

憂鬱需要早早面對和舒解！

憂鬱是一種情緒與心理狀態，是一個人呈現哀傷、心情低落的狀況，嚴重時甚至會絕望與沮喪。這是人類正常的情緒之一，需要早早面對和舒解！若是強烈而長久持續的憂鬱情緒，則需要尋求專業的輔導。

成年人憂鬱時會悶悶不樂、面露愁容、哭泣、易怒，也可能以別種發洩的行為來表現；而兒童青少年的憂鬱現象，有時會以不尋常行為 (如沈默、暴怒、躁動、不安、翹課、功課退步) 表現出來。所以，父母平時要多了解孩子們的心境，常常和他們溝通。

神要我們靠主常常喜樂，要在困難中得突破，在失落中得更新，在憂鬱中得安慰；感謝神！我們在平時要操練禱告與神相交、與神溝通、與神同行；耐心的等候神，神必會按照祂的旨意成就美好的計劃。「腓 4：6 應當一無掛慮、只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴 神。7 神所賜出人意外的平安、必在基督耶穌裡、保守你們的心懷意念。」

主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人、可以到祂這裡來、祂就使我們得安息。」你相信嗎？當我們憑著信心持續禱告的時候，神就在運行作工。當我們軟弱時，聖靈也親自用說不出來的歎息、替我們禱告，並且照著神的旨意替我們祈求！神所賜出人意外的平安、必在基督耶穌裡、保守我們的心懷意念！阿門！