



辅导类：《抑郁有时—抑郁症的认识与治疗》—罗加怡老师

书名：《抑郁有时—抑郁症的认识与治疗》

作者：曹敏敬

出版社：中国基督教两会

出版年份：2012 年

按世界卫生组织资料显示，全球抑郁症患者超过一亿人，但少于 25% 的患者会寻求有效的治疗。估计到了 2020 年，抑郁症会名列全球疾病排行榜的第二位，发病率仅次于心脏病。抑郁症越来越普遍，但患抑郁症的人却不轻易求诊治理或寻求适合的帮助。抑郁症属于情绪病的一种，常常错误地被人视为有精神问题，也因为迟迟不去求诊和寻求帮助，让病情越发变得严重而难以治理。事实上，抑郁症如果能够及早治疗，绝对不是难以治愈的疾病。

曹敏敬博士著作的《抑郁有时》一书，分为三个部份，透过认识、治疗和信仰三个向度，将抑郁症的成因和治疗的方法，精简地描述出来。

第一部份〈认识篇〉，介绍了抑郁病的成因、抑郁病的类型；作者更指出抑郁病是可以及早治理。第二部份〈治疗篇〉，作者介绍了不同的治疗方法，包括药物治疗、脑电震荡治疗、心理治疗和一些另类疗法。由于作者是基督教的牧师，故在心理治疗的部份，对教牧辅导有明显的强调，当中提到圣灵介入在辅导者和受辅者双方工作，使辅导产生改变生命的果效。曹博士更指出教会作为属灵资源的提供，对受辅者带来积极的帮助。最后，更介绍了情绪支援小组如何对抑郁症提供治疗的辅助。第三部份〈信仰篇〉，简述了基督徒面对抑郁症的一些困惑。这部份虽然只简略带出一些疑问，却真实地反映了一些处在抑郁的信徒的思想。全书的最后部份，作者具体写下两篇祷文以作结束。一篇是为受辅者祷告；另一篇是受辅者自己向神祷告的内容；可以提供实际的应用。

全书以简单清晰的描述手法，对抑郁症作了精简概括的介绍。书册只有 120 页，篇幅真的很简短，内容描述不算详尽细致，只能提出一些要点。若要更多探讨和深入认识，此书未能提供足够资料和帮助；但对于简单认识抑郁症和一些治疗方法，本书可以提供入门的方向，相信也是本书的重点。

整本书册，我最喜欢作者从基督教信仰角度，来描述治疗的需要，虽然篇幅不多，

因为疾病的康复，不单是肉体上，心灵的影响、人际关系也是不可忽略的。若能以更详尽的篇幅深入讲解，相信内容会更吸引和丰富。