

新冠战胜者系列

战胜抑郁

BY PS DR PHILIP LYN



**CONNECT
GROUP
DISCUSSION**

**13TH
NOV
2020**

请读诗篇42并听听正处于抑郁的诗人的哀嚎。抑郁是真实的。在疫情蔓延抑郁症病例竟上升了三倍！它是一种长时间持续的低落情绪，导致我们无法在任何活动中体会到快乐，也对这些活动不再感兴趣。它能够影响我们的睡眠、食欲、专注力并让我们长期觉得身体疲乏。

基督徒应该感到抑郁吗？

抑郁并不能反映我们信心的强弱。我们每一位都不一样。比较忧郁的人较容易陷入抑郁。抑郁的情绪亦会影响上帝的仆人，如约伯、以利亚、耶利米。抑郁影响我们的心灵多过于属灵的。我们属于三方人类。我们是属灵的，但我们亦有心灵并居住在身体里。而心灵包含了我们心思、意念以及情绪。

我们的心灵，特别是情绪，是承担抑郁的主要地！当我们的情绪陷入低谷，它削弱我们的意志，导致我们对一切事都不感兴趣，并扰乱我们的思想以至我们无法正常地思考？多数的基督徒，在生活上某些情况会有轻微的忧郁。但8%的人会患有重度抑郁症，导致他们与上帝的关系，工作和家庭都受到影响。在如这疫情一般的情况下可上升。

小组讨论：通常来到每个星期一您会有何感觉呢？您是否感觉有些失意？一个星期里的哪一天会使您感到心情低落呢？您是如何克服它呢？您如何让自己更振作起来呢？

导致抑郁的因素可以是高压的情况如死亡，疾病，失业，孤独，性格问题，阳性家族史，酗酒或滥用药物，生子或更年期，童年创伤。

小组讨论：您是否因以上所提及的原因而感到抑郁呢？如有，它维持了多久呢？是什么或谁帮助您摆脱那困境呢？

战胜抑郁的5个关键：真正的战场是我们的心灵。

1. 耶稣的宝血医治我们的心灵以挪去我们的罪，自责，内疚等。
2. 上帝的应许来安抚我们的心灵。抑郁的心灵会不断的问'为什么'？在诗篇42，诗人问了6次之多！
3. 透过我们的灵去带领心灵走出抑郁的阴霾。诗人以“应该仰望神，因我还要称赞他”（5，11节）在这诗篇的两部分作为结束。这些话语乃从他的灵所发出的！增强我们的属灵可以带领我们走出抑郁的阴霾。如何能做到呢？

- 在圣灵里歌唱及祷告。犹大书 20
- 昼夜思想并道出上帝的话语 约翰福音 6:63
- 聆听充满圣灵的敬拜赞美歌曲 罗马书 8:4
- 与上帝的子民一同祷告及赞美 约翰福音 4:24
- 上帝透过牧师以及导师与我们说话 提摩太后书 1:6

4. 透过心理辅导让心灵重新振作。他能够为您正面临的困难提供劝告以及见解并协助您寻找方法去克服它。
5. 透过药物为您的心灵提供辅助。抗抑郁药会与您大脑中的化学物质产生化学作用，让您的心情有所好转。

小组讨论：这疫情是否使到您有所抑郁或感到情绪低落有一段时间了呢？请分享，当我们情绪低落时，可以如何在小组坦诚并寻求帮助呢？请分享，在这管制令期间我们可以如何更有效的彼此扶持呢？让我们彼此为大家祷告以做结束！