

焦慮的身體反應

馮銀英博士

研究指出人類大約有 20 萬到 30 萬年的歷史，而現代人類來自非洲。可以想像在遠古時代，生活可能很艱難，人的壽命因為大自然的種種原因而相對的短。我們的祖先過着群居的部落生活中，大家互相認識，一齊對抗天災猛獸，以增加生存機會。古代的人所遇到的危險及威脅與現代人不同，包括寒冷的天氣、饑餓、人與人的打鬥、猛獸、天災，及被趕出族群。人類經過長年累月的經歷，身體發展出一套自動

的應對模式，好像電腦程式一般，以增加生存機會。

相比人類的歷史，現在的文明大約只有 5 千年，其實是非常的短。我們的腦袋及身體和遠古的祖先並沒有發生太大變化，包括了對遇到危險時所編定的程式反應。古代人類在遇到危險及威脅時，會啟動這些程式反應以作回應。

這些自動化的回應包括以下三個策略：

第一是逃走，孫子兵法有講，三十六着，走為上着。

第二是作戰到底。戰鬥會帶有受傷、死亡或其他風險，但贏了可以大大增加生存機會。有時裝兇作勢亦可以有效的嚇退對方，不戰而勝。

第三是僵着不動。好處是在危機的時候爭取多些時間評估情況以作回應，減低被注意的風險。若果既不能逃走，又沒有機會打贏對方，不作反應可能最能加生存機會。

心理學家將這些自動化反應稱為「僵住-戰鬥-逃跑」，令遠古的祖先可以在遇上危險臨時，能夠自動迅速的採取行動，度過難關。這些行動策略需要身體配合，包括急速呼吸，作用是增加肌肉的氧氣供應、為採取行動做準備；但

快速換氣會令我們感到頭暈，而血液流向肌肉、減低對腸胃的供應，會令胃部產生不適的感覺。另外身體可能大量出汗保，作用是保持身體涼快，可以更快地逃跑；肌肉可能變得繃緊，雙腿發抖，作用都是準備好隨時行動，擺脫危險。在情緒方面會感到害怕，作用是對自己提出警告，現在安全受到威脅，要迅速逃離危險，個人亦會變得急躁易怒，作用是清除妨礙行動的人和事物。顯而易見，這些緊急措施長期使用會令人容易疲倦。

如果你受到威脅而有以上的反應，都是遠古人類留給我們的禮物，目的是保護我們的安全。

但時移世易，古代人的危險在現代可能已經不能威脅生命，例如在古代受排斥而離開族群，要獨自面對大自然的災害及猛獸，可是生死由關的事，但現代人受到排斥並沒生命危險，但仍感到焦慮。這種情況可以理解為身體的「警鐘誤鳴」，是對自己的想法作出的反應，而不是應對真正的危險。

