

第五波疫情以來，出現「疫」鬱症的人很多。我們若短時間心情變差，是自然現象。但若是跌入真正的抑鬱症狀況，可不要硬撐或自欺。

- 1) **自我檢查**：衛生防護中心的網頁裡，有幫你做簡單測試並可以改善的資訊。我們看看：
「抑鬱症患者會出現多種生理及心理病徵。倘若你連續兩星期出現下列五項或以上症狀，便有可能患上抑鬱症：
情緒低落、對事物失去興趣或無法享受、食慾不振、失眠、激動不安、缺乏動力、覺得自己一事無成、精神難以集中、想到自殺。」
- 2) **可以自救**：倘若症狀輕微，你可以嘗試以下的自救方法：
 - 2.1 向人傾訴(伴侶、朋友或輔導員)你的感受。保持活躍的日常生活，安排戶外活動或多做運動。
 - 2.2 保持正常飲食：進食大量蔬果，確保飲食均衡。
 - 2.3 避免吸煙、飲酒及濫用藥物。這些東西不但不會使你精神好轉，反會令你情緒更低落。
 - 2.4 爭取休息。如果可行的話，放下日常工作數天。
 - 2.5 透過運動、冥想、瑜珈或按摩鬆弛一下。(引用自衛生防護中心網頁)
- 3) **轉化自救**：將上面五個建議轉化為教會生活，則是：找教會傳道人傾訴、多參與小組互動，包括 zoom；大齋期也是改為多食蔬果的良機；若真有菸酒的習慣，趁機改掉；打機、上網或零食上癮也求主幫助；我們不作冥想和瑜珈，但多散步運動、操練靈修則益處多多。疫情下，生離死別提前了，也比往常難熬了。要下定決心去抗「疫」鬱。
- 4) **操練敬虔**：抑鬱症是因神經系統部份重要化學物質失調所致，也有與家族遺傳有關的。我用了幾十年認識自己「偶爾」出現的抑鬱個性，有時也會故意去享受它，或者在看電視劇時，讓自己投入而流淚，心情自然好許多。但更好的方法是讀經靈修和聽好的歌曲(或詩歌)。我讀完了耶利米書，參閱的工具書給我幫助使我心情提升。最近讀以西結書，看到第八章的恐怖和時代墮落的信息，花時間查考，對自己心靈也有滋潤。
- 5) **祝福他人**：執筆之際，Leo 從英國寫來他們的近況。他臨走前，我向他表示「很高興你能大膽離開，開闢新的人生」。偉明弟兄同意我報告他遠走西方。他臨走之前與我的溝通比以往都深入，我也認識他更多。看著他遠飛，我竟有莫名的開心。此刻他寄來一系列當地照片，我乾脆與他通電話。這篇文章，就以和遠方的弟兄傾談結束…。