

《空中辅导》精神健康

主持：李悦心、陈医生

忧郁症（1）

李：听到这个优美的钢琴旋律，就知道是空中辅导精神辅导的节目。今天我们很高兴地邀请到陈医生。陈医生的工作非常忙碌，所以今天来参与我们的访谈非常不容易。陈医生，能请你简单介绍一下自己吗？

陈：我是一个精神科医生，大学需要受到全科医生的训练，然后才选择自己的专业。我选择了精神科来服务，我已经工作三十多年了。我看的病人是精神方面有问题的，有年龄很小，甚至是两三岁，年老的是老年痴呆症，男女病人都会来看他们的病症，什么年纪都有的。中年有忧郁症，精神分裂。所以精神病患者不分界限，男女老幼都有。我为他们看病，然后确定他们需要怎样医治。可以与他们谈谈，看看给他们开怎样的药。同时还有给他们心理上的辅导，我还会给他们讲圣经的道理。把神也拉进来。

李：陈医生行医三十多年，所以非常有经验。我们连着四个星期一起谈论抑郁症。因为很多人被这一问题困扰，那么到底忧郁症是怎么回事呢？

陈：人如果觉得不开心是很普通的，不过这个不开心通常可以自己解决，时间不长。但是如果这个程度比较强烈，维持很久，两三个星期，找不到原因，与人交谈后也不好转。这样通常就是出现问题了。通常我们有四个方面来看。

1. 情绪：患者觉得情绪不快乐，脾气暴躁，情绪波动沮丧，感到焦虑紧张担忧。
2. 态度行为：记忆力下降，没办法集中，没有兴致和动力。工作散漫，效率降低，做不出决定，诚惶诚恐，坐立不安。没有心情打扮自己。可能还要喝酒解闷，还有伤害自己的倾向，甚至有冲动暴力行为甚至自杀。
3. 心理：极度消极，思想极度负面。感觉没有办法从活动中找到乐趣，对家人朋友失去兴趣和关怀。过分自责内疚，觉得自己非常没有用。所以甚至有自杀念头。
4. 生理：有一种忧郁症是叫做被遮盖了的忧郁症。以前的中国人不太能表达自己的不开心，所以这个不开心通过身体表达出来，例如全身没有理由的痛；消化系统失调，便秘，没有胃口，女性经期失调，失眠。忧郁症患者也很容易早醒，晚上很难熬；也有睡得过多的，早上就没精打采，很累，没有心情做事，性欲不好。消化不好，心脏加速跳动等等。他们去看胃病，看心脏但是不是这些问题。

李：这些原因是四个方面，但是又彼此关联。

陈：当然是了。他们身体影响心理，现在紧张，焦虑自责中。是一个恶性循环。

李：如果两三个星期这样持续，也许就是忧郁症。那是否这四种病症出现就是忧郁症，还是出现某个就是忧郁症呢？

陈：我们有一个测量表。最重要就是情绪上出现问题。我们可以把忧郁症分类。例如有原因的忧郁症；有些没有原因的忧郁，家庭工作生活各方面都好，但是他的忧郁是由于大脑分泌物不平均导致的。这个一定要医治。还有一种是极端的，从忧郁变得狂躁。还有情感障碍症，这个可能比较长，几年都有。有一种是重型忧郁症，就是大部分症状都出现，甚至自杀，他们可以一次被医治好，但也可能复发。

李：一般来说，患上忧郁症是什么原因呢？

陈：

1. 最可能先是由于脑分泌物失调，例如血清素，这些物质被生产出来很快被消耗，所以药物帮助血清素多一些都留在脑部。心情就被改善。如果是这个原因，药物就可以治疗。
2. 还可由于遗传，例如母亲患忧郁症，孩子也容易抑郁，而且家庭教育也有关，如果母亲常常消极，孩子状况也容易有问题。
3. 另外由于个人的性格，在一个环境中，不是每个人都能够面对解决，如果性格好强，完美主义，对自己和别人要求高，容易不开心。或者是一个悲观、依赖性的人，自己没办法承受。同样的压力，有的人可以活的很有活力，不被推到。
4. 环境因素也很重要。人生突发事件，例如亲人突然去世，移民，失业；家庭环境如何，父母会不会打骂，兄弟姐妹的关系；财物问题，投资失利等等。
5. 童年就有阴影。父母对他们的关系，学校的问题等等。12岁前经历过很大打击的遭遇，将来得忧郁症的可能性很高。童年的创伤没有被医治，长大都有可能出现问题。童年是一个人的根基，如果一个的童年像是坚固的墙，雨打风吹都能站住；但是根基很弱，就似流沙，面对问题就容易被击倒。所以都要了解一个人的过去。也许一个人不开心不是自己的错，而是一些经历。

所以这些问题常常不是单一的，是很复杂的，互相交织和影响。例如过去有不开心的经历，但是这个人现在很豁达，把过去忘记，原谅伤害自己的人；例如有一个人不开心，但是自己有很好的父母朋友老是，念书认真，有人关心，他又渐渐好了；也可能是家庭不好，自己不努力，脾气不好，自己觉越来越差；例如有一个很好的配偶，帮助自己度过困难；又或者遇到神，人生被主帮助。有一个研究，列出人生一百个压力，在填写这个表时，获得太多的分数就说明患上忧郁症的比例很大。第一项就是未成年孩子去世，这个对人的打击非常大。第二，配偶去世。还有事业，学业的问题。这个说明忧郁症是很复杂的，是累计的，而且取决于个人看待事情的态度。很多人可以消化掉各种难处，一些人却不可以。

李：原来忧郁症是这么复杂的一个导致因素，从童年到年长都有患病的因素轨迹，有远因和近因。我们再简单总结和温习陈医生提到的病症。包括：情绪，态度，心理和生理方面。导致忧郁症的因素主要有五方面：

1. 脑分泌物，通过药物治疗。
2. 父母遗传或家庭教养导致。

3. 自己个性影响。
4. 环境因素，突发事件。
5. 童年的影响。

今天非常谢谢陈医生的分享，下一次我们继续谈！

忧郁症（2）

李：陈医生你好，谢谢你的到来。上次你与我们分享忧郁症是怎么回事，还有忧郁症的原因。那么这次请你讲讲忧郁症应该如何治疗。

陈：如果发现有两忧郁症的病症，应该及早就医，不要逃避。找你信任的朋友和家人来倾诉，有烦恼也来倾诉，如果不是很严重，都是可以好的。他们的支持和分享是可以帮助的。如果他们不能帮助你，你需要专业人士，心理专家，精神科医生，他们比较专业，可以帮你找出并发原因，提出解除方法，而且可以告诉你亲戚朋友如何来帮助你。如果交谈不能解决，就需要药物，现今的药物非常有效又安全。药物治疗需要两三个星期，但是睡眠问题可以马上解决。所以病人不要自己随便停药，一定不要停药。除了抗忧郁素，还要给一些镇静剂。抗忧郁症的药物一定不会上瘾。当病症好了，就可以停药；但一般来说要维持吃药几个月。需要倾听专业意见。药物长期服用对心脏肝脏等不会有影响的。

李：有一些听众反映自己吃了药感觉脑部不舒服，该怎样办？

陈：他们需要告诉自己的医生，因为药物很多类型，所以需要选择适合自己的。有的要吃了让人睡觉，所以晚上吃；有的药吃了让人活跃，可以白天吃。所以一定告诉医生来告诉你如何吃药。药物可以让人镇静，药物一方面调整人的身体，还能让身体有精力，感觉能够投入了，对人的脾气和感情被改变，整个人会变回可爱了。人们不太喜欢接触忧郁的人，因为他们的脾气敏感，所以当自己得到治疗，别人也会感觉舒服了。所以忧郁症患者或许会骂自己的小孩或配偶，这样很不公平，这样就不是自己的问题，甚至导致周围的人都得病。所以忧郁症一定要医治的。

不但吃药医治，还有学习如何与人相处，所以这个治疗是全面的，不单是药物。而且要教人帮自己。要安排好自己每天的时间。所以心胸要豁达，不要常常记挂别人曾经做了让自己不快乐的事，这是浪费时间。所以要好好安排自己的时间，填满自己的时间。如果一个人比较犹豫，什么劲都没有。可以出去散散步，听音乐，做些家务。如果不喜欢独处，所以需要家人陪伴。这些可以分散自己的精神。

而且还有自己可以帮助自己，当有一些思考的时候，看看这些想法很负面，就停止自己这些思想。所以有时候脑袋不能停下来，所以可以转化自己的思想，从不好的思想转向好的思想。想一些快乐的事情。因为忧郁症患者不能集中精力，甚至有一种忧郁症是叫做假的痴呆症。患者觉得自己很笨，学不到新的东西，因为整个脑袋没有空间想好的东西，脑袋填满不好的东西。所以他们需要倾倒在脑袋里头的垃圾，这些心灵和情绪的垃圾，要随时清理这些垃圾，出现这些垃圾就倒掉。

同时正常的生活里，需要运动，简单的散步就可以，走快一点让全身都运动起来。均衡的营养也很重要。睡觉很要紧。有人说睡觉要数绵羊，我有一个朋友说自己不但数绵羊，自己还数牛，数鸡，农场的动物都数到三万个还是睡不着。所以有个牧师说，当你睡不着，不要数

羊，而是跟你的牧者耶稣祷告。跟主倾诉。心理专家还有一个叫做相反意愿疗法，就是说告诉自己我不要睡觉，今晚不睡自己也可以感觉精神，焦虑就走了，而不是因为想要入睡而有压力，这样反而就入睡。解除了心理压力就轻松了。

还可以什么都不想而是深呼吸，不停赶走负面思想。渐渐，不知不觉就入睡了。有一类人，晚上很多灵感。那就把纸币放在床头，有了灵感就马上记下来。从而把这个灵感飞走而焦虑给消灭了。还有一个非常好的方法就是祷告！

李：非常感谢陈医生的这些方法。其实在使用这些方法过程中，也要靠我们病人自己的面对和处理。

陈：亲友可以帮患者大忙的。第一就是认识忧郁症，就不会责备患病者，因为忧郁症表面非常懒散，这是病症，而不要责备。从而帮助，倾听，没有批判和责备。不过要在需要时给予安慰和鼓励。替他分析，从而帮他处理。家人也可以帮助他安排时间，例如早上运动，吃点东西，逛逛商场，而且陪伴非常重要。鼓励和陪着一起。作为患者随时的帮助。

李：体谅非常重要！很多听众，特别是基督徒患病会自责，别人也会指责他。怎么办？

陈：有些人得病，别人告诉他做个基督徒可以被医治；还有基督徒得病，从而被责备。这是由于对信用错误的认识，忧郁症是病，每个人都会得病的。要把重担放在神面前，弟兄姐妹不要把压力给他。而且忧郁症的人可能还要自杀，所以亲友需要陪伴，严重的病人甚至需要24小时陪伴，不要轻忽。而且最严重的忧郁症，需要看医生，去住院。如果不严重，就是需要服药，家人陪伴。其实陪伴患者的亲属压力也很大，他们需要支持。

李：非常谢谢陈医生的分享，那么我再次为大家总结一下。第一就是不要轻忽这个病症，要及时看医生；忧郁症可以找人倾诉，甚至严重的可以找心理医生来医治；如果是生理原因导致的，可以通过服药医治；还有患者要操练正面思想，随时清除负面思想；要有好好的休息和营养。

今天真是非常感谢陈医生，我们下次再继续聊！

忧郁症（3）

李：今天我们继续邀请到精神科陈医生。谢谢你过去两个星期帮助我们认识如何面对忧郁症，如何帮助他们。其实很多人，往往不太确定自己是否真的患上忧郁症，那么也不知道该怎么办。今天我们就请陈医生为我们的一位听众，上海的一位姊妹诊断一下她的状况。我先把这位肖姊妹的情况给大家介绍一下。这位姊妹 23 岁，在外打工，信主一年多，她说自己身体不好，脑袋昏，思维迟钝，注意力不集中。上学时候患过精神衰弱，常常失眠，有时候会强迫自己做事，心中压力大。父亲脾气暴躁，让自己放不下，常常焦虑忧愁。到外地打工，因为这些问题的存在又放弃了，于是回家，然后就感觉自己没有。现在在一个服装厂工作，还是控制不住脑袋乱想，手脚慢，脑袋乱想，所以工作起来很紧张，感觉比死还难受。所以到底肖姊妹是怎样的状况呢？

陈：她表现出四种重要的忧郁症症状，而且她胡思乱想，这是强迫症失调症。或许她有强迫性的思想、疑惑（因为感觉不稳妥，反复做一件事，例如反复洗手）。这样表现出焦虑，对自己没有信心。还有强迫性的恐惧，或者他看到一把刀，就担心自己拿起刀上海人，在高处就会担心自己跳下去，就是说看见什么怕什么，而且怕的事情自己又不会做。所以经常在这种恐惧中！

这位患者说自己患过神经衰弱症，这包括焦虑症，忧郁症，强迫证，忧虑自己有病的症状（头疼担心自己得脑癌，心脏不舒服担心自己得心脏病），这些都被笼统地成为神经衰弱。而且恐惧症也是存在的，例如害怕社交，演讲等等。总之不是神经分裂，就是神经衰弱症。在这个范围内有不同的表现。

这位肖姊妹是混合式的神经问题。她说自己不开心，是说自己的父亲脾气不好。所以家庭的环境非常重要，所以父亲对她的精神状态不好有很大关系。而且父亲不好，也许会打骂，说伤害她的话，令她得到伤害和自责。自我形象很低，完全自卑。中国传统家庭是不夸奖自己的孩子的，但每一个人都需要被赞赏，得到肯定是需要的。成长中缺乏这些，性格就会不完整。性格一定会有缺陷。所以这不但导致她性格忧郁，还让自己的自我形象很低。整个人很紧张父亲会发脾气。家庭应该是温暖的，如果家庭是一个战场，这样小孩子就很受伤。

而且这样的状况，让自己自卑，想要逃避，不能建立自己的工作，让人生道路走得崎岖。这是一个恶性循环，做得不好，就被批评，就更没有自信，然后就这样继续下去。她常常失眠，所以身体也不好，也会导致食欲不振。其实她本来不是这样的人，而是自己生在的环境影响她成为这样，她是很容易被影响，感谢丰富，但是她不懂得处理这些情绪，所以人要自救，如果爸爸脾气不好，那是爸爸的事，不关自己。所以有这样多的东西加起来，难怪说自己比死还难受。

李：肖姊妹在信中，没有埋怨别人，都是自责。

陈：所以她是人太好，都是把原因归给自己。她是自己打败自己。所以一次的成功就能帮助她！例如他的老板认识到她是忧郁症，能够帮帮她，鼓励她，不给她压力。所以就是要懂得赞赏，加强别人的自信。善性循环就开始，越来越好！

李：我们看到肖姊妹的情况非常复杂，不是一朝一夕的形成，性格不够强而导致这样。那她该怎么办呢？

陈：需要从她小时候开始了解，来处理生命中存在的问题。这个能够帮助处理她与父亲的关系，了解自己，不是自己的错，不是由于自己，不要过分责怪自己。

李：除了处理童年父亲带给自己的影响需要处理，那么她还有生理上一个失眠的问题。如何处理童年阴影和失眠呢？

陈：童年的阴影讲过就不用再讲了，最重要的是面对现在，她要做工，要有人际关系，所以一定要增强自信，懂得松弛。比如深呼吸。人在工作的时候，肌肉太紧绷紧张，下班时候会感到非常累和疲倦。所以随时要提醒自己是不是太紧张，让自己放松下来。手感到很重的时候，告诉自己要放松下来。

李：一天里头，可以适当地停一停。

陈：间歇性的休息，让自己停下来，做深呼吸，做一个透彻的深呼吸。横膈膜的呼吸，腹部凸出，不是胸腔变大。吸气的时候，腹部凸出；呼气的时候，腹部恢复原处。横膈膜本来在上面，这样的呼吸让它走下去，肺部呼吸的氧气多了，血液把更多氧气带到脑部，会让自己清醒。四秒钟吸气，再慢慢呼出去。做几个这样的深呼吸就能帮助自己。别人都不会发现你自己的这个活动，站着坐着的时候都可以。简单又有效！

不开心的时候要正面的思想，正面肯定自己，数算自己的长处,例如：我长得漂亮啊，身材不错，高中毕业很棒，老师喜欢我，我可以找到工作，心地善良温顺，负责任等等，那就会正面。而不是数算自己不好的地方。这样就会觉得自己不错，自己可爱，这个很重要。因为嘴长在别人身上，我们不能控制别人赞赏自己，但是我们可以自己称赞自己。圣经说，人是神造的，每一个人都有自己的价值，上帝看为宝贵，要珍惜自己。所以自我肯定很重要。

李：除了懂得自己和爱自己，在工作上如何调整自己呢？

陈：工作上一定要调节自己，她有强迫自己的问题，所以要懂得停下自己的思考，让自己休息下来。可以用一个橡皮筋，自己在想的时候就弹自己，让自己停下来；不用这样具体也是可以的，例如在脑袋里提醒自己，不要思想的垃圾，要几方面配合着来。这样自己轻松下来，做得就渐渐好了，就可以好好肯定自己，开始一个良性的循环。晚上睡觉的时候来放松，祷告，深呼吸。

李：谢谢今天陈医生的分享，你的分享不只是帮助肖姊妹，而且帮助很多有需要的弟兄姐妹。

忧郁症（4）

李：听众朋友你好，我是李悦心，又到了我们精神健康的这个环节。今天我们请到了精神科陈医生，过去几周我们已经与陈医生有了很多关于忧郁症方面的交流，上个星期陈医生也给一位姊妹诊断和具体的治疗方法。我现在还记得怎样深呼吸。那么今天我们要开始一个新的专题，是精神分裂。精神分裂究竟是怎么回事呢？

陈：精神分裂是严重的精神病，100个人大概能有一个人患病。通常在少年时期就发病，有时候也在老年发病。有正性症状和负性症状。正性性状似乎是有外来的力量把自己的思想拿走了，而强制把外面的思想给自己。好像思想不受自己控制。而且行为似乎也被控制，这个控制自己行为的力量不能解释，不知道是什么力量。之前人们不了解，就猜测这个是超自然的神灵或外星人控制他们的行为。或者认为他们的脑袋里面装了一个收音机，公开播出自己的想法和做过的事情，来控制他的行为。所以一些患者把家里的电线都拔掉，因为他们觉得这些电器在讲自己。他可能不想看电视，好像电视里头的事情，自己是主角，好像自己被操纵。思想行为都被操纵。香港把这个症状叫做思觉失调，因为思想和感觉都不正常。

第二个症状就是幻觉，就是没有客观的存在，但就是清楚地感觉到。有四方面的幻觉。

幻听，没有的声音但是他们听到声音。这个是最普通的，听见别人说自己坏话，批评自己的话。有时候还会对话，有时候他会跟这个声音对话；有时候这个声音讲笑话，他们也会笑。他们觉得这个声音是非常真实的。他们认为是神灵或是电脑或是外太空来的声音。他们或许把家里的窗和窗帘关上，而且甚至不敢上厕所。

幻触，例如感觉到自己被强奸，感觉有虫子在身上爬。

幻嗅，闻到不存在的臭味，或许是香气他们也会觉得臭。

幻视，看到不存在的东西，看见死掉的人。

因为这些幻觉，就会导致第三类症状，妄想。这个妄想就是让他自己深深相信自己所经历的，不听别人的讲解，例如说自己里面有神还有鬼，或者深信自己的太太出轨等等。这些都不是真实的，但是他们深信。

妄想有几种。最普通就是被害妄想，因为他听到很多声音，觉得听到声音说家人要害自己，所以自己要把家人杀掉；幻嗅闻到楼上有味道出来，就觉得楼上用毒气要害他；还有幻味，觉得吃的食物有味道，觉得被下毒了。

还有被爱妄想，觉得别人爱自己，或者觉得不被爱，觉得自己配偶出轨；还会幻听自己去银行取出几个亿的钱。所以幻想是根据他幻听的内容的。因为他接收到这么多不正常的信息，就相信。

这个是非常严重的精神病，别人不知道是从哪里来的，他们自己对自己的状况有病态的解释，而且不可预料他们会有什么行为。例如听到丈夫出轨，要杀了他；家人害自己；你要自己去跳楼。他们会伤害自己。他们的病症非常严重和麻烦，他们不解释别人的解释。有很多这样的病人让我把他们鼻子上的偷听器拿出来，我告诉他们 X 光都找不出他们有偷听器，他们就说 X 光没有用。

李：精神分裂应该不会相信别人？

陈：是的，他们觉得你都在害他，他不相信你。他们症状是不能够解释的。

李：刚才提到的是正性症状，就是普通人不会有的状态他们会有。

陈：对了，还有负性症状，就是没有普通人会有的。例如：没有工作的动力；没有情感；不关心自己的个人卫生，不要梳头换衣洗澡；是他们不想做，不想讲话，感情麻木。好像自己不推懂自己做事，其实不是他的问题，是他自己就是不能。正性的症状通过吃药很快就好。但是老的药物连负面症状都不能缓解，现在新的药物能够有一些处理了。这些人有不合理与不正常的行为和语言，带他们出去，他们会做令人不可预料的尴尬的事情。

李：那么正性和负性症状是不是同时出现呢？

陈：是的，是像套餐一样一起存在的。他们会感觉懒得，不想做事，不感觉。这是很严重的精神病。成因是什么呢？其实医学都不知道原因。遗传也许有关系，因为如果父母一个有这个疾病，儿女就是 10% 会得这个病，如果父母双方都是这个病，那么儿女 50% 得这个病。这个遗传是有影响。

精神分裂人的脑部比较小，脑部有水的地方多。也许是先天，在胎中被感染。所以十几岁发病也有。也有人说突发的刺激性事件会不会让人这样，应该是不会的。但是如果本身有这些病因存在的人，一些突发的刺激性事件会诱导这个病症早出来。还有一些药物也会促使这些病出来，例如迷幻药等等。一般药物让人有幻觉而不是精神分裂，药物停止，幻觉就没有了，所以不要服用有幻觉的药，有一些减肥药是含有让人产生幻觉的药物，所以有这个病都有问病人是否吃过药。

李：陈医生你刚刚说，医学不能断定精神分裂症的病因。那么有患者就医，你来如何医治呢？

陈：现在药物是很有效的，以前的药物虽然有效，但是副作用很大，最后自己就只能在家里。药物能够调整患者脑部的多巴胺，非常有效，可以口服或者注射用药。老的药物的副作用体现在困睡，帕金森症状等，但是现在的症状已经好很多了。所以这个病症可以通过药物治疗。患病不怕，越早治疗越好。家人要照顾病人吃药，病人不觉得自己有病，及时和医生沟通。家人一点不要太多的表达敌视，抗拒或过分保护都不会。处理吃药，还有让他恢复自己的工作，或者去日间治疗中心，慢慢恢复自己生活。

李：我也发现你提到的症状，例如被人控制或有幻觉，有些人觉得这个是被鬼附身。那么如何处理呢？

陈：如果是鬼附身，那么请牧师来祷告；但是如果说自己有鬼附身还说自己有耶稣，那么就是神经病。不要坚持认为被鬼附身，如果牧师敢鬼不出，那就及早就医。

李：真的是谢谢陈医生这些分享，希望以后还能够有机会请你与我们分享！谢谢陈医生！