

如何胜过忧郁

Arthur Yin 7/14/2024

PHQ-9 depression questionnaire

Name:	Date:			
Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?	Not at all	Several days	More than half the days	Nearly every day
Little interest or pleasure in doing things	0	1	2	3
Feeling down, depressed, or hopeless	0	1	2	3
Trouble falling or staying asleep or sleeping too much	0	1	2	3
Feeling tired or having little energy	0	1	2	3
Poor appetite or overeating	0	1	2	3
Feeling bad about yourself, that you are a failure, or that you have let yourself or your family down	0	1	2	3
Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television	0	1	2	3
Moving or speaking so slowly that other people could have noticed; or the opposite, being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual	0	1	2	3
Thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way	0	1	2	3
Total __ =	__	+ __	+ __	+ __

“1 亞哈將以利亞一切所行的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。2 耶洗別就差遣人去見以利亞，告訴他說：“明日约在这时候，我若不使你的性命像那些人的性命一样，愿神明重重地降罚于我！”3 以利亞见这光景就起来逃命，到了犹大的别是巴，将仆人留在那里。” 列王纪上 19: 1- 3

忧郁：沮丧，无望，焦虑，空虚，
无助，麻木，疲劳，流泪。

A: 你像以利亚那么忧郁吗?

* “以利亞與我們是一樣性情的人，……”雅各書
5:17 a

A: 你像以利亚那么忧郁吗?

* “不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的意。”羅
12:2

* “你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由”。约翰
福音 8: 3 2

B：玩心智游戏

一、不要重感觉，而重事实

- * 自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下，就坐在那里求死，说：“耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。” 列王纪上 19:4

B：玩心智游戏

二、不要和别人比较

* 自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下，就坐在那里求死，说：“耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。” 列王纪上 19:4

B：玩心智游戏

三、不要承担错误罪责

- * “他說：「我為耶和華 - 萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」”列王紀上 19:10
- * 不要让无法控制的事情来陷自己于忧郁

B：玩心智游戏

四、不要夸大负面事实

* 以利亚说：……只剩下我一个人，他们还要寻求我的命”王上19:10

C: 使用神的疗方

一，要照顾身体的需要

- * 5 他就躺在罗腾树下，睡着了。有一个天使拍他，说：“起来吃吧！” 6 他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。 7 耶和华的使者第二次来拍他，说：“起来吃吧！因为你当走的路甚远。” 王上19：5-7

C: 使用神的疗方

二、要将挫折交给神

- * 8他就起来吃了喝了，仗着这饮食的力，走了四十昼夜，到了神的山，就是何烈山。 9他在那里进了一个洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：“以利亞啊，你在这里做什么？ 10他說：「我為耶和華 - 萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」”王上19：8- 10

C: 使用神的疗方

三、要对神有新认识

- * 11 耶和华说：“你出来站在山上，在我面前。”那时耶和华从那里经过，在他面前有烈风大作，崩山碎石，耶和华却不在风中；风后地震，耶和华却不在其中； 12 地震后有火，耶和华也不在火中；火后有微小的声音。 13 以利亚听见，就用外衣蒙上脸，出来站在洞口。有声音向他说：“以利亚啊，你在这里做什么？”他说：「我為耶和華 - 萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」”王上19：11-14

C: 使用神的疗方

四、要重获人生方向

- * “耶和華對他說「你回去，從曠野往大馬士革去。到了那裏，就要膏哈薛作亞蘭王，又膏寧示的孫子耶戶作以色列王，並膏亞伯·米何拉人沙法的兒子以利沙作先知接續你。將來躲避哈薛之刀的，必被耶戶所殺；躲避耶戶之刀的，必被以利沙所殺。但我在以色列人中為自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾與巴力親嘴的。」”王上 19:15-18

D:你可以改变！

* 没有什么抗忧郁疗方比与神 效用

问题：

1. 在你的生活中，最有可能经验到以利亚所犯的哪一个错误？
2. 你对忧郁症的第一个疗方——身体健康，可以开始采取什么特别万案吗？