

## 走過憂鬱深淵

余廖慶鳳

我是個開朗的人，樂意和人交往。在香港時有頗多嗜好，插花、烹飪、刺繡、與朋友逛街茶敘等，生活多姿多采。1975 年我受洗歸入主耶穌基督的名下，每天更覺活得充實有意義。

沒想到 2002 年 7 月，丈夫因為工作遷到上海，我隨他來到一個完全陌生的城市，沒有親人，沒有朋友，既不懂普通話，也不懂上海話，一下子變成啞巴。感覺是被連根拔起來，天天呆在家中，除了煮飯，不知道該做些甚麼事。我找不到傾訴的人，心裡感到十分孤單，越發懷念香港的親友。

### 患上憂鬱症

我常想，如果我在香港多好！可以做這事那事；但在上海，我連出門買菜也講不清楚，失去了獨立能力，十分沮喪！我漸漸失眠，吃不下，不想說話，無法集中精神聽人講話。後來情緒越來越低落，有時會突然哭起來。

我哭了足足兩個月，最後不哭也不笑，麻木了，對甚麼事都提不起興趣，失去了喜、怒、哀、樂的本能。天天不願起床，不願意做家務，連自己的儀容也懶得打理。醫生說我患上了憂鬱症。這是我第一次患憂鬱症的情況。

### 經歷上帝

當時，丈夫帶我到上海一家國際教會，認識了同是從香港來的基督徒，大家彼此支持，病情稍有起色。記得 2003 年 1 月 1 日的早晨，丈夫突然向我高呼：「太太，由今天起，妳沒有憂鬱症了！」我沮喪地說：「你知道我今早的狀態嗎？」其實那天我仍不想起床；但丈夫卻肯定地說：「妳已經康復了！」

那天，我和家人一同參觀上海的海洋水族館。我站在大魚缸前，觀賞著無數的海洋生物，看見魚的形態、大小、顏色各有不同，各有特色，在水中游來游去，姿態各異，多麼美麗和奇妙！我突然有所領悟：「上帝創造天地萬物，魚類是祂創造的。牠們多麼美！有不同種類、顏色、活動形態，這麼奇妙複雜的生物天父都能創造，我一廖慶鳳，患憂鬱症算甚麼？難道上帝沒辦法醫治我嗎？」我像甦醒過來：「上帝是無所不能的，祂必能醫治我。」就憑藉這個「轉念」，上帝醫治了我。「上帝是無所不能的」這一小小的信心，像芥菜種一般，令我得著力量。從那時起，我不再憂傷。翌日複診，醫生發現我有康復的跡象，但仍給我憂鬱藥以策萬全，並囑我要繼續服藥，以完成整個療程。後因為我對這病沒有認識，以為憂鬱藥如同傷風藥，康復後可以立即停藥，便沒按醫生指示繼續服用。結果，幾個月後我的憂鬱症復發。

## 憂鬱症三度復發

2003 年，非典型肺炎過後，我憂鬱症復發，丈夫陪我回香港治療。這次病情比上次重，我有自殺念頭。親友紛紛來電問候和鼓勵，香港和上海的弟兄姊妹都為我禱告，提醒我多做運動，因出汗有助減輕病情。感謝上帝，姊妹們都很有愛心，常抽時間陪我做運動。約半年後，病情好轉，之後不敢胡亂停藥，遵醫生囑咐繼續服藥半年。康復後才回上海。

第三次復發是陪丈夫去澳門公幹之後，本來在澳門時也玩得挺開心；但回到上海的家，放下行李後，不知何故全身發軟乏力，提不起勁做任何事情，情緒忽然之間變得極度低落。就這樣一天一天過去，教會迫切地為我禱告。一天，幾位姊妹來看我，見我神色不對，扶我上床休息。我突然在床上滾來滾去，不停地喘氣，呼吸困難，非常辛苦，還狂呼要她們開槍射我，嚇得她們不知所措，立刻合力按住我，替我按摩手和腳；但我的身體依然不受控制地翻來覆去。於是她們致電我丈夫要他立刻回家，當他回來後我的情緒才稍微平復。去看醫生，證實我的憂鬱症再度復發。

這次病情更嚴重了，天天想死，要自殺。每次進廚房，拿起菜刀就想對準手腕的脈搏割下去，見到陽台就有股衝動想跳下去，有次更幾乎從窗戶躍下。奇妙的是，每次在千鈞一髮時，心裡總有一個意念：「我是基督徒，聖經教導我要愛惜身體，因為身體是聖靈的殿，我不能毀壞聖靈的殿。自殺是不對的，我不能自殺！」（參哥林多前書六 19）感謝上帝提醒我不要自殺，所以我才一次又一次逃過死亡關口。之後我盡量避免望向陽台，以減少自殺的衝動。

## 患難中見主恩

憂鬱症患者的痛苦很難叫人明白，因病人自己也不了解為甚麼情緒會忽然間這樣低落，旁人當然更愛莫能助。極度憂鬱令我最痛苦的地方是，每天都與死亡搏鬥。求死的衝動不知為甚麼總是揮之不去。無論身在何處，都感到孤單、害怕、生無可戀，覺得死是唯一解決之途。若不是上帝的話把我拉回，我已經不在世上了。

香港有兩位姊妹知道我的掙扎，特意來上海帶我去黃山旅行。我們一起遊山玩水，一起禱告，這個旅程令我心曠神怡，愉快無比。可一上飛機，我就驚惶起來，怕得要命。後來她們特地帶我回香港看醫生。對她們無微不至的愛，令我至今難忘。

回上海後，聽聞我們住的屋苑裡有人因患憂鬱症而跳樓自殺，教會就更加擔心我的安危，團契立刻發動姊妹輪流陪伴我，而且分早、午、下午三班當值。早上的姊妹來我家陪我到公園散步，中午的姊妹陪我午膳，下午又有姊妹來相伴至我丈夫下班回家，這樣維持了一段頗長的日子。期間，我有一位好朋友是宣教士，她知道我患病，特地從英國回香港，帶同在港的兩位姊妹一起來上海支持我，好讓上海的姊妹們暫時休息。她們的愛心行動，彰顯了上帝的愛，令我很感動！

有時，姊妹們帶我外出，去按摩，吃大閘蟹，要我開心。為鍛鍊我的體力，她們鼓勵我多運動，陪我打羽毛球、游泳。

八年裡，我四次病發，雖然飽受煎熬，但也嚐到人間的溫暖。連外地的親人也常來電、寫慰問卡安慰和鼓勵。

除主內姊妹以外，上海的街坊也幫助我。住在我家附近的老人家見我平日出入垂頭喪氣，問我為何這樣，我坦白說是患了憂鬱症。她們不但沒躲開我，反熱心教我健身和說普通話。和這些婆婆在一起，心情豁達多了。為了讓我出汗，她們還和我打羽毛球，兩個婆婆對我一個，我左右兩邊跑來跑去接球，每早都出一身大汗。自從患了憂鬱症後，我在炎熱天氣下也不會自然排汗；但每天與她們打球後，則大汗淋漓。透過服藥、運動、大家的關心和相伴，我漸漸康復過來。自此婆婆們也沒再打羽毛球了，原來她們打球純粹是為了幫我，令我很感激。更感謝上帝對我的眷愛，差派了這麼多有愛心的人來幫助我。

### 自助良方

有一點很重要，憂鬱症患者必須願意接受幫助。有一次，我與妹妹夫婦一起查經，妹夫說：「上帝醫治了妳，妳也要自己站起來。就像聖經裡的癱子，他的朋友們把他抬到耶穌跟前，耶穌治癒了他，也要他自己站起來（參馬可福音二 3 至 12）。同樣，耶穌醫治了妳，妳也要自己站起來，不能老依賴別人。妳要對耶穌有信心，祂已賜妳力量，妳可從新得力，自己站起來，過新生活。」我想：「假如癱子得了醫治仍不站起來，他依然是個癱子；但他站了起來，便能行走了。對，我要站起來，不要再自怨自艾，不應辜負上帝對我的愛。」

走過這條憂鬱路，我學會了一點心得，沿用至今，對於抵抗憂鬱很有幫助。當然，有時實踐得不大好，當情緒稍穩定時，會做得好些。重要的是無論心境如何，都堅持著做：

一、學感恩，數算快樂的事：每天數算上帝的恩典，例如：感謝上帝讓我早上能起床、有人來相伴、有人來電問候、今天天氣好、公園的花很美……。每天數算主恩，記下開心的事情確實有助積極面對生活。

二、讀聖經和祈禱：無論情況怎樣，每天起床我做的第一件事就是讀聖經。雖然當情緒較差時根本不知道自己讀了些甚麼；但我仍堅持每早讀聖經，特別是讀〈詩篇〉，詩人對上帝的讚嘆和呼求都給我莫大的幫助和共鳴。

至於祈禱，有時的確無力禱告；但我會請人代禱，與陪伴我的姊妹一起禱告。奇妙的是，每當我看見大伙兒一起迫切地為我禱告時，就會感受到大家的關心，感覺到那份支持和力量。祈禱真的很有用。感謝主！

三、學習關心別人：這個較難做到，當自身難保時，如何有力去關心人呢？但不要緊，只要記著，稍有餘力就去做。可知，當關心別人時，就會少看自己的需要。自從我康復後，深深感到要回饋上帝的恩典，要以過來人的身份去幫助受憂鬱症困擾的人。於是弟兄姊妹就介紹我認識一些有需要的人，我

便向他們分享自己的經歷，如何從憂鬱中蒙上帝醫治；並告訴他們，憂鬱只是一種病，像傷風感冒般是會康復的，叫他們不致絕望，要有信心等待這一天的來臨。能夠幫助別人讓我感到生命饒有意義。

四、做出汗的運動：多做令自己可以出一身大汗的運動，對身心都好，是抗憂鬱的良方。

五、看醫生和服藥：必須定期複診和按時服藥。曾經有段時間醫生處方的藥不但對我沒有幫助，反而加重病情；所以要清楚仔細地向醫生說明自己服藥後的反應，讓醫生能調校一種適合自己的藥。服藥期長短也要遵從醫生的指示，即使康復了也得逐步慢慢減少藥量，而不是一下子停掉。我第一次病發就是因為不知道這一點而擅自停藥，結果很快便復發，而且病情比前嚴重，幾乎性命不保。現在我雖然已經康復，但仍繼續服藥，因為醫生想藉此為我打好根基，以減低復發的風險。我非常配合，因為不想再陷在憂鬱的痛苦中。

### 康復後的生活

我康復至今已四年了，深知自己能康復全是上帝的恩典，因而傳福音的熱心也再次燃點起來。藉著複診的機會我向醫生作見證，乘搭的士時又向司機作見證。我更邀請曾經幫過我的人一起拍照，以作紀念，也好讓我常常記得：當我在人生低谷，最痛苦絕望要尋死的時候，上帝差派了這些天使，像雲彩般圍繞著我，把我從死蔭幽谷中挽救回來。

親愛的朋友，如果你正受憂鬱痛苦的困擾，請不要放棄，聖經說：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴言十七 22）只要你願意接受上帝的恩典，靠著這位無所不能的天父上帝，祂必能引領你渡過難關，使你從新得力，踏上朝氣勃勃的新生活。願將一切榮耀、頌讚都歸與全能的天父上帝。