

抑郁的定义—罗加怡老师

抑郁已成为精神病症，估计到 2020 年，会成为全球第二大疾病，仅次于心脏病。

一、什么是抑郁？

1. 按字面意思，抑郁的英文“depression”表达出好像物件被压迫到一个较低的位置。这意思颇能表达抑郁的情况。当人遇上抑郁的情绪困扰，心境是处于极低的水平状况。
2. 从英文字的意义来看，是指不活跃的状态。不活跃是欠缺生气、活力等表现。
3. 新约圣经里，保罗常用压迫、压倒，描述他们传福音时遭受的压迫和苦难。从这个角度来看，抑郁是指在压迫和苦难中所产生的不好情感和情绪。

从这 3 个不同的解释，可以看见抑郁是指人处于受压迫、面对压力的景况中，情感因压力引起波动而产生低沉、不安、痛苦的情绪。人承受压迫的能力是很有限的；承受压力越久，人心灵的恢复也越困难。

圣经说：“所盼望的迟延未得，令人心忧……”（箴 13：12）

二、什么是心理性抑郁？

心理性抑郁可算是极端抑郁，满腹牢骚，并且常常产生幻想和错觉的精神状态。心理性抑郁包括下面一些特点：

1. 心里压抑，无法感受喜乐，陷入悲伤、忧愁、内疚和绝望的陷阱。
2. 按心理学研究，心理性抑郁是与人的思想、感情、行为特征有关。
3. 心理性抑郁能够影响整个人，包括了精神、意志和感情。
4. 心理性抑郁是个总括性词语，包含从轻度灰心到极度绝望等不同程度的抑郁。

三、心理性抑郁的 4 种典型类型

1. **正常的抑郁**：因情景和反应而有的情绪。经过调整期后，情绪渐渐变得正常平稳。
2. **戴面具的抑郁**：是隐藏的情绪。在面对冲突或未经解决的事时，采取否认、掩饰或过分激动的行为，作为解决的方法。
3. **神经性抑郁**：是轻微抑郁症。
4. **精神性抑郁**：是严重抑郁症。出现精神错乱，可能有幻听、幻觉或精神分裂。

四、情感性精神障碍和类别

在困苦中，人会有失常的反应，不能控制的情绪，这属情感性精神障碍。类别有：

1. **单极病症**：单极抑郁只有一个极端的反应表达，特征是处于极端低沉的景况。
2. **两极病症**：两极、双极，是指两个相反的极端，以极高或极低对立的情绪、躁狂、抑郁为特征。抑郁时，情绪极端低沉；躁狂时，却变得活动增加、喋喋不休、没胃口、失眠、过度消费、空想、判断力差、行为冲动，以及有自杀念头等。
3. **病因性病症**：因某种病理引起。这抑郁症有两种类型：一种是因神经性疾病，如帕金森氏综合症引起身体不良变化，从而导致抑郁。而另一种是物质诱发性情绪障碍，因进入人体内的物质，如酒精、镇静剂等引起抑郁。有些人可能因患病而服用有毒素的药物，导致出现抑郁的情绪，这都属物质诱发性情绪障碍。

可作自我检视的征状：

1. 整天郁郁寡欢，觉得空虚
2. 对任何事都提不起兴趣
3. 胃口失调，导致体重下降或急升
4. 失眠或嗜睡
5. 坐立不安
6. 精神不振
7. 有悲观想法
8. 不能集中精神
9. 有自杀念头

如果几乎每天出现 5 项或以上的征状，而且其中包括第 1 或第 2 项，并且持续 2 个星期，就可能已经患有忧郁症了。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。