

精神健康（四）：精神疾患的治疗—朱如月老师

面对精神困扰或精神疾患，最重要的是**及早处理或治疗，以减低伤害**。

一、对常见的精神困扰症状有警觉性，正确分辨

认识精神困扰的症状，就可以帮助自己或身边的人做初步识别，提高警觉（参本系列第一篇文章〈精神困扰的症状与影响〉）。

对基督徒来说，面对精神困扰症状时，我们需要**小心分辨原因**—是罪，是精神疾病，还是邪灵的影响。如果分辨错了，后果可以很严重。有些人需要药物的治疗，却只是认罪；有些人只需要认罪，却说自己有病；精神分裂症患者需要药物治疗，却给他们赶鬼；有人需要赶鬼，却被送进精神病院，以为用药就没事。**诊断错误，就会治疗不当**。当然，也有例子是因为罪、疾病、鬼附的问题同时存在，真的同时需要药物、辅导和属灵争战的力量来对付。

二、要勇于及早治疗

在一个因为人类犯了罪而受到诅咒的世界，疾病苦难是人人都要面对的事，基督徒也不例外。所以患了**精神疾病，不须感到羞耻**，正如我们不会因为患了伤风感冒而觉得羞耻一样；患了**精神疾病也不等于自己特别软弱或无能**，反而愿意面对问题却是有勇气的表现。

有时基督徒会劝精神病患者不要接受专业辅导或药物治疗，因为他们**误以为所有难题都只可以用“属灵”的方法解决**。我们必须明白，无论新旧约圣经都有提及**医生、治病和药物**，这些都是神会使用的途径，我们不须忌讳。正如糖尿病患者需要胰岛素以维持正常生活，**精神病患者也需要服用药物来矫正化学物质失衡的情况**。

举例来说，血清素水平低会导致各种抑郁症状和终身的强迫症病征；多巴胺或伽马氨基丁酸（GABA）水平不正常，会导致精力过于旺盛的躁狂症病征，包括各种偏执狂妄想、觉得自己极其伟大充满力量，甚至有幻觉。要控制这些病征，只要服用伽马氨基丁酸药物就可以了。有时人们常常说是来自邪灵的声音（幻听），也大多会在服用适量多巴胺药物后完全消失。

三、药物治疗与心理辅导互相配合

精神疾患的病因牵涉很广，与一个人的生理、心理、灵性、社会、家庭、职业等都或多或少有关，远比生理疾病的病因复杂。因此，**单单用药，效果不是最理想的**，甚至可能带来其他坏处。药物治疗须与心理辅导互相配合，就能够在心理、行为、个性、观念体系、思维习惯、价值观、人际关系、社会、灵性等方面给予帮助，提供**更深入、全面和长久的治疗**。

四、控制精神疾患带来的障碍和不利影响

精神疾患的治疗往往需要很长时间，有些人甚至要长期服药和面对药物带来的副作用，一生都要与病患共存。因此，家人、朋友、教会以至整体社群对病者的支持和接纳都很重要。**如果没有亲友的支持和理想的环境，精神疾病是最容易再发的疾病**；而且，再发后要治疗更加困难。要建立有利病者完全康复的环境，**加强心理健康教育和资讯传递**都很重要，并要帮助病者接受有效的复康服务。

愿主帮助我们，学习用保罗的态度来面对生命中的“刺”。他说：“……有一根刺加在我肉体上……为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：**‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’**所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软

弱，什么时候就刚强了。”（林后12：7 - 10）

文章参考：

苏刘君玉。《我心病了》。香港：学生福音团契，2000。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

Lai, Samuel T. K. “Lectures on Church and Psychopathology.” Transcript. Hong Kong: Baptist Theological Seminary.

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” / “下载资料”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。