

走出畏懼症

文／羅心貝

卻又極其真實，難以忍受得直冒冷汗。窒息的感覺，似乎是自己憑空想像出來的，

隧道裡的恩典

當車子緩緩駛入雪山隧道裡，在毫無預警的情況下，那不按牌理出牌的可怕症狀又浮現了，一種毫無理性的恐懼不由分說地迎向我，頃刻間，很想逃離這令人窒息的密閉車內空間，眼望車頂上重重的壓迫感，還有一扇又一扇的車窗緊閉著，絲毫不留一點兒的縫隙。

「我快要死在裡面了！」窒息的感覺，似乎是自己憑空想像出來的，卻又極其真實，難以忍受得直冒冷汗。我不斷地

蜷縮著身子，雙手交叉緊抱住雙臂，就如同被人軟禁起來，正賣力地掙扎著，極欲逃脫當時所處的空間，迫使我有股衝動，想立刻徒手擊破車窗、大聲呼喊：「救命！」……

「哈利路亞！」、「哈利路亞！」……此刻我在內心默禱，急迫地向主耶穌發出求救訊號。

而坐在前座，吹著舒適空調的父母正輕鬆的閒聊著，渾然不知坐在後座的女兒，罹患這樣的疾病，正處於水深火熱之中。

身為基督徒的我曾經隱瞞事實，深怕他們會誤解——「信耶穌」怎麼還會如此痛苦？為避免影響往後向父母傳福音的機會，於是當下，我便想藉著「暈車」的理由，向父母撒個謊，就可以順理成章的搖下車窗透透氣，緩解不適。正當我要開口說的那一剎那，奇妙的事發生了……困擾的症狀竟然霎時間消失了！且完全恢復到正常的身體狀況，簡直難以置信，在時間上竟是如此恰巧？！

鑒察人心的神啊！惟有祢知情，在我隱密之處所擔憂的；就是深怕尚未信主的父母，因著我身子的軟弱，而認不清祢的大能，在救恩的事上會被耽擱了。還有祢的慈愛，使我們一家人安然度過危機。試想，當時我果真開了車窗，正值夏季的雪山隧道裡，想必也有四十幾度的熱風襲入，反倒叫我們難受吧！

信仰
專欄
陽光花園

祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕（詩一〇三4）

我在未信主以前，因受到邪靈的干擾，罹患憂鬱症，但也因此疾病，而能認識真神——救主耶穌，並蒙主醫治，受洗歸主名下。很不明白為何主既已揀選我，救我脫離黑暗的權勢以後，還不到兩年的時間，為何舊疾復發呢？只是症狀不盡相同而已。當時的我還不能分辨靈界的問題，因此曾主觀地覺得，一定是和先前一樣，遭受邪靈的迫害引發的，因而在這樣的情況下，我便勇於請教會幫忙代禱，坦然面對及解決我的問題。

還記得，當時的駐牧傳道得知我的狀況後，即安排到我家作家庭訪問，剛開始多半是外子與傳道交談，而我心中卻認為，傳道根本不可能以同理心來體會我病況的感受，便執意

不開口和他談起我的事，我以敷衍的心態，去面對這自以為毫無幫助的探訪。

就在閒話家常之中，傳道開始分享他的生命歷程，訴說著他自己曾因車禍導致腦部重創，受傷而紊亂的大腦會有尋短的意念，意思是說他罹患過憂鬱症，他曾經想從神學院的頂樓一躍而下，後來他在室內不停的走，也不住的禱告，直到跳樓尋死的念頭消失。就在他說到曾經想從神學院的頂樓一躍而下，我猛一抬頭望著他，心裡極其震撼！因為傳道曾有過的自殺意念，與我當初患憂鬱症時，曾經想過要以跳樓而了結的方式，竟不謀而合！原來這趟家庭訪問，是出於神的安排啊！神藉著曾為此病所苦的傳道人來安慰關懷我，而我卻愚昧地憑著自己的想法，在心中暗自否定別人，殊不知神的僕人來訪，是為我帶來了平安。

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！

前月累計奉獻額	目前奉獻額	奉獻目標額
2,026,523	2,193,533	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2009/09/30止)

詳情可洽總會財政處04-22436960

此刻傳道見我稍微抬起頭來，有主動與他談論的意願，他便適時的抓住機會，勸勉我一番，把這個疾病看作也是肉體生病了。例如：感冒會有流鼻水、打噴嚏等等症狀，而我或許只是腦神經的某一部份生病，才會出現一些異樣的病狀，卻不要誤以為只是「心靈」上的疾病（不要誤以為只是邪靈作工）。既然感冒要看醫生、吃藥，而我的病同樣也能尋求就醫的方式。聽了傳道的見解，我立時領受他這番心意，轉變自己主觀的猜測，用單純的心看待我的疾病，願意接納自己身心的軟弱和生理的疾病。

因為認知改變了，雖然我的身體還是常常出現不舒服的情況，心中卻很積極來到醫院就診。看著在「身心科」診間外等候的病人，個個幾乎面容憔悴，反觀自己當時的心態，竟能輕鬆自若地坐在那兒，面對真實的自己。及至輪到我進入診間看診時，因為處在這狹小密閉的診療室，使我感到症狀開始微微的發作，可是我依然壓抑著不適的感覺，只想向醫師詳盡的描述、表達病情，且很明確的告知醫師：「我想好起來！」的盼望，請他協助我找到正確的治療方法。

此時醫師卻露出訝異的神情看著我，我心想，或許他長久以來，面對無數「毫無生氣」的病人，見我樂觀以對的態度，反倒是驚奇吧！主耶穌在此時，賜給我一顆勇敢的心來就醫，讓我體會有主的膀臂可倚靠真好！後來在醫師的解釋下，讓我明白這種疾病稱作「畏懼症」（Phobic Avoidance恐慌症的併發症）——屬於自律神經失調的疾病，只要按時服藥，便能慢慢減輕症狀。

結束看診後，到藥局領了一種叫作Zoloft的藥，此藥可提高腦中的血清素，以達到療效，仔細端看藥袋上的說明，註明此藥之用途：竟是「治癲癇」？在好奇心的驅使下，便向醫師詢問，這顆治癲癇症的藥，和我所罹患的畏懼症究竟有何相似之處？醫師這時的回答卻出乎我意料之外，他說這是兩種完全不同的疾病，曾是治癲癇的用藥，但現研發新藥，已不再使用了。卻在臨床醫學上，發現這顆用藥，適用於畏懼症的病患……。就這樣在就診不到半年的時間裡，由於我耐心的按時服藥，加上教會全體同靈愛心的代禱下，以及神的憐憫——讓我遇到良醫和良藥，漸漸地康復起來。

我們一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人（林後—4）

這顆藥曾陪伴我將近半年的時間，每每望著藥袋上那「治癲癇」三個字，總令我產生好奇心，像解讀密碼般的，開始在網路上搜尋有關癲癇症的資料，或在《聖經》的福音書上，反覆讀著有關癲癇症發作的特徵及主耶穌又是如何醫治他們的病等等……。甚至我也主動請教所屬教會裡的一位同靈，因他育有一位患癲癇症的孩子，從他和孩子生活上相處的過程，想必能更貼切的敘述此疾病，能使我從中獲得更多的資訊。

以前在教會裡，我只知道他是個患病的孩子，經常在聚會中，無法克制的，或在樓梯間上下來回走著，或有大聲喧嘩、拍手的動作，我雖不覺得這孩子是故意的擾亂秩序，但內

★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。

心也無從體會他的疾病，究竟是什麼感覺？一直到我得了恐懼症，服用治療癲癇的舊藥，開始讓我對那孩子產生一份特殊的親切感。我在想，孩子的腦部不正常放電，使他不自覺的異常反應，應該與我無法自我控制（自律神經失調）的狀態，有點兒相似吧！

在過去的聚會中，我常常很介意旁人在私底下聊天，而影響我聚會的專注，可是某一回，這個孩子在我身邊已吵鬧許久，非但不會讓我聚會分心，並且能持續聽道；腦中忽然閃過一個念頭——當初因著傳道的同理心，陪伴我走過病痛中的低潮，如今我從患難裡跨出來，才能以同理心去愛這孩子。原來神給我的操練，使我明白「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（林後一4），並且「神的旨意若是叫你們因行善受苦，總強如因行惡受苦。」（彼前三17）

或許您是個平安穩妥、在主懷裡的人，未曾體驗過久病重症之苦，但我們都應當去試著學習了解，不論是從道理中、網路上或醫學方面的資訊，甚至也能向其他病患及家屬諮詢相關的問題，以明白身邊之人的痛苦感受，有了這樣基本的了解，才能進一步伸出援手，幫助他們一起面對病痛中的苦難，病患也會深感安慰——因為有人聽得懂他們的語言。而不要以個人主觀意識，妄下斷語，胡亂解讀病情，非但在道理上無法造就人，有時言語的表達缺失，更會造成病患二度傷害（肉體疾病加上心靈的打擊）。經上說：「身上肢體，我們看為不體面的，越發給它加上體面；不俊美的，越發得著俊美。」（林前十二23），惟有出於愛心的認同，才能生出憐憫心，發揮代禱的功效！

若您是個正處於病痛中，陷於軟弱的身心之下，而害怕他人以異樣的眼光看您，或擔心會遭受言語上的羞辱等等顧忌，致使選擇隱匿病情，反而是苦了自己。且讓我們敞開心房來，試著求助於教會的代禱與關懷，相信您一定會體驗到「在那幫助我的人中，有耶和華幫助我……」（詩一一八7），用坦然的心，正視自己的疾病。

經上說：「有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」（傳四12）。在生病的過程裡，偶有力不從心，軟弱得舉不起祈禱的手，這時若有其他的同靈加入幫助代禱，更能一同顯出神的作為，榮耀主名！阿們。

