

過來人的感言

文 / 圭魚

也有可能已自殺身亡。
我可能要在精神病院度過餘生，
沒有信仰，

一. 信仰對精神官能症患者的幫助： 我堅信神最後一定會釋放我

醫師診斷我是躁鬱症。我領有重大疾病卡，曾有多次自殺的意念，其中一次幾乎付諸行動，蒙主憐憫及時救回。信仰正是支持我走出躁鬱症的關鍵所在，沒有信仰，我可能要在精神病院度過餘生，也有可能已自殺身亡。這要感謝主耶穌在我開始慕道期間給我的特別體驗，那時因為對道理不甚了解，誤吃了拜偶像的物而發生車禍。在那次車禍中，魔鬼因我來教會慕道而不甘休，於是奮力一擊，欲置我於死地而要嚇阻我，但我靠著禱告把魔鬼趕走。又由於復原的速度比醫

生的預期快三倍以上，這次的意外體驗為我扎下信仰美好的根基，以至於在往後八、九年的反覆發病中，我不但沒有絲毫抱怨，而且我更堅信：神最後一定會釋放我，這種信心是來自於神的，真是感謝神，要不然我真不知道如何撐過這八、九年。憂鬱症真是一種極度痛苦又可怕的疾病，如果生病可以選擇的話，我勸大家靠主耶穌的恩典避開它罷！

二. 家屬尋求專業醫療並學習幫助患者

在許多案例中，憂鬱症病患的家屬都是在很錯愕、對憂鬱症又一無所知的情況下，知道自己所愛的親人罹患了憂鬱症。那時家裡往往都已經搞得一團亂，甚至家屬與病患之間的關係也被搞得緊張兮兮、互相對立，歸咎原因都是緣於對憂鬱症的不認識與缺乏了解。

因為憂鬱症是一種慢性疾病，需要長期看醫生、服藥、細心的追蹤治療，及家屬溫柔耐心的陪伴，與病患肩並肩一起戰勝病魔，這樣治療的效果會比較理想。而憂鬱症病患在角色上只能被動配合，主導權還是要落在家屬身上，這種情況在發現罹病的早期最為明顯。因此病患的家屬應儘可能的學習，踴躍參加有關精神疾病的座談，多閱讀有關的刊物與書籍、多聽聽專題演講、參與並多聽聽醫院所舉辦的團體治療，這樣你才會了解如何與憂鬱症病患相處，進一步知道如何協助他早日脫離憂鬱的困境。

我很幸運，因我有一位賢內助幫助我，在她細心與溫柔的照顧下，我在家裡得以專心的養病，她就是很有耐心的扮演垃圾桶的角色，天天讓我盡情的倒垃圾而沒有絲毫怨言，說穿了就是無條件做我的依靠，讓我的心不至於更浮躁、有不安全感，這對

信仰
專欄
陽光花園

我的病情是大有幫助的。另外，她也買了許多有關憂鬱症或躁鬱症方面的書籍閱讀，因此她除了知道如何與我相處外，也知道如何更有效的協助我度過難關。她更細心到和醫生聯合起來監控我的一舉一動，一發現我有異常舉動、言行，馬上就向醫生報告，這也是我雖走過憂鬱症的死蔭幽谷，而能安然脫身的原因之一，我感謝主耶穌，也感謝她愛心的付出。

三. 應當把握治療的黃金期： 治療先機

主耶穌說：「健康的人用不著醫生，有病的人才用得著。」（太九12），信心大的生病不用看醫生，這種信心是聖靈給的特殊恩賜，況且醫生也是神所悅納的救人職分，也是神手中的器皿，為要完成祂的旨意，我們千萬不要糊里糊塗就被魔鬼迷惑，認為看醫生是信心不好而中了魔鬼的詭計，以致延誤治療先機，那可就要白白受苦了（自找苦吃）。在教會裡這種信徒也是有的，我就認識一位很愛主、信心又好又熱心事奉的弟兄跟我分享，說他有一次牙齒痛得要命，他連續禱告了好幾天都沒改善，後來實在忍受不了，趕快跑去看牙醫，才發現原來是蛀牙所引起。我對他說：這麼簡單的事你就不要麻煩主耶穌了，要主耶穌幫忙就找大一點的事嘛！何必白白痛了三、四天，他竟然說有道理。

我在患病期間，因為已連續吃了好幾年的藥（包括安眠藥、抗憂鬱等藥物），也曾異想天開想向神證明，我的信心已經好到可以靠禱告，不用服藥就能入睡，因此在未經醫生允許下，就自作主張擅自停藥（安眠藥），前後共有三次之多，最後都是越弄越糟，導致病情更惡化，結果，還不都是乖乖的把藥從垃圾桶裡撿起來吃，吃完之後才能睡得著。其實，神是在瞬間讓一個人的病得痊癒的，單就憑祂一句話事情就可成就，但祂不這樣作，除了人

的信心不足外，更多時候祂要藉著人身上的病痛，完成祂更多美好的旨意；要讓我們更加認識祂、了解祂，或藉由病痛煉淨我們諸多的缺點、看清楚人的軟弱渺小，並全心的依靠祂。許多時候這也是神要我們學習順服的功課，等我們學會了這一切的功課，並覺得吃藥與不吃藥都無所謂，都能心生感謝時，這時因主的旨意已成就，主耶穌就自然的會讓你不用再吃藥，我就是這樣走過來的。所以有病還是先去看醫生吧！尤其像憂鬱症、躁鬱症等精神官能症疾病，如果一再拖延而錯過診治的黃金期，那是會很麻煩，而且是很危險的。

四. 在榮總當志工的心態與感言

罹患躁鬱症當中，在按時看醫生、服藥的情況下，雖然病情得以穩定控制而且可以工作，惟精神狀況一直都不好，人也快樂不起來。在一次偶然的機會裡，我參加了教會訪問組的事工，很感謝神，在長期連續的訪問過程中，藉由不斷付出愛心，關懷軟弱、病痛或遭逢變故的弟兄姊妹，身體狀況竟然在不知不覺中一天天好轉，而且改善的幅度好到令我大為吃驚，更讓我體會到「施比受更為有福」（徒二十35）的真理，於是我主動又投入福音組的聖工。就這樣，我參與訪問組與福音組的事奉（新埔教會），前前後後共有十餘年的時間，不但作工很起勁，也覺得越來越喜樂、平安，身體狀況更是越來越好。為了跟更多人分享我與憂鬱症戰鬥的心路歷程並提供幫助，於是我爭取到石牌榮民總醫院擔任精神部「王大夫專線」志工的工作，奇妙的是，我是因在教會有訪問與關懷信徒十餘年經驗才被錄取的。

感謝主！筆者從事這樣的志工，只是想把從神所得的恩賜，盡本分把一杯涼水給任何有需要的人喝而已（太十42）。不知不覺中過了一年多了，奇妙的是，神竟然為我開闢了另一處傳福音的工作場所，在諮商的過程中，如遇到病狀較嚴重的，或是對教會有興趣，想進一步了解

的求助者，我就會教他們如何禱告，或告訴他們到離住家最近的真耶穌教會聚會，甚至會徵詢求助者是否願意接受教會的人到府訪問等等，感謝主！這是意外的收穫，願榮耀歸給神！

五. 付出愛的關懷

台北的「王大夫諮詢專線」（電話：02-28719494；服務時間是在每週一至五上午9：00-12：00／下午1：30-4：30）提供心理諮詢。隸屬榮民總醫院精神部，早期只針對該院精神疾病（憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症等）患者與家屬。後來開放給一般社會大眾，諮商內容也擴及親子關係障礙、夫妻之間、青少年的社會調適等等。

× × × ×

「王大夫諮詢專線」輔導案例示範：

求助者：朱小姐（化名） / 女性 / 未婚

年齡：四十多歲

職業：待業中

主訴症狀：中度憂鬱症

首次來電經過：

鈴——鈴——鈴——電話鈴響

答：王大夫專線你好，很高興為您服務。

問：請……請……請問是王大夫嗎？（音調有些猶豫、顫抖……（有些求助者會誤以為我們是醫生）

答：是的！您請說。

問：可……可……不可以請教一個問題？然後請你告訴我，我是得了什麼病？

答：當然可以囉！只要妳願意提出問題，我一定會就我所知道的與妳分享。

問：那我告訴你以後，你絕對不……不能再告訴別人……？

答：小姐，請放心，有關妳的一切事情，我們一定會替妳保守祕密，絕對不會再告訴其他人，這也是王大夫專線所有志工的工作守則與倫理。況且我們是在電話線上交談沒有見面，所以我根本就不知道妳是誰，妳當然也不知道我是誰，我們的工作就是儘可能幫妳解決妳目前所面臨的困擾與問題，所以除非妳願意，妳都可以不必告訴我妳的私人資料，如姓名、年齡、工作、電話……。

問：昨天我考慮、掙扎了很久，才鼓起勇氣打給xx線，那個接電話的志工一點都不了解我，而且很兇，上午我再度鼓起勇氣打給××協談專線，我覺得他們也一樣不了解我的痛苦……。下午還是考慮了很久，猶豫了很久很久才打這通電話給你，因為我實在不知道該怎麼辦？（對方開始哭泣、而且越哭越大聲）。

答：我可以理解妳現在的心情，要是我碰到像妳這樣的狀況，心中也一定有著滿腹的委屈、憤怒與痛苦……。現在妳能告訴我，我哪裡可以幫妳的忙嗎？請妳慢慢說沒關係！

問：王大夫，我睡不著已經有一段時間，整個人快要崩潰了。整天都情緒低落，不但很會鑽牛角尖而且都想著負面悲慘的事，沒有食慾也不想吃飯，不敢出去見人，也不敢跟別人交談。現在連一個朋友也沒有，孤伶伶的一個人住，最近因癌症住院開刀又化療，而且我已經好幾餐沒吃飯了，沒有工作又快沒有錢（哭泣），我對未來根本不存任何希望，我真的很痛苦又好想自殺（哭泣）。

答：妳的痛苦我可以百分之百體會（同理心），因為我輔導的個案中有許多是跟妳一樣（爭取信任感）。

★針對憂鬱症、失眠等心理疾病，鼓勵患者就醫，尋求正確的醫療評估與處置，也鼓勵患者依靠神，尋求神所賜的平安和喜樂，對主耶穌基督的信仰可以同時和精神醫療相輔相成。

上面案例是去年底在王大夫專線所接個案片段，一般來說，接聽電話的志工是以這種角度切入，關心憂鬱症病患並與他們交談，提供給大家參酌。

要讓憂鬱症或躁鬱症患者接受你的愛心關懷，一定要先學會與對方角色互換。與患者交談、聽他們陳述痛苦的經歷時，一定要耐心的傾聽讓他講完（傾聽技巧），如果當面談話，眼神注視對方並頻頻微點頭（肢體語言技巧），之後要語氣堅決而溫柔的對他（她）說：「我完全能體會你的痛苦。」（即同理心、認同）。這三個步驟都是關鍵，你做得越深入、病患對你的信賴感就越高（信任感）。千萬不要對他們說：「沒什麼啦！你不要胡思亂想！」、「幹嗎那麼想不開？」、「多禱告交託就好了」、「要靠主喜樂！」，這些對一

般正常人或許有用的安慰話，對憂鬱症患者來說非但沒用，反而容易造成二度傷害，也會增加他們的內疚與罪惡感，使病情惡化，而且患者也會把你列為拒絕往來戶，不再跟你對話。

你要幫助他，一定要讓患者先接受你這個人（就是信任感），之後你所說的話患者才聽得進去，這時我們適時的建議他去看醫生吃藥，多出去郊外走走或多跟人互動聊聊天等等，他才比較聽得進去，如此才能達到關懷的目的。依據我的經驗，憂鬱症患者在發病時最好不要只跟他說教，不反覆提醒他多禱告，因為憂鬱症發病時是極其煎熬痛苦的，那時患者的內心世界充滿的都是黑暗與恐懼，他們唯一感受到的就是痛苦與絕望，這時候拍拍他的肩膀、點點頭表示感同身受，不必多說任何話，常常效果反而會更好。



讓我們一同積財寶在天上！期待您的愛心奉獻！

文字傳道基金

聖靈月刊的印製、郵寄費專戶、文字傳道基金，期盼您的真心支援。

請多為此項聖工代禱並認捐奉獻，願主賜福大家！

上個月因為統計有誤，所以，八月實際奉獻金額是：

前月累計奉獻額
1,830,218

目前奉獻額
2,026,523

奉獻目標額
4,800,000

戶名 財團法人 真耶穌教會台灣總會
帳號 00201261
註明 奉獻文字傳道基金

(2009/01/01起至2009/08/31止)

詳情可洽總會財政處04-22436960