

每天的開始與結束

淺談睡眠與失眠

一、睡眠是生活的寫照

昨天睡得好嗎？相信大家都同意睡眠對身心健康的重要性，近期甚至還有 Pokemon Sleep 這樣的遊戲能夠幫助觀測自己的睡眠。因為睡覺不只關乎身體的健康與活力，與心理的情緒與壓力也息息相關！換句話說，當生活與身心狀態遇到困難時，也容易反映在失眠的各種樣貌之上，也許我們也能從中更了解自己。

二、透過失眠了解自己

1. 躺著睡不著，醒來就愛睏 - 缺乏動力與過度休息

如果你也時常賴床，或是覺得生活沒有目標而整天躺在床上滑手機，就很有可能都會陷入這類的失眠困擾。人一天所需要的睡眠總量是固定的，如果過度休息或躺在床上的時間太長，可能就會變成想睡的時候睡不著，白天卻打瞌睡造成過度休息，讓睡眠的動力被消耗殆盡，變成失眠的惡性循環。雖然找到生活的重心與動力的確不容易，但改變惡性循環的第一步其實並不困難，就是減少躺臥的時間，即便覺得疲倦或是沒有起床的動力，都先讓自己在該下床的時候離開床鋪就是改變的第一步。

2. 熬夜的夜貓子 - 報復性熬夜與日夜節律

一整天中，你通常在哪個時段工作效率最好或是感到最有活力呢？根據研究，我們的生理時鐘本就容易向後推移，導致晚睡容易早睡難。加上我們時常為了工作、飲食或玩樂犧牲睡眠，導致我們越來越容易成為夜貓子，白天也因此沒有精力去工作與玩樂而變成惡性循環。換句話說，夜貓子的成因時常與報復性熬夜有關。相信你也有過這種感覺，不甘心一天就這麼結束，所以想彌補白天失去的自由時間或是沒有滿足的成就感。而調整生理時鐘的方法除了睡前減少藍光的使用外，就是起床後馬上去曬太陽10分鐘，僅是日光燈或3C產品的光照是不夠的喔！這樣能讓生理時鐘前移，讓工作與遊玩的時候就是自己最有活力的時候。

3. 腦袋停不下來 - 擔心、煩惱與情緒激發

睡覺本應該是放鬆、愉快的休息，但對於常常睡不好的你，是否反而一看到床就開始感覺到壓力呢？相信會擔心失眠的你，一定也同樣擔心生活中的大小事，也許一開始是因為生活中的變化而失眠，但後續卻漸漸演變成對失眠這件事情本身的壓力。而睡眠就像一隻飛鳥，你越是想抓住就飛得越遠。此時我們需要做的就是專注在放鬆，才能讓睡眠自然的靠近。2小時內避免運動，且至少留有30分鐘的時間去淨空與放鬆，避免安排任何工作相關的事情，也避免與他人有不愉快的對話，就把這半小時好好留給自己去放鬆與伸展。另外也需要與床建立好的連結，避免躺著滑手機或思考事情，讓身體重新學習躺在床上就是要睡覺這件事，但是若你躺到開始好奇時間就讓自己下床重新培養睡意，避免躺在床上觀看時間後更加深床與壓力的連結。