

## 恐慌發作

比爾走在他家附近的街道上，而他的心臟開始怦怦直跳，他感到難以呼吸，他的胸腔緊縮，而且疼痛。他很害怕，以為他要死於心臟病。他趕緊去僅十分鐘距離的急診中心，但到了那裡時他感覺好很多。在那裏做的檢查指出沒有心臟病或任何其他生理問題。

他之前在兩個國家服事，那裏有許多恐懼的原因，但他從未感到過這樣的恐懼。怎麼可能在他離開服事三年的地方回到他平和的本國並在總部做他喜愛的工作才產生這個問題呢？什麼造成恐慌發作呢？它會再次發生嗎？他該如何處理？

### 什麼是恐慌發作？

恐慌發作的發生是無預警的，個體經歷到突然發生、無明顯原因的強烈恐懼。這是一個人最不愉悅、可怕且擾亂人心的經驗之一。即便這發作時間通常僅數分鐘，人們可能會需要花費數天的時間來完全忘卻它，而這些個體可能害怕有另一次的經歷。

美國心理學協會(The American Psychological Association)指出"許多人都經歷過偶遇的恐慌發作，而如果你有過一次或兩次這樣的發作，其很可能沒有任何需要擔憂的原因" (<http://www.apa.org/topics/anxiety/panic-disorder.aspx#>)。

然而，持續經歷這些經歷的人們被診斷為罹患恐慌症，大約每75人中有1個。為得到一些你的恐慌是否引起關注的指標，你可能會需要進行恐慌症嚴重性測量表(Panic Disorder Severity Scale)。自我評量資料表可於<http://serene.me.uk/tests/pdss.pdf>取得。這只是一個篩檢，但若你的數值高於十，找尋專業的幫助是個很好的做法。

對於一些未知的因素，在恐慌發作時自主神經系統的交感神經分支激發整個身體。它的神經元相互連結，因此其激發全部的腺體與平滑肌，包括腎上腺。腎上腺素(Adrenalin/epinephrine)從這些腺體透過血液流動到全身。心臟開始怦怦直跳、呼吸急促、汗腺分泌、瞳孔放大等。這些不預期的激發是恐怖的反應。即便是在睡眠時亦可能會發生。

## 恐慌發作有哪些症狀？

正如了解交感神經系統的科學家所預期的，這些症狀是：

- 心悸或心跳加速
- 感到汗濕或畏寒
- 呼吸急促、過度換氣或感到窒息
- 胸痛或不適
- 頭暈、頭昏眼花或快昏倒
- 噁心或胃痛
- 顫抖或晃動
- 手和手指麻木或刺痛
- 害怕失去控制、發狂或死亡

## 聖經上對恐慌發作是怎麼說？

聖經有幾個恐慌的參考。有些是有關士兵在戰場的恐慌、頹唐與逃跑。有些則是人們因火災或疾病而恐懼。還有一些是關於馬匹在恐懼中逃離。這些皆是某人因著一已知的問題而恐懼，並且盡快的逃離。

然而，聖經並未對恐慌發作著墨。這樣的發作是內在的而非外在的表現。當人清楚的經歷這些恐慌的感受，但往往卻試圖不去表達這些感受。大多數的人認為對無明顯"原由"的事情表現出恐慌是很難堪的事。

## 恐慌發作會對跨文化工人造成什麼樣的影響？

恐慌發作對跨文化工人的宣教事工最直接的影響是顯而易見的。無論是教導、傳道、諮商或以任何方式與人交往，當他們經歷上述的症狀時，跨文化工人的效能將會降低。與跨文化工人交往的人們會思索哪裡出了問題。

發作後的效應包含下列。

- 避免接觸。跨文化工人可能會停止做每一件可能誘發恐慌發作的事情，包含宣

教。

- 預期性焦慮。跨文化工人可能僅思想到另一次的恐慌發作而感到焦慮。
- 廣場恐懼症。因害怕在眾人旁邊恐慌發作，跨文化工人可能會避免人們與群眾，甚至到大部分時間都待在家裡得情況。

### 可以如何治療恐慌發作？

好消息是大約70%至90%即便有頻繁發作的人能夠得到解脫。只需了解恐慌發作的神經與荷爾蒙的基礎原理就能夠有所幫助。這裡是一些要做的事。

- 更新您對神的委身並詢求祂的幫忙。
- 避免咖啡因與其他習慣性藥物，尤其是興奮劑。
- 每天進行半小時的有氧運動。
- 學習壓力管理技巧，如深呼吸。
- 學習放鬆技巧，如呼吸訓練與正面的視覺化。
- 提醒自己恐慌發作有生理上的基礎並降低非理性的想法。
- 逐漸的增加與導致恐慌發作的情境的接觸。
- 請教醫生抗焦慮或抗抑鬱藥物的可能性。

### 可以如何預防恐慌發作呢？

壞消息是無法完全的預防恐慌發作。請記住，美國心理協會說，“許多人都經歷過偶遇的恐慌發作”。有時候自主神經系統的交感神經分支剛好激發整個身體。

好消息是，許多跨文化工人可以用來治療的方式亦可以預防它。

- 每日默想神的話語與禱告來維持你與祂的關係。
- 飲食均衡且健康並避免咖啡因與其他藥物。
- 每日運動且睡眠充足。
- 降低開架式的補品與草藥，因其可能包含多種化學藥劑。
- 避免緊張局勢，並且在壓力產生時進行管理。

### 有恐慌發作的跨文化工人能夠過正常的生活嗎？

那當然，好消息是他們可以過正常、有生產力的無事生活。不幸的是，跨文化工人可能會感到羞愧或內疚，認為他們缺乏能夠避免恐慌發作的信心。他們自我診斷這問題為靈命上的問題而非生理上的問題。他們的擔心可能會提升更多恐慌發作的可能性。

跨文化工人較不可能因為胰臟分泌較少的胰島素導致糖尿病而感到內疚。如同不需要因為胰臟並未受到交感神經系統的充分激發而感到內疚，不需要因為交感神經系統與腎上腺為全身的器官提供過量的刺激而感到內疚。

鑑於許多事物可能會在跨文化工人不預期的情況下，"隨機"的誘發交感神經分支系統，這些跨文化工人需要一個使這系統平靜的計畫。這裡是一些建議。

- 當你感到一個"症狀"時，不要讓你的焦慮帶出完全爆發的恐慌發作。例如，若你注意到你呼吸的改變，不要因其憂慮並帶來整個發作。
- 若一個完整的發作確實產生，則學習如何降低或停止發作。請注意上述提及可以治療恐慌發作的方法。
- 盡可能的避免誘因，並且若它們產生時盡速的對其做出回應。
- 以實際、正向的態度取代如"我的信仰不夠堅定"等負面思想來看待恐慌發作。
- 參與或開始一個支持團體，使你可與同樣面對這問題的其他人分享。

### **聖經上所說的哪些是可以用來幫助恐慌發作？**

聖經上有許多的應許與篇章來幫助降低焦慮並增加自信與安慰。記錄一些對你特別有意義的經節並且背誦其中的一些，使你在恐慌發作時能夠思想它。這裡是一些建議。

- 彼得前書五章七節。你們要將一切的憂慮卸給 神、因為祂顧念你們。
- 腓利比書四章六節 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。
- 約翰福音十四章一節。你們心裏不要憂愁。你們信 神、也當信我。

這清單可以不停延伸下去，但是這些是對我說話的篇章。建立一個聖靈跟你說話的清單，並且背誦它們。上帝可以使用他的話語安撫你，避免這樣的發作並幫助你控制它們。

---

**出處**

原文作者: Ron Koteskey, [Panic Attacks](#)

檢自: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

經許可使用。