

## 抑郁的特征—罗加怡老师

### 一、从心理性抑郁的 4 种典型类型，看抑郁的特征

#### 1. 正常的抑郁

精神方面：会有自我怀疑、忧虑和害怕的表现，容易忘记事物。

感情方面：会有愤怒、悲伤，缺少喜乐。

意志方面：容易恼怒，一些行为方式也受影响。

身体方面：会失去胃口，难以入睡。不过，不会出现自杀。

正常的抑郁，一般在脸容上可觉察得到。但随着时间和习惯，负面情绪会慢慢减退，生活模式也会重新调整。

#### 2. 戴面具的抑郁

面对冲突和未能解决的问题，有人会以否认或掩饰方式来面对，于是出现自我膨胀、外强中干的表现，目的是隐藏自己心里不快。但人不能同时出现正面和负面的情绪，所以会采用虚假一面，掩饰内里的真实感受，因而出现思绪混乱的症状。感情方面，因没处理冲突，所以会有压抑的愤怒，出现不能专心的情况。为了隐藏心里的压抑，会特意增加活动，试图藉此除去或减低压抑的感觉。面对人群，或会用论断方式表达心里的不满。

戴面具的抑郁让人有以下的身体状况：

- a. 体重增加，**暴饮暴食**是人用来减压的方法。
- b. **睡眠减少**，可能失眠，又或是早醒。
- c. 要留意的是有隐藏的死亡威胁，意思是有**自杀倾向**。

圣经也有形容戴面具的抑郁：“人在喜笑中，心也忧愁。”（箴 14：13）

#### 3. 神经性的抑郁

精神方面：常自我批评。他们的自我价值低，常会自责、内疚，对人和对事都存着怀疑。

感情方面：会愤怒、失望、缺乏喜乐。

意志方面：对人和事都表现冷漠，没有动力。

身体方面：食欲不振，容易疲累。有可能想藉着睡眠来逃避面对人和事。

患神经性抑郁的人，不但逃避，更关键的是有自杀倾向。人若处于长时间的抑郁，情感也就需要经过较长的时间，才能恢复正常。

#### 4. 精神性的抑郁

这是严重的抑郁病，已出现精神错乱，甚至好像跟现实分裂，生活与现实对不上轨。因着心灵混乱，很容易出现自杀的念头和行动。

精神方面：有自我否定的表现，因为自我价值偏低。精神上明显有幻觉、幻听的情况。因着精神混乱，缺少推理和判断的能力。他们生活在自己思想中的世界。

感情方面：充满极度愤怒，没有快乐，更重要的是有精神分裂的状况。

意志方面：对人和事都反应迟钝，很紧张。

**精神性抑郁，一般容易出现在孕妇产后。**产后抑郁的人，在胃口方面可以有两极的情况：胃口大增，但又突然会失去胃口。当生活里充满了焦虑和恐慌，精神越来越混乱，就会出现幻听。但更严重的是，听到从魔鬼撒但来的声音，或看到搅扰的迹象，激发孕妇毁灭自己的孩子。这是很可怕的行为。

## 二、抑郁的人，心中有什么样的念头？

1. 很负面的看待自己，爱与人比较，甚至觉得没有人喜欢自己。
2. 很随意的看待环境，觉得自己没办法改变，也不觉得有出路。
3. 对将来完全不抱有盼望，觉得活着没有意义。

人如果没有神，没有真理，生活真的很痛苦，也没有盼望。**圣经怎样帮助我们面对这些因抑郁而有的念头呢？**

### 1. 看待自己

圣经说：“……我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。”（耶 31：3）

### 2. 看待处境

圣经说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4：13）

### 3. 看待将来

圣经说：“耶和华说：‘我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。’”（耶 29：11）

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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”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。