无价值感时常围绕着他们。

“我觉得我好像经过一片满是残花的地方，然后发现一只美丽的玫瑰，但是当我弯腰去闻的时候却掉进了一个看不见的洞里

(引自爱德华·韦尔奇 Ed Welch, *Depression: A Stubborn Darkness*, 21)

“我是这个世界上最悲惨的人，如果我的感受被平等地分配给整个人类家族的话，那么整个世界就不会有一张欢快的面孔。

(引自爱德华·韦尔奇 Ed Welch, *Depression: A Stubborn Darkness*, 22)

4.人们不能依靠医学模型解释抑郁症的原因。

a 思考抑郁症是如何被目前的 DSM (《精神疾病诊断与统计手册》) 诊断的。

b 明白科学研究在这一点上是怎么说的。

I 明白被辅导者患抑郁症的程度

“和我们所想的相反，神说刚强的信心能够与情绪的高低谷并存。信心总是伴随着微笑，这是个迷思。”

(引自爱德华·韦尔奇, Ed Welch, *Depression: A Stubborn Darkness*, 31)

A 通过提问题获取进一步的信息

-关于患抑郁症的历史

-关于家族史

-关于困难和挑战

-关于是什么让这些挑战变得特别严峻

-关于他们如何回应这些挑战

-关于他们处理挑战或困难的方式的变化

-关于神在他们生活中的角色

B 允许他们表达他们的困惑、恐惧、担忧和失望



诗篇 13:1-2 耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？

C 在这些初步收集信息的阶段操练耐心

“在大多数的抑郁当中都存在着矛盾，你讨厌孤独但却又避开人群。你希望获得帮助但你又不总是倾听。你相信有一位神，但是你又感觉像个无神论者。（引自爱德华·韦尔奇 *Ed Welch, Depression: A Stubborn Darkness*, 45）

- 1.也许需要一个更慢的辅导节奏。
- 2.比起一般的辅导，在辅导室里也许需要更多的祷告时间。
- 3.用充满盼望的经文鼓励他们。

诗篇 23: 1-3 耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

诗篇 42: 5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。

II 按照圣经讲解，因与基督的关系而来的盼望和帮助

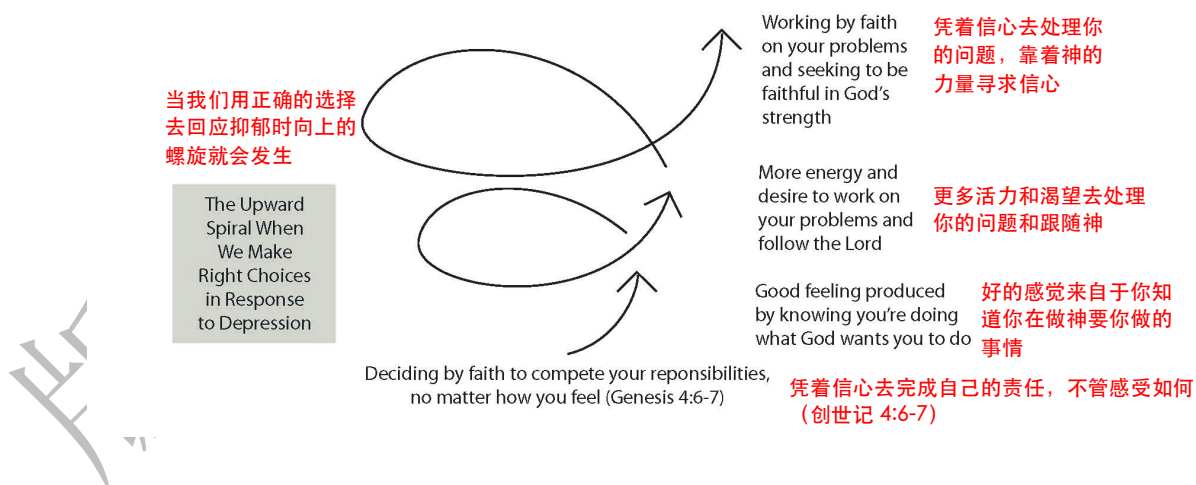
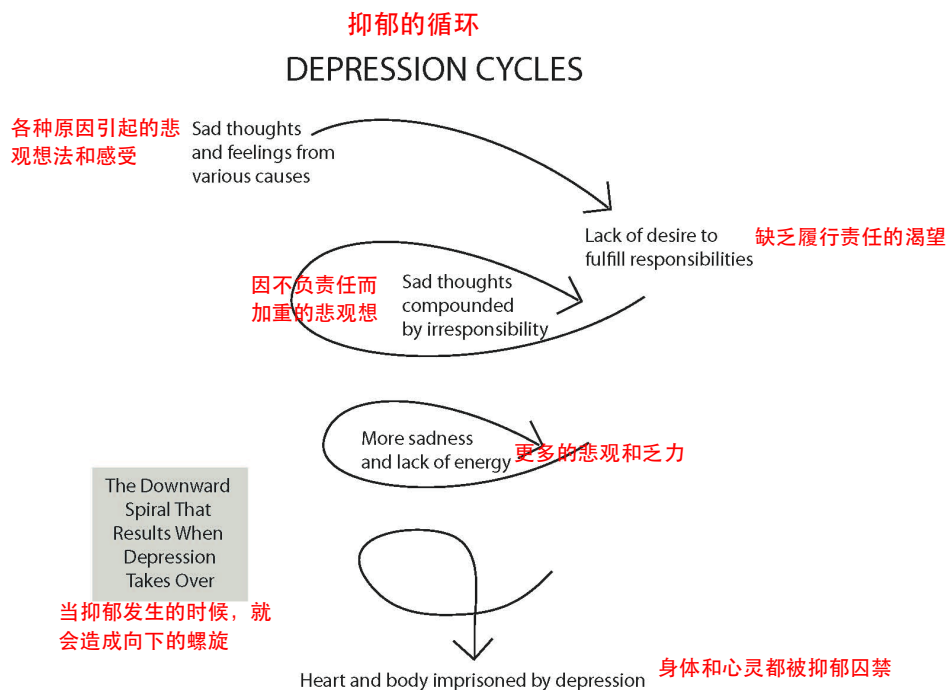
A 解释抑郁症不是只会发生在被辅导者身上



Figure 11.1. The Development of Depression.

图表：抑郁的形成

（图表引自爱德华·韦尔奇，*Depression: A Stubborn Darkness*, 106）



(图表引自菲茨帕特里克和亨德里克森, Fitzpatrick and Hendrickson, *Will Medicine Stop the Pain?* 114)



B 将被辅导者与圣经里有关抑郁的经文和人物联系起来

1. 按照圣经的原则去处理生活中的问题是有希望的

哥林多前书 10:13: 你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。

腓立比书 4: 13: 我靠着那加给我力量的，凡是都能做。

罗马书 8: 31-35 既是这样，还有什么说的呢？神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白的赐给我们吗？谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。（或作：“是称他们为义的神吗”）谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。（“有基督云云”或作“是已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求的基督耶稣吗？”）谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？

2. 圣经中在抑郁中挣扎的例子

该隐-创世记 4 章

以利亚-列王记上 19 章

C 鼓励他们像基督那样思考并从基督得力

1. 正确地思考神、罪、自己

罗马书 6:11 这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己都是活的。

哥林多前书 6: 9-11: 你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺！无论是淫乱的，拜偶像的，奸淫的，作变童的，亲男色的，偷窃的，贪婪的，醉酒的，辱骂的，勒索的，都不能承受神的国。你们中间也有人从前是这样的；但如今你们奉主耶稣基督的名，并籍着我们神的灵，已经洗净，成圣，称义了。

腓立比书 4: 8: 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。



2.培养感恩的心和生活方式

以弗所书 5: 18-21: 不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。当用诗章，颂词，灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。又当存敬畏基督的心，彼此顺服。

3.对自己传讲福音

4.即使有困难也要尝试去完成任务。

腓立比书 4: 9: 你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神就必与你们同在。

路加福音 9: 23: 耶稣又对众人说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。

患抑郁症的人为了回应自己的情绪已经停止做以下事情。逐渐地有目的地重新建立他们非常关键。这个清单并非详尽无遗，但包括经常被他们忽视的事情。

-日常活动中的普通活动包括：睡觉，个人卫生，穿着打扮，工作，家务，婚姻和养育子女的责任。

-对属灵成长至关重要的一些日常活动包括：参加教会，参加小组，每日读经，背诵经文，祷告，团契生活和主日聚会。

-与邻居，朋友，家人，亲戚的社交活动。

D 解释在基督里的人生目的

哥林多后书 5: 9-10: 所以，无论是住在身内，离开身外，我们立了志向，要得主的喜悦。因为我们众人必要在基督台前显露出来，叫个人按着本身所行的，或善或恶受报。

罗马书 8: 28-29: 我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效仿他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中做长子。

加拉太书 5: 22-23: 圣灵所结的果子，就是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制。这样的事，没有律法禁止。



III 按照圣经的原则讲解他们的罪是如何导致他们抑郁的

抑郁有痛苦的成分。但是这通常因着很多悖逆神话语的想法和行为而变得很复杂。患抑郁症的被辅导者可以在辅导过程中，在合适的时间，通过学习如何对付罪而得到帮助。通常导致抑郁的罪包括：

A 被恐惧把控

诗篇 56:3 我惧怕的时候要倚靠你

B 当被辅导者用一种不符合圣经的方式发怒

“对发怒的人，神说，“悔改你自私的怒气，倚靠并顺服我。”

（引自爱德华·韦尔奇 Ed Welch, *Depression: A Stubborn Darkness*, 162）

C 当忧虑主宰了被辅导者的心思

马太福音 6:33-34：你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。

D 当失去的悲痛主宰了生活

E 当内疚没有解决而变得沉重和压抑

箴言 28:13 遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤。

箴言 28:1 恶人虽无人追赶也逃跑，义人却胆壮像狮子。

F 当一个人不能从过去发生的一件（或很多件）事情中走出来。

G 当被辅导者认定自己不能达成自己的人生目标。

哥林多前书 1:26-31 弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉有的，使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。但你们得在基督



耶稣里是本乎神，神又使他成为我们的智慧，公义，圣洁，救赎。如经上所记：“夸口的，当指着主夸口。”

IV 关于抑郁症常见的问题

- 1.目标是帮助抑郁症患者感觉好些吗？
- 2.神经传导物质失衡是导致抑郁症的原因吗？
- 3.一个人在知道服用抗抑郁药物的风险与益处的情况下，如何决定自己是否要服药？
- 4.当一个抑郁症患者威胁要自杀时你该如何回应？

V 给抑郁症患者的家庭作业示例

推荐资源

- 1.Adams, Jay E. The Christian Counselor's Manual. Grand Rapids: Zondervan, 1973.
杰·亚当斯，《基督徒辅导手册》，大急流城 Zondervan 出版社，1973。
- 2.Fitzpatrick, Elyse Fitzpatrick & Hendrickson, Laura. Will Medicine Stop the Pain? Chicago: Moody, 2006.
菲茨帕特里克，爱丽丝·菲茨帕特里克和亨德里克森，劳拉，《药物能止住伤痛吗》，芝加哥慕迪出版社，2006。
- 3.Mack, Wayne. Out of the Blues. Bemidji, MN: Focus, 2006.
麦克·韦恩《走出抑郁》明尼苏达州伯米吉 Focus 出版社，2006。
- 4.Welch, Edward T. Depression: The Way Up When You are Down. Phillipsburg, NJ: P & R Publishing, 2000.
爱德华·韦尔奇《抑郁：当你下沉时，如何升高》，新泽西州菲利普斯堡，P & R Publishing 出版社，2000。
- 5.Welch, Edward T. Depression: Looking Up from the Stubborn Darkness. Greensboro, NC: New Growth Press, 2011.
爱德华·韦尔奇《抑郁症：顽固黑暗中的仰望》，北卡罗莱纳州格林斯博罗，New Growth Press 出版社，2011。