

1. 個案研究

有一位姊妹，梅，雖然擁有商業管理的學位，卻總是感覺缺乏自信。而且她對於周遭環境經常感到焦慮不安。她現年34歲，有三個年幼的孩子：一個9歲的男孩，和兩個分別為2歲和6歲的女孩，這些孩子讓她忙得團團轉。她每天都待在家裡照顧小孩。最近她常感到困惑，而且一直覺得很疲累，對很多事都失去了興趣。她總是為了小事在擔憂，像是她沒辦法煮一頓好的晚餐，或是不能照顧她的孩子等等。最近她的胃口變差了，但體重沒有減輕。由於她一直都是自己一個人在家，有時候她會覺得寂寞和難過。最近她加入了我們教會的一個小組，是一位初信者。她很喜歡在教會查經和交朋友。每次她到教會，都會帶著她三個孩子。她會確定他們有人看顧或是參加孩童的活動。一般來說，她仍然能夠料理家裡的事務，但是她會對孩子感到焦慮。有時她覺得管不動孩子，他們或者太吵鬧，或者不聽她的話。

她的丈夫約翰是北卡州大新任的助理教授，工作很忙碌。他愛她，不過僅管他從出生就是一個基督徒，卻很少上教會。梅和約翰之間的關係還不錯，可是他們很少有時間一起約會或是兩人單獨外出。所有事情都是以家庭或是活動為優先。

你注意到梅和她的家庭。她懷疑她可能有抑鬱症的徵兆。

問題：

1. 你會先做什麼？
2. 你下一步可以做什麼？梅和她的家庭出了什麼問題？
3. 你要如何關懷和支持這個家庭？