

惧怕和恐惧的特征

人有惧怕、恐惧，是神赐给人的天赋本能，也是一种健康的情绪，可以防止人做出危险、愚蠢的事情和行为。圣经说：“敬畏耶和华是智慧的开端”（诗 111：10），经文里的“敬畏”，原文有惧怕的意思。人对神存着尊敬、畏惧的心，才会生活中按着神配得的荣耀，去荣耀神。人也不会随己意生活，任意犯罪得罪神。当罪恶进入世界，正确而健康的恐惧情绪被扭曲了，人不是因为违背神的吩咐而惧怕，而是惧怕神发现自己所作的恶事。当惧怕情绪被扭曲，人惧怕是因为怕神发现自己作了恶事，就会用尽方法来隐瞒恶行，却不会为自己的恶负上责任。在亚当和夏娃的身上，我们看见了这样的事例。惧怕、恐惧的感觉，有理性与非理性之别。特别非理性的惧怕、恐惧，若持续发生，人亦不加以理会和面对，会渐渐演变成为一种生活模式和行为，影响正常的生活作息。严重的话，更会变为一种精神健康的疾病，恐惧症也属于焦虑症的一种。

“恐惧症”与“惊恐症”的分别

按一些精神科医生解释，患“恐惧症”的人的惊恐，是来自身体以外一些特定的环境或事物。而“惊恐症”却没有特定而明显的对象，会无缘无故地出现惊恐的情绪，让人感觉身体不适和有危险的状态。而且，惊恐的发作是连续地出现，使患者感到彷徨、惧怕和不安。惊恐、惧怕的情绪，每个人都会遇上，适度而正确的惧怕，并不构成疾病，也不影响人的生活，只要能够正确地处理和面对，这种负面情绪是会消失或过去的。但是，出现的情况与程度频密的话，加上无缘无故产生惧怕、恐惧，就必须仔细查究问题，因为有可能已演变为疾病。

下面列出正常的惧怕和恐惧发作两方面的分别。

一、正常的惧怕：人遇到危险，或面对很重要但没把握做得好的事情，人会有很自然的本能性惧怕反应，这属于正常的惧怕。正常的惧怕是一些比较内藏性的情绪表达，包括以下几方面的表达：

1. 忧虑：人对将要发生的事，或对不可知的将来，没信心与把握，会有担心忧虑。
2. 紧张：人对自我有要求，在处人处事都会带来压力，会让自己处于紧张状态。
3. 不安：安全感是人最基本的 3 种需要中的其中一种。当人感到失去安全感，心里就生出不安的感觉。
4. 高度敏感：是人的一种内在气质。高度敏感的人，有细密的观察力、很强的直觉。容易洞察自己和别人的情绪。他们作事之先，喜欢先观察清楚，却常给人错误的感觉，以为他们是害羞胆怯。看似惧怕的心，能减低工作错误，也减少对人的伤害。
5. 精力旺盛：人承受生活压力，大脑会分泌名为氢氧皮质醇的压力激素，又称“压力荷尔蒙”。皮质醇会为人提供活动和面对事情的能量，让人有能力处理事情。适度、正确的惧怕，会提升人面对和处事的能力。不过，要留心皮质醇水平偏高，往往导致失眠及精神不集中，甚至令人出现抑郁症状。

二、恐惧发作，引发身体出现一些明显特征：

1. 发抖、颤抖：是指身体不受控制地抖动

2. 阵阵发热或发冷
3. 双手冰冷
4. 呼吸急促，甚至呼吸困难
5. 头昏眼花、感觉虚弱、脚步不稳或头重脚轻
6. 胸口作痛
7. 透不过气来，有窒息的感觉
8. 恶心
9. 出汗、冒汗
10. 腹部不适、腹泻
11. 耳鸣
12. 害怕死去
13. 害怕会失控或发狂

按精神科医生提供的资料：上面征状，若有 4 项，并且在 10 分钟之内达至强烈的程度，就属于惊恐发作。惊恐症会一而再的发作，病患的成因可分为生理和心理两方面：

1. 生理方面：因为大脑内控制情绪系统（尤其是发放紧张讯号的系统）失调，以致在不适当的时候，发放错误的惊恐感觉。
2. 心理方面：因为压力的累积，到了一个人不能再承受的地步，就引发惊恐的情绪。

圣经说：“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”（赛 41：10）

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。