第一金人壽

總是睡不好 其實是 心太累！

10招療癒心的文明病

前言

現代人容易失眠、睡不好，「睡眠障礙」不只是新的文明病，更是「心」的文明病！大家都知道錯誤的睡前習慣與不穩定的作息會導致睡不好，例如使用手機、飲用過多咖啡因、睡前激烈運動、過度補眠等，但你是否也曾嘗試調整，卻依然失眠、睡不好呢？本文將分析常見睡不好的心理因素，並從飲食、作息與心理等各面向著手，介紹 10 個好眠小技巧來打破失眠的惡性循環，讓長期失眠者也能「好好睡」。

心太累！不只失眠

長期下來更會影響「身心健康」

長期睡不好往往不是單純的生理問題，而是「心」承受太多壓力、發出求救警訊，身體不舒服，其實是身體透過疲累、發燒等訊號，讓你知道你的身體已過載，該休息了，但也不少人選擇忽視，喝了提神飲料、退燒藥又繼續工作，身體長期下來只會更虛弱；「心」也一樣，當我們的「心」過度承壓時，也會發出訊號，只是往往被人忽略了，許多失眠患者，失眠了覺得吃安眠藥解決就好，未曾去關注現實生活中的壓力、心靈的內耗，當「心」虛弱無力，進而產生的焦慮、不安等情緒時，便會進一步導致失眠、淺眠，怎麼睡都睡不飽。

失眠的影響

失眠不僅會導致睡眠不足、精神不繼，長期失眠更會嚴重影響健康，生理層面包含：注意力不集中、記憶力下降、免疫力低下；心理層面則是容易導致情緒不穩定，進而使罹患憂鬱症等心理疾病的風險上升。要改善睡眠，除了從日常作息、睡前習慣開始改變外，更要好好去傾聽自己內心的聲音，唯有幫你的「心」卸載壓力，才能輕鬆好眠。

4個常見
睡不好的心理因素

1. 心理壓力過大

身體面對壓力時，大腦會接受到訊息，活化交感神經系統，讓身體處於「備戰模式」，此時身體便會釋放腎上腺素、皮質醇等壓力荷爾蒙，促使心跳加快、呼吸急促、肌肉緊繃等，雖然上述的這些狀態有助人們在白天生活時面對壓力、快速處理問題，但若到了晚上仍無法放鬆，便會導致大腦與身體睡前無法調整為睡眠模式，維持高緊繃「備戰模式」，不僅入睡困難，睡著後也容易因為淺眠、睡不飽或頻繁醒來。

2. 高敏感人

根據研究，高敏感人對刺激較一般人敏感，不論是對內在情緒或外在環境的感受力都較強，即便在休息時，腦袋仍不斷地思考、運轉，往往到睡前仍難以停止，除了腦中的思緒與情緒外，環境裡的聲音、燈光也容易對高敏感族群形成嚴重干擾，導致高敏感族群無法真正放鬆進入深眠。

3. 潛意識的「情緒垃圾」

受到傳統教育觀念的影響，許多人無法用正確的心態去面對與處理情緒，遇到「憤怒、悲傷、沮喪」等情緒出現時，便下意識地去「壓抑」，然而這些被壓抑的情緒並不會消失，反而會轉向進入心理更深處「潛意識」裡，而這些躲藏在「潛意識」裡的「情緒垃圾」，雖然平時不易察覺，但進入睡眠後，便會透過夢境宣洩，例如反覆夢見「被追趕、莫名哭泣」等，都是被壓抑的「情緒垃圾」在尋找出口、希望被看到，這些未被好好安放的情緒，便導致人們容易失眠、淺眠易醒或夢境頻繁等狀況，長期下來會對身心產生嚴重影響，包含身體病痛、慢性發炎、心理疾病等。

4. 焦慮「失眠、睡不好」

長期「失眠、睡不好」的人，往往會對「睡眠障礙本身」產生強烈的焦慮與擔憂，除了擔心睡眠不足所帶來的疲累以外，也對於「失眠」產生恐懼，到了睡覺時間就害怕，甚至因為擔心睡不好而拖延睡眠，或透過酒精等方式逃避失眠的痛苦，「想睡，但害怕睡不好」的擔心，反而導致失眠更嚴重，長期的「失眠」又會引起「失眠焦慮」，在惡性循環下，睡眠品質愈發低落。

10個好眠小技巧
讓你一覺到天明

你是不是也曾因為失眠，抱著擔心失眠的心情躺在床上，腦袋裡的思緒無法「關機」，反而更難入眠呢？其實失眠的人常常會因為心理擔憂，進而影響生理與行為，產生三重惡性循環：即心理＞生理＞行為的交互影響，其實只要透過 10 個「好眠小技巧」就能打破失眠的惡性循環。

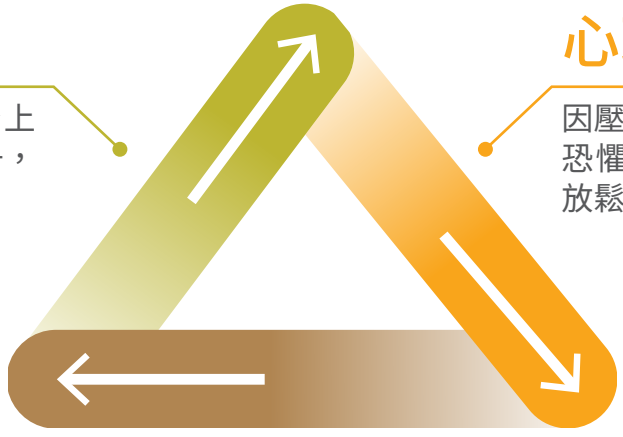
失眠的三重惡性循環

生理 → 心理 → 行為

長期失眠者，往往不是單一原因導致，長時間的失眠通常會使失眠者進入「三重惡性循環」，即受到「生理反應」影響導致失眠，進而對失眠產生「心理壓力」，因為失眠疲累做出過度補眠等「行為補償」，三者也會相互影響，導致失眠加劇，睡眠愈發錯亂。

生理層面

交感神經活化，腎上腺素、皮質醇上升，導致難以入眠。



心理層面

因壓力太大，或擔心、焦慮、恐懼睡不著，導致睡眠無法放鬆。

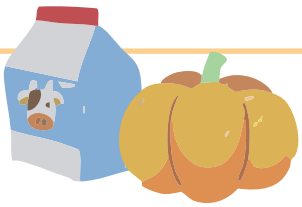
行為層面

因失眠身體疲累，因此過度補眠、睡前過度儀式化等，導致作息錯亂，進入惡性循環。

10 個好眠小技巧

其實只要在飲食、習慣、心理三面向上多加注意，就能有效改善睡眠，打破失眠的三重惡性循環。

飲食



1 白天避免飲用過多的咖啡因飲料

包含咖啡、茶類、可樂、能量飲料等。

2 避免利用酒精入眠

雖然酒醉好似有助入眠，但其實會影響深層睡眠，導致睡眠品質低落。

3 睡前 3~4 小時避免飲食

胃淨空大概需要 3~4 小時，且晚餐避免吃太飽，以免難以入睡。

4 攝取含「鎂」與「色胺酸」的食物

「鎂」有助肌肉放鬆，可透過深綠色蔬菜、南瓜子、燕麥攝取；色胺酸有助於合成血清素與褪黑激素，幫助入眠，可透過牛奶、香蕉、雞蛋、豆腐、堅果等攝取。

習慣

5 養成固定的睡眠時間

透過在固定時間入睡與起床，維持穩定的生理時鐘，有助包含睡眠在內的身體各項功能順利運行與調節。

6 白天適度活動、曬太陽

可提升白天活力，並有助夜間褪黑激素分泌。

7 睡前避免藍光與激烈運動

睡前至少 1 小時不使用手機、電腦，避開藍光刺激，睡前 2~3 小時避免劇烈的運動，避免干擾入眠。

心理

8 接納「睡不好」

愈擔心反而愈睡不好，避免執著於「我一定要很快睡著」，也不要因為「睡不好」而感到挫折或責怪自己。

9 睡前書寫

很多時候是因為睡前仍在思考「明天要做什麼」，或是有擔憂、焦慮等情緒，導致難以入睡，透過書寫把這些準備要做的事與情緒留在紙上，有助大腦淨空、情緒釋放後安心入睡。

10 正念呼吸或睡前冥想

睡前可躺在床上，透過正念呼吸或睡前冥想來調節交感神經、幫助大腦排除雜念、專注在當下，穩定情緒、幫助入眠。

第一金人壽保險股份有限公司
First Life Insurance Co.,Ltd.

110501 台北市信義區信義路四段 456 號 13 樓
13F, No.456, Sec.4, Xin Yi Road, Xinyi Dist., Taipei 110501, Taiwan

T // (886) 2-8758-1000 F // (886) 2-8786-7789
免費服務及申訴專線 //0800-001-110 **網址** // www.firstlife.com.tw