

抑郁的原因—罗加怡老师

一、身体的变化引起抑郁症

妇女会因生产而引致荷尔蒙水平发生变化。有六到七成的产妇会有轻微的抑郁症，称为产后心境不良，当中包括无法解释的哭泣、情绪变化无常、容易恼怒等情况。症状通常在几周后会消失。严重的产后抑郁症可发展为产后精神病，典型的症状是妄想，想像有人加害自己或孩子，并且会有自杀的倾向。

提到身体变化引起抑郁的情况，下面有 6 种导致抑郁的身体因素。

- 1. 荷尔蒙水平失衡：**在怀孕期间，妇女的荷尔蒙会大量升高；生产后，荷尔蒙则迅速下降。但有人会出现荷尔蒙失衡的状态，导致抑郁情绪出现。
- 2. 药物和毒品：**滥用药物或吸毒的人，因过度服用药物或毒品，会出现生理依药性，属于瘾症，称为“戒断症状”。在停药药品时，就会出现身心问题，有类似抑郁病的感受。患有严重“戒断症状”者，更会出现自杀或暴力的攻击行为。
- 3. 慢性疾病：**抑郁症与慢性疾病有相互的恶性循环关系。如长者患上心血管疾病、关节痛等慢性疾病，会影响和限制他们的活动能力，生活素质也随之下降，增加患上抑郁症的机会。另外，患长期痛症，也会增加患抑郁病的风险。
- 4. 抑郁的性情：**人性情的特性，影响着他用什么方式来应对事情。忧伤型性格的人，容易倾向有负面情绪和社交抑压的特质，也容易患上焦虑和抑郁的问题。
- 5. 不当的饮食、休息和锻炼：**压力容易引发身心健康的问题。均衡生活除了减轻身体患病，也帮助人舒缓压力和改善情绪；相反，欠缺节制的生活作息，就容易产生抑郁的情绪。
- 6. 遗传问题：**抑郁症其中一个成因和家族历史、遗传基因及成长的生活有关。

二、抑郁症的情感原因

当不好的欲望和感情受到压制，渐渐就会产生压抑和苦毒。苦毒会成为抑郁的原因。

- 1. 压抑的愤怒：**人在有所失的情况，容易有压抑的情感。举例说：患病时不能归咎于人或事，在缺乏抒发情绪的目标下，只能把愤怒埋藏在自己心里。
- 2. 压抑的恐惧：**人在失去的情况，除了感到愤怒，也会产生恐惧、害怕的情感。这些都是压抑的情绪，而不是外显的恐惧。
- 3. 内在的压力：**人都爱生活在安舒区，享受安全的感觉。转变带来不安、不可预知和不能掌控的感觉。要面对环境变异，心里总有不妥，这是人内在的压力的缘故。

不管人生失望、失落、失败和伤痛有多深，我们都要积极面对。否则，苦毒和压抑的情绪就不断在心里累积，渐渐成了不能解决的问题。压抑的愤怒和苦毒，很容易让我们化成行动，伤害别人，甚至伤害最亲近的人。

三、抑郁的属灵根源

抑郁不但有身体、感情和精神方面的原因，也有属灵的原因。悖逆和犯罪足以把任何晴朗的天空变成暴风雨。因为人不能够一边心怀得罪神的罪恶感，另一边又完全享受神救赎的喜乐和平安。人犯罪，如果不向神认罪悔改，就会发现抑郁正在毁灭自己的心灵。因为悔罪能够让人心意更新，得着生活方向的改变。

四、陷入抑郁的根本原因

当人经历失败、损失和失望，容易产生一些负面想法，而这些负面的想法会影响着生活的态度。事实上，我们要承认人生总有失败、失望和损失的时候，在这些不好的景况中，人确实会有抑郁和愤怒的情绪。我们不要用否认的方式去掩饰和逃避这些负面的感受，却要尝试用适当的方式来处理和消解负面的情绪。

作为基督徒，我们需要抬头仰望耶稣基督，需要回到神话语的教导上，让神的真理使我们得安慰，也得着心意更新。我们学习体会神在我们生命中的计划，尝试从神的角度来看人生所遭遇的事情，就能够从神那里得着生活的力量。

圣经记载保罗说：“自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的神……并且我们指望他将来还要救我们。”（林后 1：9 - 10）

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。