

恐慌发作

比尔走在他家附近的街道上，而他的心脏开始怦怦直跳，他感到难以呼吸，他的胸腔紧缩，而且疼痛。他很害怕，以为他要死于心脏病。他赶紧去仅十分钟距离的急诊中心，但到了那里时他感觉好很多。在那里做的检查指出没有心脏病或任何其他生理问题。

他之前在两个国家服事，那里有许多恐惧的原因，但他从未感到过这样的恐惧。怎么可能在他离开服事三年的地方回到他平和的本国并在总部做他喜爱的工作才产生这个问题呢？什么造成恐慌发作呢？它会再次发生吗？他该如何处理？

什么是恐慌发作？

恐慌发作的发生是无预警的，个体经历到突然发生、无明显原因的强烈恐惧。这是一个人最不愉悦、可怕且扰乱人心的经验之一。即便这发作时间通常仅数分钟，人们可能会需要花费数天的时间来完全忘却它，而这些个体可能害怕有另一次的经历。

美国心理学协会(The American Psychological Association)指出"许多人都经历过偶遇的恐慌发作，而如果你有过一次或两次这样的发作，其很可能没有任何需要担忧的原因" ([http:// www.apa.org/topics/anxiety/panic-disorder.aspx#](http://www.apa.org/topics/anxiety/panic-disorder.aspx#))。

然而，持续经历这些经历的人们被诊断为罹患恐慌症，大约每75人中有1个。为得到一些你的恐慌是否引起关注的指标，你可能会需要进行恐慌症严重性测量表(Panic Disorder Severity Scale)。自我评量资料表可于<http://serene.me.uk/tests/pdss.pdf>取得。这只是一个筛检，但若你的数值高于十，找寻专业的帮助是个很好的做法。

对于一些未知的原因，在恐慌发作时自主神经系统的交感神经分支激发整个身体。它的神经元相互连结，因此其激发全部的腺体与平滑肌，包括肾上腺。肾上腺素(Adrenalin/epinephrine)从这些腺体透过血液流动到全身。心脏开始怦怦直跳、呼吸急促、汗腺分泌、瞳孔放大等。这些不预期的激发是恐怖的反应。即便是在睡眠时亦可能会发生。

恐慌发作有哪些症状？

正如了解交感神经系统的科学家所预期的，这些症状是：

- 心悸或心跳加速
- 感到汗湿或畏寒
- 呼吸急促、过度换气或感到窒息
- 胸痛或不适
- 头晕、头昏眼花或快昏倒
- 恶心或胃痛
- 颤抖或晃动
- 手和手指麻木或刺痛
- 害怕失去控制、发狂或死亡

圣经上对恐慌发作是怎么说？

圣经有几个恐慌的参考。有些是有关士兵在战场的恐慌、颓唐与逃跑。有些则是人们因火灾或疾病而恐惧。还有一些是关于马匹在恐惧中逃离。这些皆是某人因着一已知的问题而恐惧，并且尽快的逃离。

然而，圣经并未对恐慌发作着墨。这样的发作是内在的而非外在的表现。当人清楚的经历这些恐慌的感受，但往往却试图不去表达这些感受。大多数的人认为对无明显"原由"的事情表现出恐慌是很难堪的事。

恐慌发作会对跨文化工人造成什么样的影响？

恐慌发作对跨文化工人的宣教事工最直接的影响是显而易见的。无论是教导、传道、咨商或以任何方式与人交往，当他们经历上述的症状时，跨文化工人的效能将会降低。与跨文化工人交往的人们会思索哪里出了问题。

发作后的效应包含下列。

- 避免接触。跨文化工人可能会停止做每一件可能诱发恐慌发作的事情，包含宣

教。

- 预期性焦虑。跨文化工人可能仅思想到另一次的恐慌发作而感到焦虑。
- 广场恐惧症。因害怕在众人旁边恐慌发作，跨文化工人可能会避免人们与群众，甚至到大部分时间都待在家里得情况。

可以如何治疗恐慌发作？

好消息是大约70%至90%即便有频繁发作的人能够得到解脱。只需了解恐慌发作的神经与荷尔蒙的基础原理就能够有所帮助。这里是一些要做的事。

- 更新您对神的委身并祈求祂的帮忙。
- 避免咖啡因与其他习惯性药物，尤其是兴奋剂。
- 每天进行半小时的有氧运动。
- 学习压力管理技巧，如深呼吸。
- 学习放松技巧，如呼吸训练与正面的视觉化。
- 提醒自己恐慌发作有生理上的基础并降低非理性的想法。
- 逐渐的增加与导致恐慌发作的情境的接触。
- 请教医生抗焦虑或抗抑郁药物的可能性。

可以如何预防恐慌发作呢？

坏消息是无法完全的预防恐慌发作。请记住，美国心理协会说，“许多人都经历过偶遇的恐慌发作”。有时候自主神经系统的交感神经分支刚好激发整个身体。

好消息是，许多跨文化工人可以用来治疗的方式亦可以预防它。

- 每日默想神的话语与祷告来维持你与祂的关系。
- 饮食均衡且健康并避免咖啡因与其他药物。
- 每日运动且睡眠充足。
- 降低开架式的补品与草药，因其可能包含多种化学药剂。
- 避免紧张局势，并且在压力产生时进行管理。

有恐慌发作的跨文化工人能够过正常的生活吗？

那当然，好消息是他们可以过正常、有生产力的无事生活。不幸的是，跨文化工人可能会感到羞愧或内疚，认为他们缺乏能够避免恐慌发作的信心。他们自我诊断这问题为灵命上的问题而非生理上的问题。他们的担心可能会提升更多恐慌发作的可能性。

跨文化工人较不可能因为胰脏分泌较少的胰岛素导致糖尿病而感到内疚。如同不需要因为胰脏并未受到交感神经系统的充分激发而感到内疚，不需要因为交感神经系统与肾上腺为全身的器官提供过量的刺激而感到内疚。

鉴于许多事物可能会在跨文化工人不预期的情况下，“随机”的诱发交感神经分支系统，这些跨文化工人需要一个使这系统平静的计画。这里是一些建议。

- 当你感到一个“症状”时，不要让你的焦虑带出完全爆发的恐慌发作。例如，若你注意到你呼吸的改变，不要因其忧虑并带来整个发作。
- 若一个完整的发作确实产生，则学习如何降低或停止发作。请注意上述提及可以治疗恐慌发作的方法。
- 尽可能的避免诱因，并且若它们产生时尽速的对其做出回应。
- 以实际、正向的态度取代如“我的信仰不够坚定”等负面思想来看待恐慌发作。
- 参与或开始一个支持团体，使你可与同样面对这问题的其他人分享。

圣经上所说的哪些是可以用来帮助恐慌发作？

圣经上有许多的应许与篇章来帮助降低焦虑并增加自信与安慰。记录一些对你特别有意义的经节并且背诵其中的一些，使你在恐慌发作时能够思想它。这里是一些建议。

- 彼得前书五章七节。你们要将一切的忧虑卸给神、因为祂顾念你们。
- 腓利比书四章六节应当一无挂虑、只要凡事借着祷告、祈求、和感谢、将你们所要的告诉神。
- 约翰福音十四章一节。你们心里不要忧愁，你们信神、也当信我。

这清单可以不停延伸下去，但是这些是对我说话的篇章。建立一个圣灵跟你说话的清单，并且背诵它们。上帝可以使用他的话语安抚你，避免这样的发作并帮助你控制它们。

出处

原文作者:Ron Koteskey, [Panic Attacks](#)

检自: crossculturalworkers.com

经许可使用。