

舉步難行



楊明康醫生
精神科醫生

「被網了！看不到出路，未來不能掌握，過往的經歷令我驚惶，舉步難行，I am trapped！」

每個人面對逆境挑戰都有不同的回應。怎樣的反應，其實沒有對與錯。最重要的就是不會讓這些負面情緒、行為網著我們，舉步難行，使我們過著上帝不願我們過的痛苦生命。

在很多不同的醫學研究發現，人類的遺傳基因（先天）會影響人對壓力的自然反應，有些人天生容易驚恐緊張，有些人天掉下也不怕。

但後天的經歷也扮演十分重要的角色。不少心理學家都指出，遠在嬰孩期，能否得到充足的安全感，哭時能否得到適時的安慰，餓時會否得到飽暖，驚恐時能否得到即時保護，這都深深影響孩子日後的心理成長。同時，在孩子日漸長大的過程中，家庭、校園、朋輩在他

們成長中會否增添不少的創傷烙印？又或能協助他們建立有效的抗逆力？這都影響他們面對逆境的耐力。

「至怕萬一」是一個常見的焦慮回應。要求安全感在每個人心裡都不同。焦慮者總想要得到百分之百的安全感，只要有千萬分之一機會不安全，他們就如坐針氈，憂心如焚。在最近的疫情下，害怕受感染，就不斷清潔環境，洗手，甚至令到皮膚紅腫，也要繼續洗，睡不安，吃不下，心神不靈，無法專心工作，擔心非常，甚至將憂慮散播全家，令全家飽受痛苦。核心就是我們缺乏安全感。人總是想掌管一切，生命要有百分之百全權掌控，這才覺得「安全」。但有時，要求「安全」變得過份、極端了。

要克服這些過度（但屬潛意識）的情緒反應時，心理學家提醒我們首先要

人總是想
掌管一切，生命
要有百分之百
全權掌控，這才
覺得「安全」。



在思想上先做功夫，不恰當的想法往往帶來不恰當的情緒反應。我們要先檢視內心有沒有合理的根據；有沒有過份的誇大，過份鑽牛角尖。很多時候，我們的驚惶是遠遠大過發生的可能性。

耶穌告訴我們：「所以不要憂慮…你們需要這一切東西，你們的天父都知道。」（馬太福音6:31-32）。祂提醒我們，首先要認定誰是一切的掌權供應者。

所以，在面對逆境時，「我要掌管我自己的生命、未來」是人類慣常的自然想法。當這些念頭在我們頭腦中不斷盤旋，佔據了我們的理性思維，同時又發覺自己有心無力時，就焦慮萬分。

上帝早在摩西時代已經告訴了祂的子民：「以色列啊，現在耶和華—你的上帝向你要的是甚麼呢？只要你敬畏耶和華—你的上帝，遵行他一切的道，愛

他，盡心盡性事奉耶和華—你的上帝，遵守耶和華的誠命律例，就是我今日所吩咐你的，為要使你得福。」（申命記10:12-13）上帝要的就是要祂的子民以祂為首，作祂要他們作的事。耶穌也說：

「你們要先求他的國和他的義」（馬太福音6:33上）。

保羅提醒我們，在面對憂慮時，「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝…」（腓立比書4:6上）。我們在思想上當認定誰是掌權時，我們的首要行動，就是要將擔憂向神禱告、祈求，然

後向神發出「感謝」、「謝恩」。

當然，如焦慮、憂慮的情況未能控制時，尋找靈命導引、心理輔導，甚至找醫生協助也是需要的。重要的就是不要讓焦慮、憂慮成為生命的絆腳石，無法活出上帝希望我們過的豐盛生命！❤️

**上帝要的就是
要祂的子民
以祂為首，
作祂要
他們作的事。**