

教牧辅导



压力(2) 我怎样知道压力的 征兆与影响范畴?

林诚牧师·罗加怡



山东党姊妹

在我这几年生命的经历中，发生了太多的事，是我没想到的，心灵没准备好的；太大的变故使我一下子就倒了，以前认为靠自己还行，靠自己的聪明还能应付的了，当神一下把我放在这样的环境中，我完全不知该怎么处理。虽然，我还有教会的服侍，但我深知我里面的无力、软弱、沮丧完全占据了我。我教会的弟兄姊妹为我齐心迫切的祷告。（以前我不想把我的软弱沮丧告诉人，怕丢脸没面子）但这次我把我的情形告诉他们，活在爱的大团契中使我刚强起来，继续前面的服侍和学习，真的感谢主！

什么是压力?

人在生活里遇到不同的转变、困难和挑战，都会有受压的感觉；这就是压力。压力对事奉工人来说，除了是上面所提：遇到不同转变、困难和挑战；更来自事奉和家庭的多层面兼顾。

一般来说，压力是消极的；但它也能够成为一种动力，让人在受压情况，积极努力去完成事情或面对困难。压力也促使人倚靠神。

压力影响身体

压力对人来说，是属于警告性的提示。在压力出现，从医学角度，身体会分泌皮质醇和肾上腺素，这是反映身体受压对危机作出自然的反应。要是常常处在压力状况，大量分泌造成身体不适。

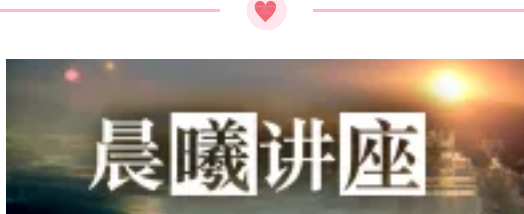
这时候，压力像警告的讯号，因为身体上产生了各种不好的肉体性的症状。包括：紧张性头痛、肌肉疼痛、高血压、溃疡、过度警觉、失眠或是渴睡、抵抗力弱，甚至有人会有荷尔蒙失调等情况，人也变得注意力不够集中、容易恼怒，还会深深叹气。做决定的时候，也会优柔寡断，迟迟做不出决定。

引起身体上、思想上或感情上疲劳和紧张的外部力量。譬如说：当医生要做高难度手术，他会面临巨大的压力，因为不允许医生出现一点点的错误。

压力导致心灵问题

压力除了引致身体上有症状，也会让人变得被责任压得透不过气，好像再不能背负重大的责任，很大的无力感。工作效率很低、很沮丧、容易疲劳、不能集中注意力、也容易发怒。给人漫无目标、没有远见的感觉；作决定的时候，同样是优柔寡断，拿不定主意作决定。甚至更严重的，是从人际交往关系中退出，逃避与人交往。这是身心都出现问题。

若身心都出现压力的状况，对整个人的生活，必然带来影响；更难以有事奉的力量。要是不去察觉检视和改变生活，将会产生更大的影响。身心到了耗尽的时候，就需要用很的长时间来作调息。处理压力也是值得我们去学习和提醒的功课。



收听节目：<https://lppy729.net/ds>

电邮：chenxi@liangyou.net

短信：13229966122（注明：晨曦）