

恐惧与焦虑的负面影响—罗加怡老师

过多的恐惧与焦虑使我们把以往的失意和伤害过度放大，蒙蔽了我们的眼光，使我们无法准确地看清将来的状况。这种对过去和对将来的错误看法，使我们不能专注于现在的生活，不能完全自由地享受神现在正在赐给我们的恩典。恐惧与焦虑对我们现在的生命产生以下几方面的不良反应：

生理的反应

恐惧和焦虑使人在身体上产生很多问题，包括失眠、睡眠不足、肠胃问题、胃溃疡、头痛、心血管疾病、皮肤发疹、背痛、呼吸急促、疲倦、口吃、痉挛、过敏、尿频等生理反应，如果这些现象持续过久，容易导致身心症，就是受心理影响而起的生理疾病。

心理的反应

恐惧和焦虑使我们觉得心绪不宁、难以平静。同时，我们因为花了很多精力和时间去为将来可能发生的坏事而愁烦，所以剩下的精力就很有有限，使我们无法再忍受别人得罪或冒犯自己，因而容易发脾气，没有空间去关爱别人，造成人际之间的隔阂，也把自己孤立起来。并且，我们也会错以为别人比自己过得好，形成自卑感。我们如果太注意自己的成败得失，也会因为失败而责怪自己做得不够好，因此产生内疚后悔的情绪，打击自信心。此外，恐惧感使我们拒绝尝试新事物，拒绝接受新思想，并且缺乏动力和生产能力去积极追求进步。

灵性的反应

恐惧和焦虑会使我们怀疑神的能力，我们过于专注失去的事物或失败的经验时，就会忘记数算神过往的恩典，错以为将来神无法保护或供应自己。当我们产生怀疑时，我们就无法专注在神的身上，无法仰望等候他，因而会偏离神的带领，靠自己去面对那些超越自己能力的问题，就像螳臂挡车，不但徒劳无功，而且非常危险。另一方面，我们如果对神的慈爱和恩典缺乏认识的话，就会把恐惧感投射在神的身上，以为祂动不动就发怒，随时会惩罚我们，这使我们不愿意接近祂，不敢向祂坦然无惧地倾心吐意。

错误的防卫反应

恐惧和焦虑会刺激我们马上启动身体的防卫机制，作出反射式的自我保护行为。然而，当危险远去后，如果继续把这些行为应用在日常生活的时候，就会带来不良影响。以下是一些不当的防卫反应：

1. 否认自己的感觉，以为否认自己的焦虑情绪，危险的情况就不存在，然而，这么做会造成延误，使问题得不到及时的处理。
2. 用一些行为来掩饰自己的恐惧，例如，用暴躁易怒的态度，来使别人望而生畏，以掩饰怕不被尊重的恐惧；或者事事力求完美，来掩饰自己怕失败的恐惧；又或者常常逢迎取悦别人，来掩饰怕被拒绝和伤害的恐惧……这些都使别人无法确切地认识自己的真我，阻碍了人与人之间的真情交流，使自己得不到及时的帮助。
3. 透过责怪别人、推卸责任，来减低被人批评的不安。这么做会破坏人际关系，使自己更加孤立。
4. 把自己的恐惧或焦虑合理化，只是把它归咎于简单的神经系统反应，却不深入反省恐惧背后的原因和更深层的想法，这使自己不能认清自己的本相，防碍了自我意识的提高。
5. 夸大自己的恐惧和不安，把危险的情况放大，这会使自己退缩不前，使生命失去动力。
6. 藉醉酒和滥药来逃避现实，这不但无补于事，反而赔上身体和家庭关系。这些不当的防卫反应不但不能减低恐惧焦虑，反而使自己更加惶恐不安。

恐惧和焦虑不但影响我们的日常生活，还破坏我们与人和与神的关系，所以我们要**正视问题，积极处理，使生命得到重整和更新**，作贵重的器皿，合乎主用。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论。学员如需要接受辅导服务，可下载“辅导申请表”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。