

问:服用治疗抑郁的药物是不是表明对神缺乏信心?

答: 很多身体因素都会导致抑郁,例如,两极病症的一个主要原因是体内生物化学失衡,通常用药物能有效控制。
不幸的是,许多基督徒担心,如果用药物治疗抑郁,会被打上没有信心的标签,因而,宁愿忍受不必要的折磨。有时候,在抑郁中也能看到真理,不至于行事偏颇。
《以西结书》47章12节解释说:“叶子乃为治病。”因此,药物治疗是不违背《圣经》教导的。但是,使用药物治疗不是为了麻痹痛苦或躲避痛苦,而是为了帮助人度过痛苦。此外,药物应为最后的治疗方案,只有试过其他所有方法之后再使用它,注意使用时应咨询医生。

求你向我右边观看,因为没有人认识我。我无处避难,也没有人眷顾我。耶和華啊,我曾向你哀求,我说:“你是我的避难所,在活人之地,你是我的福分。”

《诗篇》142篇4-5节

相关题目

- 恐惧:
走出恐慌,进入平安。
- 宽恕:
如何宽恕 当你不想饶恕时。
- 罪疚:
无罪一身轻。
- 苛求完美:
强迫自己来表现。
- 预防自杀:
生命绝望时的希望。
- 忧虑:
喜乐偷窃者。

欲知详情,或需要用祷告及心理辅导来支持你,
请拨:(416) 644-1420

或点击: www.hopefortheheartch.org



心灵希望
HOPE FOR THE HEART

心灵希望 — 希望小站
共同 改变观念, 改变心灵, 改变生命



加拿大恩福协会

3880 Midland Ave, Units 2-4,
Scarborough, ON. M1V 5K4

1. For this section, see Archibald Hart, and Catherine Hart Weber, *Unveiling Depression in Women: A Practical Guide to Understanding and Overcoming Depression* (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2002), 49-65.
2. Hart and Weber, *Unveiling Depression in Women*, 55.
《圣经》经文取自和合本圣经加拿大恩福 (2004)
© 2007 HOPE FOR THE HEART

忧郁

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导
资料库



心灵希望
HOPE FOR THE HEART

忧郁的黑云

忧郁的乌云是否已向你的心灵灌注了泪? 你是否正愁困于紊乱的心, 泥淖的情? 你是否感到孤独寂寞, 担心没有一个能理解你的人? 果真如此, 那你并不孤单。因为, 在这大千世界, 许许多多的人和您一样, 正在忧郁的乌云下呻吟。

有谁能找回那知己的白云? 大卫——他对忧郁并不陌生——他找到了答案。他学会了如何用失望的黑暗换来希望的光芒。一次又一次地, 当他的灵魂陷入沮丧时, 他有意地改变自己的焦点——他持之以恒地专注于他的救主的信实, 他的救赎者, 他的神。三次在三段不同的经文里, 大卫问自己同样的问题, 而且三次他都找到下面的同一答案。

我的心哪, 你为何忧闷? 为何在我里面烦躁? 应当仰望神……因为我还要称赞他。他是我脸上的光荣, 是我的神。

《诗篇》42篇5节, 11节或43篇5节

忧郁症的六个物理因素¹

1. 荷尔蒙失去平衡
在青春期、产后期、更年期前後，荷尔蒙水平变化会导致抑郁症。
2. 医疗与药物
某些合法和非法的药品会导致忧郁症。
3. 慢性病
患慢性疾病，例如甲状腺缺乏，甚至一次感冒也会导致身体里的化学元素失去平衡，渐渐变成抑郁症。
4. 忧郁气质
过度认真、自卑的性情易导致抑郁症。
5. 不恰当的饮食、休息和锻炼
若身体没有得到基本的饮食、休息和锻炼，人就会易疲倦、乏力和冷漠。
6. 遗传弱点
近亲中有抑郁症的人，患抑郁症的几率比没有的人高两倍。²

愚蒙人是话都信，通达人步步谨慎。

《箴言》14篇15节

对家人朋友的言语守则

- 不要说：“你不应该有那样的感觉。”
而要说：“我关心你的感受。”
- 不要说：“你需要更多的祷告。”
而要说：“我会为你祷告，并且会继续为你祷告”
- 不要说：“你需要多读《圣经》！”
而要说：“《圣经》中有些片段给了我很大的帮助，我把这些写下来给你，让我们彼此分享。”
- 不要说：“你应该参加教会。”
而要说：“我去了教会，我发现这对我的生活太有意义了。我希望你下个星期天和我一起去，之后我们可以一起吃午饭。”

人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。

《箴言》12章25节

背诵金句

我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。

《诗篇》27篇13节

反复阅读的段落

《帖撒罗尼迦前书》5章16-24节

学会战胜忧郁

- 正视人生的失落，允许自己悲伤，得医治。
《传道书》3章4节
- 交出你的心，承认你的罪，让神洁净。
《约翰一书》1章8-9节
- 多思多想，专注神的大爱。
《耶利米书》31章3节
- 放弃消极思维，停止批评自己
《腓立比书》4章8节
- 明白神的终极目的，理解个人所失所痛。
《罗马书》8章28节
- 变伤痛怒气为感恩
(即便在并无感激时，也选择感谢。)
《帖撒罗尼迦前书》5章18节

主耶和华啊，你是我所盼望的；从我年幼，你是我所倚靠的。

《诗篇》71篇5节

你如何帮助患忧郁症的人

做有责任心的伙伴——
此时我与你同在，而且我永不抛弃你。
《传道书》4章9节

倾听他们的痛苦——
倾听能肯定他们的价值。
《雅各书》1章19节

用话语鼓励他们——
真诚地、时时地鼓励。
《帖撒罗尼迦前书》5章11节

懂得接触的力量——
一个拍肩、一个拥抱、或一个亲吻。
《彼得前书》5章14节

演奏赞美圣乐，以振奋人心——
音乐就是治疗。
《以弗所书》5章19节

给生活带来欢笑——
游戏卡、录像、电影和人群。
《箴言》17章22节

这人行在暗中，没有亮光，当倚靠耶和華的名，仗赖自己的神。

《以赛亚书》50章10节



快速查询是取自心灵希望的《圣经》辅导材料为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《忧郁：出黑暗，入光明》