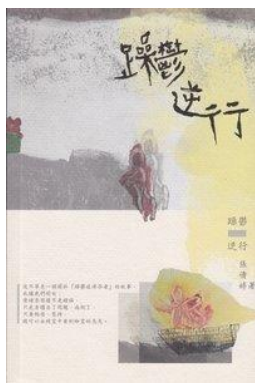


辅导类：《躁郁逆行》—朱如月老师



书名：《躁郁逆行》

作者：张倩婷

出版社：德慧文化

出版年份：2015

阅读这本书的过程，心情十分沉重。作者是一位 10 多岁时已患了躁郁症的姊妹，她勇敢自述 10 多年来患病、苦苦挣扎及经历身心医治的心路历程。她的病现在仍然未康复，可能一生也不会康复，但她靠着神的恩典与躁郁症共存、共舞。

躁郁症是什么？

躁郁症不是罕见的病，随着大众对情绪病的认识越来越多，诊断出患躁郁症的人也持续增加，他们在你我的身边，可能是我们的邻居，或是教会里的弟兄姊妹。

书末对躁郁症有简单的介绍。躁狂抑郁症是重性的情绪波动症，病发时病征会持续一两周以上，对社交、家庭和工作都会带来严重的影响。患者会经历狂躁期和抑郁期。在狂躁期中，患者表现出思维奔逸，妄断冲动，不专注，对事情后果的判断草率且过分乐观，更可能做出不合理的决定。

在抑郁期，患者却会有非常悲观负面的想法，思想缓慢，对平常喜欢的事物失去动力和兴趣，自责，有真正想自杀的念头。在生理方面，处于两极情绪中的患者，常有睡眠和饮食失调，精力过剩或衰竭。

大多数患者都是在 25 岁前经历第一次重性情绪病状，也会经历复发，而遗传是重要的病因。患者的脑部功能网络有别于健康人士，而且环境压力会引致发病。

结合药物与辅导的治疗

这书是一个病人的现身说法，引证了上述病状描述的种种，让人对这种情绪病有第一手和深入的了解，帮助我们有智慧和以接纳的心面对躁郁症患者。

躁郁症的治疗是长期的，须结合专科脑神经药物和咨询辅导。针对后者，很感恩的是作者有几位长期支持她的朋友，也有一位辅导员在心理、情绪压力管理和灵命上不断帮助她、开导她。

针对前者，很可惜的是作者因为难以面对药物的副作用和来自家人的压力，经常停药，导致

病情反复，十多年来病情也未能受到控制，甚至要进出医院。她这样表白内心的苦处：“出院两个月，我被迫再次停药。因为我受不了父母的压力，被他们没收有效的药物……我知道不服药的后果，情绪问题有可能突然复发而没法受控，可是每当我想起药物的副作用，就自不然抗拒”（页 76、95）。

作者最初心存侥幸，曾多次私下减药、停药、不定时服药，企图以一己之力控制动荡的情绪，结果药物没法发挥应有的效用。幸而经过几番挣扎，也得到辅导员的鼓励，**作者终于愿意学习“跟药物做朋友……虽然副作用折磨人，但是它的确能够帮助我改善生活素质”**（页 96）足见辅导与药物都同样重要。

书中有一段很有智慧的话：“神容许科研人员发明药物，去生产药物治疗人的病，那代表神向人启示他的智慧，去帮助人去认识他，让人得到医治。那么，药物也是被神使用，用来治疗人疾病的工具”（页 142）。无论我们是作为教会的肢体或是家人朋友，如果身边有人患了病，都不要逃避，却要用智慧、爱心、信心帮助有需要的人勇敢面对治疗，经历医治。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。