

## 宣教士須知 焦慮

你最近比平常有更多的煩惱。過去你只煩惱如動盪的政治情況或你子女的安全，但最近你似乎凡事皆焦慮。你甚至焦慮諸如修車以及擁有足夠的退休金等事。有時候，你的手變得濕冷，而你開始有睡眠問題。你開始產生下述質疑：我的焦慮嚴重嗎？若我真的委身於基督，我可以有焦慮嗎？是什麼導致焦慮？我會克服它嗎？我可以做些什麼來預防並且除去它？讓我們來仔細思索這些問題。

### 我的焦慮有多嚴重？

每個人或多或少都有些焦慮。對某些人來說，是計畫在眾人面前說話。對其他人來說，是認識新朋友。對另外一些人來說，是接觸新文化。通常這種不安是很溫和且短暫的。然而，若它不消失並且變得更加強烈，表示你可能有焦慮症。廣泛焦慮症具備下述條件：

- 對許多的事情感到過度焦慮至少六個月以上。
- 難以克制焦慮
- 至少包含下述其中三項：
  - 感到"緊張"或"在邊緣"
  - 容易疲勞
  - 注意力不集中
  - 煩躁不安
  - 肌肉僵持
  - 睡眠障礙

這些症狀必須糟糕到困擾或損害你的日常生活，且不是受到藥物、賀爾蒙分泌失調或生理因素的影響。然而，即便你並未達到焦慮症的標準，這本手札裡的內容仍然可以幫助你，並且使你的生活更舒適，亦可使你的工作更有效率與增進人際關係。

### 委身的宣教士可以焦慮嗎？

第一位宣教士保羅確實有："我既不能再忍，就打發人去，要曉得你們的信心如何。恐怕那誘惑人的到底誘惑了你們，叫我們的勞苦歸於徒然。(帖撒羅尼迦前書三章五節)。保羅在離開城鎮前僅有三個禮拜的時間教導經文(使徒行傳十七章二至三節)，並且他擔憂這個教會無法長久。"無法忍耐"一詞義指"覆蓋或隱密"(如屋頂)。保羅說當他無法忍耐，就打發提摩太去看他們的狀況(帖撒羅尼迦前書三章一至二節)。

保羅對比帖撒羅尼迦教會稍早成立的腓利比教會有相同的感受。保羅寫到：我想必須打發以巴弗提到你們那裏去。。。叫你們再見他，就可以喜樂，我也可以少些憂愁(腓利比書二章二十五至二十八節)。

這是保羅做爲宣教士十分平常的感受。在一長串充滿壓力的事件後，他寫到：除了這外面的事，還有爲眾教會掛心的事，天天壓在我身上(歌林多後書十一章二十八節)。

### 聖經上對焦慮是怎麼說？

雖然說聖經對焦慮有許多不同的見解，不同於現代翻譯版，欽定版(KJV)未曾使用"擔憂"或"焦慮"等字眼。所羅門寫到"人心憂慮，屈而不伸。一句良言，使心歡樂"(箴言十二章二十五節)。耶穌亦告誡我們在末世，我們應該"要謹慎、恐怕因貪食醉酒並今生的思慮。。。"(路加福音十一章三十四節)。焦慮通常導致憂鬱，而且是困擾我們的兩種最不愉快的情緒。

不僅是焦慮令人不適，它亦在我們的生活上造成負面的結果。在解釋撒種的比喻，耶穌指出"撒在荆棘裏的、就是人聽了道、後來有世上的思慮、錢財的迷惑、把道擠住了、不能結實"(馬太福音十三章二十二章)。財富對宣教士不是個問題，但對生活的憂慮可能使他們不結果子。我們稍後會講述聖經對焦慮提到的其他事情。

### 我可以克服焦慮嗎？

有些人表示他們終生都焦慮，其他則表示數個月或數年。壓力往往使焦慮變得更糟。你可以控制你焦慮的程度，但你必須記住有些焦慮是正常生活的一部分，或許是每天都會浮現，而你必須面對它。

### 是什麼導致焦慮？

會導致焦慮的原因可以列出一堆。有時候原因是相當具體的，如

對瘧疾等特殊疾病的恐懼。其他時候，你可能會感到焦慮，卻不知道爲什麼。這裡是一些常見的宣教士焦慮原因。

1. 宣教士子女的教育
2. 對健康的關注
3. 政治動盪和恐怖主義
4. 轉換和分離
5. 與總部的溝通不良
6. 不確定哪些是文化合宜的
7. 一切看似不在你的掌控之下
8. 不可預測性，不知道將要發生什麼
9. 缺乏在差派國家的朋友的資訊
10. 其他 等等

### 關於焦慮我能做些什麼？

最重要的事是做些什麼；不要只是等待它自行消失。請注意，保羅對帖撒羅尼迦教會的關心做了些事。他差派提摩太去加強並且鼓勵他們。這事之後他寫信給他們。他對腓立比教會做了同樣的事。當你找出你的焦慮的原因，做一些事情。對於上面提到的原因，你可能做到以下幾點。

1. 詢問擔任學校董事會成員
2. 仔細洗淨與煮熟食物，並避免蚊子
3. 使用避免危險地帶的道路
4. 爲你生活的一部分做個結束，並全面的進入下一階段
5. 聯繫總部並且詢問
6. 表明無知並詢問該如何行
7. 即便在凡事看似都不在你掌控之下時尋找在你掌控之下的事物
8. 了解一切是無法預測的。這使其更可預測
9. 與差派國家中的朋友連繫

## 10. 其他 等等

上述的這些皆會降低你的焦慮，但或許不會完全將其抹去。聖經告訴我們將剩下的憂慮交託給上帝。差派巴弗提看到腓立比教會以降低他憂慮的保羅亦告訴他們"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 (腓利比書四章六節)。然後上帝的平安可以進入他們的想法與感受。

彼得亦承認我們會焦慮，並且告訴我們"你們要將一切的憂慮卸給 神、因為他顧念你們 (彼得前書五章七節)。

傳道書的作者說：所以你當從心中除掉愁煩 (傳道書十一章十節)。

然而，有時候，即便在將我們的憂慮交託給上帝，焦慮的生理反應仍然會產生。學習諸如下述的放鬆技巧可以減少這些反應。

- 深深的、輕鬆的呼吸
- 緊繃與放鬆肌肉
- 聳肩且轉動你的肩膀

## 我該找誰來幫助我？

若自救沒有起作用，你所得到的治療取決於你找誰幫忙。

- 牧師。如同其他基督徒，宣教士常認為他們焦慮與憂煩的感覺有靈命上的準則，表明缺乏信心。這樣的感覺可能是，而與你的牧師做"屬靈檢查"是個好的開始。若這個可行，很好。但是若不成功，那麼尋找心理保健專家是個好方法。
- 心理醫師/諮商師。焦慮可能是你思考事情的方式

導致的。心理醫師或其它諮商師或許能幫助你改變你的思維方式，像是認知治療法可能是治療焦慮症一個有效的方式。

· 精神科醫師。藥物、荷爾蒙分泌失調或其他生理因素可導致焦慮。精神科醫師是評估這樣的症狀的最佳人選。精神科醫師亦可能開立輕度鎮定劑來短暫的降低焦慮，使你從而學習有效的處理它。

## 我可以預防焦慮嗎？

你可以採取措施來降低焦慮，但這類的行為很少完全的預防焦慮。讓我們來看看保羅和帖撒羅尼迦教會的例子。他指出，他曾試圖讓他們為預見的事做好準備，我們在你們那裏的時候，預先告訴你們，我們必受患難，以後果然應驗了，你們也知道。(帖撒羅尼迦前書三章四節)。因此，保羅試圖預測問題，並且採取措施預防教會離道。然而，他始終不確定，並且差派提摩太去看他們的狀況。即便在提摩太鼓勵與正面的報告之後，保羅仍然說"我們晝夜切切的祈求，要見你們的面，補滿你們信心的不足。(帖撒羅尼迦前書三章十節)。他看似對他們的信心仍然有幾分焦慮，但不再是無法忍耐的狀態。

你可以使用你對問題的焦慮成為做一些事情的動力，其往往可降低你的焦慮。這會使你較不困擾，並且使你多結果子。

Ronald Koteskey 會眾  
關懷顧問  
新希望國際宣教組織

本手札是系列中的其中一環，若您有其他想要更深入瞭解的議題，可寫信至：

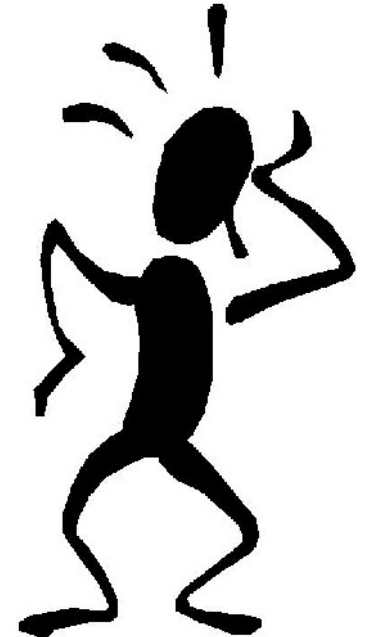
Ronald Koteskey  
122 Lowry Lane  
Wilmore, KY 40390

Phone: (859) 858-3436

e-mail: ron@missionarycare.com

參閱下面網站取得系列中的其他手札：

[www.missionarycare.com](http://www.missionarycare.com)



# 宣教士須知 焦慮

Ronald L. Koteskey

新希望國際宣教組織

可免費取得本手札，然作者要求不做任何更動，並僅用於非行銷目的上。