

# 怎麼睡個好覺？教你如何睡好覺的撇步

文／睡眠小組

## 一、輾轉難入眠

秀美躺在床上，翻來覆去，沒睡著，她睜開眼睛，望望床邊的鬧鐘「哎呀，已經快一點鐘了。」

「怎麼辦，再不睡著，明天還要上班，還有許多事要做呢！」

她催促自己要趕快睡著，聽人說數羊有效，她開始數「1、2、3、、、、」  
「怎麼數到312了還沒睡著？」她心裡很著急，但是她越是急著要自己睡，似乎越睡不著，秀美的心情也跟著煩躁了起來。這種情形經常發生，於是第二天秀美就撥個空去請教好眠老師。

## 二、睡幾個小時才夠

秀美先問：「是不是一定要睡滿八個小時才行啊？」

老師說：「依據目前的研究觀察來看，也未必非如此不可；一天所需要的睡眠時間因人而異，有人似乎睡四、五個小時就夠了，有人則需要睡上十、十一個小時才夠，大多數人則需要六個半小時到八個半小時之間的睡眠，有極少數的人需要特別長或特別短的睡眠時間。」

## 三、容易入睡

秀美繼續問：「要怎麼才容易睡得著？」

老師說：「入睡其實並不難，一般人在睡眠時間，只要做到「放鬆、平靜」，就容易進入睡鄉。也就是心情平靜與肌肉放鬆是有助於入睡的身心狀態。」

秀美：「平靜指的是不生氣嗎？」

老師說：「你說中了一部分，除了生氣之外，其他像是緊張、擔憂、害怕啦，或者是沮喪、悲傷甚至興奮都是情緒的激

動狀態，激動狀態越強就越不平靜，激動狀態越小就越平靜。」

## 四、為什麼睡不著

秀美問：「為什麼有時候躺很久睡不著？」

老師說：「其實大部分的入睡困難是在剛開始的時候，可能是因為生活中有一些變動或者有較大的壓力事件發生，譬如被倒會啦、要娶媳婦啦、中樂透、搬家、換工作...，導致個人有較多的擔憂、不安或者悲傷、生氣，或者興奮、警覺...，這些都是情緒激動狀態，到要睡覺時，情緒還不能平靜下來，因此就比較不能那麼快睡著，其實這也是很自然的事。」

秀美說：「可是事情已經過去很久了，怎麼還是不容易入睡？」老師說：「照理說過一陣子，這些事件過去了，若情緒也跟著恢復平靜了，應該就恢復好入睡了，有些人的確是這樣；可是由於睡眠也是一種學習行為，有部分的人卻學到了「不容易入睡」的行為。」

秀美：「呀，是怎麼學到的啊？」

老師：「有可能是當時的「激動情緒」或「難入睡的行為」，與當時的睡眠環境（枕頭、床）產生制約連結；這就好比你在某個房間裡經常被挨罵，久而久之你到那房間可能會有不舒服的情緒，即使那個罵你的人當時不在那裏，你還是會有不舒服的情緒，這種不舒服的情緒就是制約學習來的。睡眠行為也可能產生類似的制約學習的。有時可能是壓力持續較久，或者壓力引發的情緒持續較久，激動情緒或難入睡行為因而持續較久，這種「難入睡的行為」也就比較容易學習到。」

秀美：「蛤？就這樣？」

老師：「也未必每個人都因此，就如之前說的僅是部分人會這樣。而且學到的行為也往往能經由「消退」的方式再恢復回來。在這裡，我認為個人告訴自己的話很重要，很多人就因此告訴自己「我是很難入睡的」，而產生預期心態，一躺下去就情緒沮喪，或者就緊張，擔心自己會睡不著，拼命花力氣想辦法要讓自己睡著，結果越不容易睡著。」

老師：「因為越擔心或越沮喪，就越遠離平靜狀態；而越用力，就又越遠離放鬆狀態，這兩者都不利於入睡，當然就越睡不著了。」

#### 五、睡不著，怎麼辦

秀美：「那要怎麼辦呢？」

老師：「若能常常有輕鬆平靜的身心狀態再回到睡覺的情境，漸漸地又可能產生新的制約，建立新的習慣的。」「方才說過，告訴自己的話很重要，當自己正有強烈的情緒波動時，難以入睡時，也許告訴自己「情緒波動時候，不容易睡著是自然的，以後情緒平靜下來，就會再回復容易睡著」；而若事情過去了還睡不著，也許可以告訴自己：「睡眠是自然的事，我不用花力氣去努力睡著，只要放輕鬆，慢慢地就容易入睡。」，告訴自己：「即使沒有立刻睡著，放鬆也可以達到相當不錯的休息效果，就讓自己放鬆、平靜。」」

老師：「「放鬆」是一種放輕鬆不去用力的狀態，有的人聽說要放鬆，就「努力」或「拼命」想放鬆，這種「努力」、「拼命」就是用力，本身就是不放鬆的行為了。」

老師：「有些人在睡前做一些有利於放鬆的活動，如打坐，聽讓自己放鬆的音樂，也有些人會在白天做一些放鬆的活動，散步、種花、賞花、聊天、看輕鬆的電視或電影、、、，來幫助自己精神放鬆；也有不少會藉助運動來幫助自己放

鬆，這也很好，但最好不要在睡覺前才運動，因為那時候激烈的運動反而容易讓人處於較警醒的狀態。」

秀美：「仔細想一想，我開始睡不著的時候，應該是在之前和先生開始創業做生意的時候，那時候資金大部分是借來的，又擔心生意做不好，壓力很大，加上新手做生意，很多事情都不熟，每天忙到很晚，也很緊張。可能是那段時間養成不容易入睡的習慣」

#### 六、還有其他原因嗎？怎麼辦？

秀美：「但是不是有人是因為其他原因，而難入睡的呢？」

老師：「有一些人，也許不是碰到很大的壓力事件或生活變動所致，而是每天安排要做的事很多，每天都過得很忙、很緊張，因此到要入睡的時候還沒能放鬆，就無法很快睡著；還有一些人，性格較求完美，很多事情放不下（多操煩），但晚上睡覺前還在掛心一些沒完成的事，或者有些人事情常往壞的方向去預測，較容易擔憂害怕，若他們到睡前還沒能很快的放鬆平靜，自然也不是那麼容易入睡。」

秀美：「那怎麼辦呢？」

老師：「若能夠尋求這方面的專家，如專業醫師或心理師等人協助，找出入睡困難原因，針對原因作改變或調整。例如針對壓力大的人，探討對壓力的處理，以減低壓力的衝擊；針對性格傾向或負向思考習慣導致睡眠困難的，增進他們對自己的了解，調整一些態度或習慣。」

老師：「對於之前提到若碰到生活變動或大的壓力事件的人，有需要時，他們能尋求其他的社會資源，或找

有經驗或有智慧的人，幫助自己面對或解決當前的問題；或者尋求信任的人，或者



心理輔導方面的專家談談，多少都可以幫助自己抒發情緒，獲得一些心理支持，對情緒通常是有些幫助的。」

老師：「除此之外，有些醫院設有睡眠門診，他們可以幫忙找出睡眠困難的原因，也會教導放鬆的方法，也可以試試看？」

秀美：「可以吃安眠藥嗎？」

老師：「有些人會藉助藥物的幫忙，但最好能在醫師的處方下服用，服藥的時間或藥量都能遵照醫囑，服藥情形與結果也能與醫師有充分討論，這樣比較安全，效果也較好。這方面就不是我的專長了，要麻煩你請教醫師了。」

老師：「還有很少數的人，他們的入睡困難是由於生理因素，譬如身體的不舒服、疼痛...，而影響入睡；或者另一部分人因為身體、精神或睡眠疾病導致的入睡困難，如神經質症候群、憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症、延遲睡眠症候群...，這些人可以尋求專科醫師或睡眠門診，幫忙他們改善問題。」

秀美：「對了，時差怎麼影響入睡的？」

老師：「通常我們身體的內在會配合外在環境與自己的作息習慣，建立自己的節律，形成所謂生理時鐘，某些時段容易睡眠，某些時刻容易醒著。一旦建立某個生理時鐘，驟然改變，有些人會一下子調適不過來。」

### 養成好的睡眠習慣

秀美：「對於像我這種不易入睡的人，還有沒有什麼作法？」

老師：「除了前面談到的一些方法之外！對於一般不易入睡的人，有一些作法



可能有幫助，且聽我道來：

1. 儘量在睡前那段時間能平靜、放鬆下來，至少能在睡前半個小時或一個小時之前就讓自己平靜放鬆下來。
2. 睡前那段時間，盡量不要去想煩惱的事或傷神的問題。
3. 睡前避面看或閱讀過度緊張刺激或恐怖的書籍電影。
4. 睡前避免飲用咖啡、茶等含咖啡因的東西。
5. 盡量配合生理時鐘下，定時上床起床。
6. 上床後就讓自己放鬆、安靜。
7. 若在床上躺好一段時間後，覺得精神很警醒或開始煩躁，可以起來做一些讓自己放鬆的活動，等想睡了再睡覺（通常覺得心情較輕鬆的時候）。
8. 若晚上已經很難入睡了，白天就少睡或不睡。
9. 睡眠環境暗一些或安靜一些對很多人較易入睡。（但有例外，對另有些人則可能需要一點光線或聲音才安心，特別是一些獨居的人。）
10. 白天做些運動，幫助自己放鬆（較劇烈的運動，最好離上床時間四個小時以上）。

老師：「秀美，試試看吧！若上面提到的方法都沒效，就要麻煩你去找睡眠門診或醫生或其他專家了！」

※註：

1. 本文作者為臨床心理師。
2. 若有興趣閱讀睡眠方面書籍，國內從事這方面工作的專家，如楊建銘博士、李宇宙醫師都有書籍出版，可翻閱選擇適合自己的書。

