**壓力知多少?! [**箴4:23]

生理壓力發生於神經系統失衡時；人體的神經系統分為兩部分；交感神經系統即所謂[戰或逃]系統，像火災警報器，目的是要隨時拯救我們的性命。副交感神經系統掌管生長、療癒和維修，是自律(自動)的神經系統。

當交感神經系統一直處於戰鬥狀態(警報器響起)，副交感神經就會停止正常的活動，長久下去人體的細胞將不能接受營養成長，也不會清除毒素(免疫系統關閉停止的狀態)，細胞內造成有毒環境，體內的運作故障，就產生許多症狀。

結論:當細胞因為壓力而關閉，氧氣和養分無法進入，也無法將廢棄物排出，就會造成能量不足，導致細胞受損，最後演變成疾病。

美國疾病管制中心統計；有百分之九十的健康問題與壓力有關，史丹福大學Lipton博士甚至相信有超過95%的病痛與疾病和壓力有關。

**從聖經的話語幫助我們克服壓力**

1.我們的心要全然被主保護

* 箴4:23[你要保守你心(內在的自我、心思、意志、理解力等)，勝過保守一切，因為一生的果效(生命源頭)是由心發出。]

2.我們要常歸回主的安息

* 賽30:15[主耶和華－以色列的聖者曾如此說：你們得救(被釋放)在乎歸回安息； 你們得力在乎平靜安穩(信任)；]

3.我們要將重擔交託給神

* 太11:28 耶穌說:[凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息(使人解脫勞苦，重新振作)。]

**[情境壓力]**

當某個情境令人心生恐懼或似乎無法承受時，人體便會出現壓力反應，這是一種自然而然的反應。每個人的生活方式和環境大異其趣，然而每個人還是都有自己無法面對也不喜歡的狀況，這就叫做[情境壓力]。常見的情境壓力例如；工作和財務的問題、害怕失敗或擔心表現不好、對未來的不確定感、身體健康和家庭問題、人際關係衝突問題、無力感、自尊心低落、失去重要的人事物等。當情境壓力隨著時間的累積時，將導致生理壓力，最終會造成病痛。

細胞記憶就像小張的便利貼，當情境改變時就會啟動人體壓力反應，而這便利貼的錯誤信念就下達命令要細胞去做錯誤行為。

1905年愛因斯坦寫下[E=mc2 ; Energy, Mass, Light of speed]的公式，從此世界改頭換面，代表著萬事萬物皆為能量形式存在。 創二7 [耶和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人， 名叫亞當。]

每個人都約有六兆的細胞，人的記憶不是只有在大腦發生，而是在每個細胞裡都有記憶。

紐約大學約翰薩諾博士認為；[造成慢性疼痛與疾病的，是潛意識中受到壓抑的憤怒。]這也是為什麼我們以理性(意識)的正面思考，也無法療癒細胞記憶的原因。

潛意識的記憶從三個層面而來；1.生命經歷的創傷記憶。2.語言和邏輯思考前的記憶。3.遺傳的記憶。

醫學上常探索家族病史的問題，許多身體疾病都會遺傳，乃是因為細胞裡的DNA傳遞記憶下來。那麼心靈上的負面影響力，也會藉著遺傳的記憶傳遞下去。

**詩58:3 [惡人一出母胎就 與上帝疏遠，一離母腹便走錯路，說謊話。 ]**



**透過禱告除去負面的壓力而得著健康?**

1.在聖靈裡禱告

* 羅8:26~27 [26 況且，我們的軟弱(疾病)有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是 聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。 27 鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著上帝的旨意替聖徒祈求。]
* 大衛．席蒙得( David Seamonds)在他的內在治療法中也強調；「只有當過去一些被壓抑在記憶深處的重大事件浮到意識層，而向昨日、今日直到永遠都不改變的的基督敞開，接受記憶的治療後，行為的改變才有可能。」

2.別人抹油禱告

* 雅5:14 [你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。]

3.同心合一禱告

* 太18:19~20 [19 我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。 20 因為無論在哪裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。」]

醫學上已證明，壓力是一切疾病的源頭，我們可以用很多方法幫助紓壓，但唯有靠神的話語和禱告的力量，才能徹底排除掉心中的壓力，包含現在面對的壓力和過去細胞記憶的負面壓力。求主幫助我們，一生可以靠主得救、得勝、得天上的獎賞。

**Q1. 在你的生命中所面臨最大的壓力是甚麼?這壓力帶給你甚麼樣的影響?**

**Q2. 你要如何靠主去克服這壓力?(分享後可以兩三個人彼此代禱)**