

FOCUS^{ON} THE FAMILY[®] Canada

加 拿 大 愛 家

焦慮

的困惑與出路

— 02 —

焦慮、個人、屬靈健康

— 04 —

焦慮及其對婚姻的衝擊

— 06 —

身為父母以及孩子的焦慮

— 08 —

焦慮及其對青少年的影響



拆穿謊言，揭開上帝關於焦慮的真相

作者：溫蒂·克利茲

感覺壓力沉重到無法負荷，二十多歲的愛莉離開她所任職的一間基督教機構。在搬回家與父母同住之後不久，一位朋友請她在他們度假期間幫忙看房子。她心想這是個不錯的機會，正好讓自己獨處，也想下一步該怎麼走。

一開始，愛莉靠著腎上腺激素帶來的亢奮運作。但就在她靜下來與上帝獨處一段時間後，她的心跳開始加速，她開始盜汗，感覺身體不適，而她的思緒也逐漸變得難以控制。

「如果我再也找不到一份好的工作，怎麼辦？又或者我找到了，卻不能勝任？」

「別人會不會覺得我一事無成？」

「上帝已經離棄了我嗎？」

這是愛莉第一次恐慌症狀發作。在接下來幾週內，卻不是最後一次。

這類的經驗令人感到軟弱無助，使我們被恐懼所癱瘓，以至無法有目標、有意義地前進。

這只是焦慮的一種（其它包括廣泛型焦慮、強迫症、社交焦慮等）。然而，即使與上帝有著深厚關係的人，也會普遍經歷它。有些人教導說，擔憂或焦慮是一種罪。這樣的觀點不僅錯誤，對於身陷憂思或焦慮症的患者而言，更可能帶來難以置信的巨大傷害。

聖經說，上帝的子民應當「不要懼怕」。我們讀這句話時容易誤解其意，以至在經歷焦慮的同時感到羞恥。其實這句話是說：即便有理由覺得惶恐或焦慮，跟隨上帝的人仍要相信上帝與他們同在；即使在最糟糕的情況下，上帝也會保護、托住他們。

焦慮通常不是人們刻意做出的選擇。它是一種在面對真實或感知的威脅時所產生的自然反應。愛莉沒有選擇要恐慌症發作，反而是在思索未來將會如何時，在生理、心理層面被憂思和恐懼所擊倒，儘管她對上帝有著堅實的信念。

精神科醫生以及《全腦教養法》一書的作者丹尼爾·席格博士解釋所謂「下層」大腦和「上層」大腦的區別。他指出，我們的焦慮被啟動，是因為屬於下層大腦的杏仁核針對危險發出警訊，使我們在能夠做

出思考之前，本能地進入戰鬥、潰逃或者僵直的反應。我們依賴下層大腦運作的時候，無法進入上層大腦。而上層大腦，才是我們能夠做出合理、深思熟慮之決定的地方。

雖然這種針對危險做出反應的本能，屬於上帝設計的一部份，需要注意的是：在不同程度上我們都會經歷焦慮和恐懼，這取決於遺傳、環境、生化或創傷等因素。好消息是，上帝也將我們設計成為有思考能力的人；為了對抗焦慮，我們得要重新激活上層大腦。

在哥林多後書十章五節，保羅告訴我們要「將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」當我們要離開下層大腦的控制、進入上帝所賜上層大腦時，這句話能成為我們的利器。

現在，讓我們回過頭來看看愛莉和她的恐慌經驗。👉

據估計，在加拿大有百分之十一到二十五的成年人患有焦慮症。

如今愛莉的上層大腦恢復運作。面對焦慮，她比較能做出合理的思考，再次開始前行，持定信心，恢復對上帝的信念，不再被懼怕所癱瘓。

對於被憂思淹沒的人們來說，要靠自己擺脫這樣的緊張狀態並不容易。然而，上帝不僅賜給

當愛莉對未來感到不知所措的時候，她的下層大腦向她發出尖叫。這時一些簡單的方法，例如：深呼吸、快步走，或用音樂來分散自己的注意力，可以幫助愛莉透過幾個問題來反擊自己的負面思維，重新激活她的上層大腦。

恐懼：「上帝真的離棄我了嗎？」

真像：「沒有，我看不到任何證據顯示。祂暫時給我一個安全、可歇腳的地方，並且承諾會與我同在。」

恐懼：「真的有人跟我說過他們認為我一事無成嗎？」

真像：「沒有人這麼說。」

恐懼：「我真的會應付不來另一份高壓工作的要求嗎？」

真像：「這次的經歷，教導了我一些關於自己如何處理壓力的事情，以及如何尋求協助，使我以後再碰到類似狀況時，能管理地更好。」

恐懼：「萬一再也找不到份好工作，怎麼辦？」

真像：「這可能需要一段時間，也可能不盡如人意。但是我有能力工作，在謀職期間生活也算有保障。或許情況並沒有這麼糟。」

我們一個上層大腦，也為我們提供有益的資源。輔導諮商、支持團體，甚至醫師處方，都能幫助像愛莉一樣聖靈充滿的基督徒管理他們的焦慮。

溫蒂·克利茲是加拿大愛家協會 (Focus on the Family Canada) 的諮商與關懷事工副總裁。

以下幾篇文章將為你美好生活的旅程提供寶貴的輔助工具。

與焦慮共存：你和你的配偶需要知道的事

作者：艾米·泛·維恩

對於嫁給彼得，我從沒感到任何焦慮。」拉娜解釋說，「只是我實在擔心，自己的焦慮會造成他的負擔。我知道他想支持我、幫助我，但我並不總是知道自己需要從他那裡得到什麼。他又很外向，喜歡社交，可是那些場合讓我倍感焦慮。我擔心自己會變成他的包袱。」*

一旦你擺脫掉自認不配的感覺，以及自己的焦慮會拖累你配偶的擔憂，你們就可以一起努力，不讓焦慮侷限你們的共同生活。

帶著焦慮走過人生，這是條比想像中來得尋常的道路，卻也是一份因人而異的獨特經歷。在一樁只有一位配偶患有焦慮症的婚姻裡，要齊心渡過這種動態可能很難。那麼，丈夫和妻子能做些什麼，來支持和鼓勵對方呢？

相伴組裝你們的工具包

1. **命名。**「單單談論它，就可以把它從你的腦海中抹去」，加拿大愛家的諮商顧問卡琳·貴格利解釋說。如果不首先承認某件事物的存在，你就無法處理它。透過給它一個名字，甚至給它起個真的名字，你和你的配偶可以一起去面對、解決它。
2. **制定因應策略。**當我們無法做好萬全準備，去避免一個令人焦慮的狀況時，知道自己在焦慮佔上風之際需要什麼，就變得十分要緊。通過和配偶溝通，讓對方知道有什麼是讓你恢復平靜所需要的，他們就能在困難的時刻幫助你，而不是覺得自己在一旁添亂。

3. **不要獨自走過這段歷程。**婚姻被設計用來做一個安全、歸屬、諒解的美麗空間，但是，沒有一位丈夫或妻子可以成為另一半的全部。我們具備社群性，這意味著邀請朋友、家人和（或是）輔導員加入我們與焦慮的旅程。通過讓你求助於配偶以外的人，你的丈夫或妻子不必做你唯一的生命線。

如果你生活在焦慮中，要記住什麼

1. **不要被羞愧感所吞蝕。**每個人在不同程度上都要面對焦慮。感到焦慮並不意味著你有什麼毛病，只代表在憂思出現時，你會變得比較敏感。你沒有錯，也不殘缺。你值得被愛，你大過你的焦慮。
2. **接受並且使它正常化。**逃避焦慮是一種短期解決方案，卻會帶來長期的後果。透過接受它成為你生活的一部分，你可以消彌它的影響力。切記，焦慮不是一項定義你的人格特質。它是一個獨立的實體，而你擁有代理權。它控制不了你。
3. **了解並且讓你配偶知道你的導火線和極限。**你的丈夫或妻子不是你的肚裡蛔蟲。透過保持順暢的溝通渠道，並且邀請你的配偶走進你在平靜時和焦慮中的思維方式，你為他們提供了所需的資訊，以便更好地幫助你。
4. **照顧好自己的精神、屬靈、情緒和身體的健康。**你的配偶不負責照顧你。事實證明，建立一種日常作息、定期運動鍛鍊、攝取健康的飲食、睡個好覺，都可以幫助我們更完善地管理焦慮。

如果你的配偶生活在焦慮中，要記住什麼

1. **你不是你配偶的治療師。**如果你的配偶患有焦慮症，貴格利希望你**知道**，你是一位鼓勵者、一個聲音，在配偶走過最焦慮的時刻，提醒他們所需要的因應策略和工具包。但是**你不是他們的治療師**。如果目前還沒有特定的人，尋求專業幫助，以便更好地因應你們關係中的這種動態，將會對你的配偶和你都有好處。
2. **劃下健康的界限。**許多人認為劃下界限是一項自私之舉，但事實恰恰相反。透過認清自己的侷限性，我們能夠更好地照顧自己的精神、屬靈、身體和情緒健康，並且鼓勵我們的配偶也這樣做。
3. **明白鼓勵與催促之間的區別。**某些情況下，你的配偶可能需要一點「輕催」去面對他們的恐懼。但有些情況對他們來說實在太嚇人，甚至可能引發焦慮。因此你們兩人的溝通十分重要，這讓你知道何時催促是有益的，而何時催促反而有害。
4. **切勿使你的配偶因焦慮症而感到羞愧。**單單因為你的配偶有著和你不同的經歷，不代表你就是對的，他們就是錯的。任何形式的暗示（無論是口頭的、非口頭的）顯示你認為你的配偶因為焦慮而變成有缺陷、殘缺的，都會對他們的心理和你們的關係造成深刻的傷害。教育你自己，樂於學習，並且對你配偶在邀請你加入他們旅程時所展現的脆弱一面，表示感謝。這些都會締造必要的安全感，使你們的親密關係更加蓬勃發展。

克服為人父母的焦慮

作者：卡蘿·庫比

為了保護孩子、訓練他們的韌性，我們身為父母，至關重要的是訓練自己、管理自身的恐懼和焦慮。要克服焦慮並且關顧家人的精神健康，一切先從我們自己做起。

焦慮是以一種關乎未來、「萬一」的問題形式出現。避免焦慮的最好方法，就是把你的心思意念集中在當下。要克服焦慮，你需要刻意地、有目標地訓練自己的意念，使之專一於此時此地。好消息是，我們可以學會不擔心掛慮。

如何訓練自己的意念？首先，你不能單單閱讀如何克服焦慮。你必須付諸行動。練得越勤，你會變得越有韌性，當焦慮來臨時，你的反應也會越自然。這裡有一些能將你的思緒帶回當下的實用方法：

3x5+1 技巧

我們與愛家協會的臨床主任提姆·桑福德坐下來討論焦慮症及其克服方法。他向我們介紹一種他稱之為「3x5+1」的技巧。這是一種絕佳方式，能將你的注意力集中於當下正

發生在周遭的事物，而不是在「萬一」的問題上。

如果你感到焦慮，請採取這三個步驟：

1. 環顧四周，列出你看見的五個顏色。
2. 聆聽周圍，列出你聽見的五個聲音。
3. 列出五種你能感覺得到的東西，例如：襯衫領口緊貼著脖子的感覺、微風輕撫肌膚的感覺。

一旦完成了這三個項目，並在各項中列出五件事，接下來問你自己這一個問題：「此時此刻我需要思考的是什麼？」

這項觀察周遭環境的技巧，是個將你的思緒拉回當下的好辦法。現在就來試試吧！

深呼吸

如果感覺自己開始焦慮，另一個把你的意念拉回當下的好方法，是做幾口緩慢的深呼吸

。現在就試著做三次深呼吸。請注意它如何使你的身體平靜放鬆，並且幫助你專注在當下。

保持規律作息

這將帶出一種常態感。如果你還沒有一個例行常規，請制定一個新的作息時間，並且堅持下去。這種一貫性，非常能給我們在生活中帶來一種控制感。

鍛煉

做運動也是一種克服焦慮的好方法。請選擇需要專注於當下時刻的活動，例如：一場籃球賽需要你全神貫注在球和射籃上。你沒有時間去擔心其它任何事。

焦慮會把大量的腎上腺素倒入我們體內。體能鍛煉和活動，是消耗一些腎上腺素的好方法。

倚靠上帝

每天花時間讀聖經。如果你感到焦慮或恐懼，廣讀相關的經文。研讀祂的話語，是個能使你集中思緒的好方法，也會在你心裡帶來平安。

也要用些時間和上帝交談。再沒有什麼比俯伏在祂面前、將一切的思緒愁煩交托給祂，更使人感到自由。祂實實在在地在這件事，以及其它每一個我們可能面臨的情況上掌權。

~~~~~

就像身為父母的我們會經歷焦慮，孩子們也是如此。年幼的孩子可能不知道如何表達他們的焦慮感，所以要留意一些跡象，顯示他們可能正在經歷的感覺。通常，焦慮會以這兩種形式之一呈現：要麼你的孩子變得非常安靜、退怯，要麼他們變得精力旺盛、上竄下跳。孩子可能會把焦慮的身體症狀描述為「肚子痛」。他們也可能會呼吸急促或開始出汗。有些孩子甚至會說他們覺得螞蟻在他們的皮膚下爬行。

無論你的孩子年齡有多大，或者如何表達他們的焦慮感，非常重要的人是讓他們回到現時當下。你可以用這些相同的技巧來訓練他們，把自己的思緒專注在此時此地，使他們也能夠學會平息焦慮。

文章已根據長度及清晰度的考量編輯。© 2020 加拿大愛家協會版權所有。經許可後使用。最初由愛家 (FocusOnTheFamily.com) 發行。

「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。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」

.....

腓立比書 4:6-7



# 助長青少年焦慮和憂鬱的四個謊言

作者：凱瑟琳·威爾森

如果你在無意間發現，家裡平時值得信賴的青少年，其實一直在撒彌天大謊，你會感到震驚嗎？那麼，請為此做好準備：你若有一位焦慮或憂鬱的青少年，幾乎肯定的是他們每天都在說謊。

但是你的孩子永遠不會「被逮到」，因為這些謊言是在隱密中說的。它們是氣餒的孩子告訴自己的謊言。

對近乎所有人而言，謊言是從很小的時候開始的。我們都是負面思維的受害者。這些思緒幾乎不斷地在我們的腦海中運轉，如同自我貶低的現場直播評論，嘲笑著我們的行為舉止、甚至於其它想法。

「普通人在一天中有多達百分之七十七的自我對話在本質上是負面和斥責的。」

心理學家夏雅伯博士和韋夏凱曦博士  
合著的《青少年的壓力，我懂！》

當這些負面的自我對話不受挑戰、暢行無阻地持續進行時，焦慮的孩子特別可能會針對自己和他人作出有害、不合理的結論。漸漸地，他們的自尊心將被這些可能永遠不會大聲說出來的錯誤假設所削弱。

為了保持健康的自我意識，孩子需要學習透過**基於事實的自我對話**，來「頂嘴」他們的負面思維；他們需要被教導去處理不合理的謊言，並且在各種情況下，辨識關乎自己和他人的真相。

## 需要警惕和挑戰的四個謊言

那種「不合理、不正確的想法」，如夏雅伯和韋夏凱曦所述，其實普遍的令人驚訝，甚至在成熟的成年人中也是如此。精神病學家大衛·伯恩斯在1980年，發表了一份現今廣為流傳的清單，列出十種常見的悲觀思維模式。伯恩斯的「認知扭曲的清單」也可以被稱為錯誤假設的清單。

以下略舉四種在青少年裡需要注意的伯恩斯「認知扭曲」：

**非黑即白的思想**：你以一種要麼全有、要麼全無的方法看待事物。如果你的表現不盡完



美，就認為自己是個徹頭徹尾的失敗者。

- » 非黑即白的思想，明顯指標為「總是」、「從不」和「每個」之類的詞彙。

**以偏蓋全：**你把一個負面的單一事件，看做永無止境的失敗模式，或者只根據一點信息，就得出廣泛的結論。

- » 範例思維：「艾米不想來參加我的聚會。我打賭不會有人出現。」

**妄下定論：**即使沒有明確的事實來說服、支持你的結論，你也會對事物作出負面的詮釋。

- » 範例思維：「我的朋友週六去了商場，但他們沒有邀請我。這證明他們不再喜歡我。」

**情緒推理：**你假定自己的負面情緒必然反映出事物的真實狀況。

- » 範例思維：「我覺得自己愚蠢又不可愛，因此兩者都是真的。」

### 父母親可以做些什麼

在聖經裡，上帝敦促我們要護衛自己思維生活的質量。然而要克服這種陷入錯誤、負面想法的舊習慣實屬不易。這裡有幾個方法，可以輔助你的孩子將「所有的心意奪回，使他都順服基督」（哥林多後書 10:5）。

**幫助你的青少年了解到，負面思維並非無害。負面的想法會成為感覺，而那些感覺往往決定行動和結果。**與你的孩子一同研究伯恩斯的認知扭曲清單，並且誠實地告訴孩子你容易陷入哪幾項。請注意，不要暗指你的孩子「太負面」；伯恩斯的名單能夠讓他們意識到有許多人也正在努力，想要成為積極樂觀的人。

在閒聊時，溫和地挑戰錯謬的陳述，並且引導你的孩子了解真相。養成提問的習慣：「真的是那樣嗎？讓我們來查驗一些事實。」或者將你孩子的負面陳述，改寫成為基於事實的陳述：「你並沒有老是忘記你的家庭作業。這星期你忘記了一天，僅此而已。」（但是，當孩子正處於憤怒或悲傷的強烈情緒時，請謹慎質疑他或她的陳述。強烈的情緒，需要以富有同理心的傾聽來回應。）

高舉腓立比書 4:8 為有效的「石蕊試紙」，測驗自我對話中的誠實度和邏輯性。鼓勵你的孩子測試一個極恐怖的想法，看看它在腓立比書 4:8 上半句的考驗下，及不及格：「真的是這樣嗎？這是可敬的嗎？是對的嗎？對於這事，什麼是清潔的、公義的看待方式？關於這個狀況，什麼才是有美德的、可稱讚的處理方法？有什麼是比較可能的正面結果？」

**終止負面想法。**鼓勵你的孩子寫下反覆出現的負面想法，對照伯恩斯的認知扭曲清單加以檢查，或者使用腓立比書 4:8 進行測試。然後在每個負面想法的旁邊，列出事情的真實景況。敦促你的孩子寫下一些可能解決問題的積極行動步驟，然後選出一兩項付諸執行。

**為你的孩子禱告，用上帝的話鼓勵他們。**不管他們此刻的感受如何，健康、持久的自尊心，發自於一個願意相信的孩子。相信他們是上帝獨一無二的創造，相信他們因著基督的捨己而「好得超乎所求」，相信他們是天父的摯愛。提醒你的孩子，聖靈知道他們的真實身份，並且把他們往上帝所設計的方向帶領前進。

文章已根據長度及清晰度的考量編輯。© 2014 加拿大愛家協會版權所有。





我要向山舉目，我的幫助從何而來？  
我的幫助從造天地的耶和華而來。

詩篇 121:1-2



FOCUS<sup>ON</sup><sub>THE</sub> FAMILY<sup>®</sup> *Canada*

加 拿 大 愛 家

19946 80A AVENUE, LANGLEY, BC V2Y 0J8

1 800 661 9800

FOCUSONTHEFAMILY.CA