

# 2020 第四季 心晴文章

( 出刊日 : 109 年 10 月 )

## 放下煩憂，安定大腦，安心好眠

優質睡眠是必須在身體和心理都放鬆的條件下才可能發生。有運動習慣的人都知道，激烈運動後需要做緩和運動，才不會肌肉酸緊繃睡不安穩，隔天也不會鐵腿。同樣道理，忙碌的工作讓我們燒腦一天，大腦它更需要在睡前適當的緩和降溫，它才能穩定安靜讓你入眠。雖然我們都知道睡前不要想太多煩心的事，但是說不想，真的就不會想嗎？不想你就真的可以放心睡嗎？因此安心入睡的最佳方法建議應調整，該去想還是要想，重點是睡前想好了就要讓大腦降溫，大腦才能好好休息與恢復。除了各式的肌肉放鬆或腹式呼吸方式外，有時候心理師也會請睡眠困擾求診者試著練習「煩惱記事本」，在睡前將煩惱放下，讓心安定下來。如果你有時會躺在床上超過廿分鐘還無法成眠，你不妨也照以下步驟試試看！

### 一、起身離開床

床是用來舒服睡覺，睡不著覺繼續躺床只會升高睡不著覺的焦慮，久而久之床自然就和失眠形成聯結，看到床就會開始擔心失眠。睡不著一定有原因，請放棄逼自己睡，起身換個環境，整理和沉澱思緒。

### 二、走到客廳或書桌前，翻開煩惱筆記本，寫下擔憂（最好是紙本筆記本）

煩惱只是用想沒有記下很容易就遺忘。建議把你的擔憂或接下來的工作書寫記錄下來。透過用手書寫的動作可以集中思緒，統整與解析。書寫時運筆觸覺及文字產生的視覺等，也可以幫助大腦平靜。

### 三、「寫下」心中的煩惱的因應對策

每天要煩惱的事情很多，你可能會不知從何寫起，也可能寫了一堆停不下來。建議可以將你的煩惱們精簡扼要列出，將它們用緊急程度與重要性二個向度區分成四個類別，建議你可以先聚焦處理緊急且重要的煩惱們。將明天你要如何處理的方法，以流程圖示方式依序重點摘要寫下，讓自己清楚明天處理的程序和步驟。

### 四、告訴自己：「做得很好，今晚可以安心好眠！」

停筆闔上「煩惱筆記本」，把它放在一個固定的位置，提醒自己，在剛才你已經為這些煩惱們做了準備。現在闔上筆記本，你的大腦可以開始休息了！闔上筆記本之後，開始練習腹式呼吸，慢吸慢吐，在心中自我暗示「我很棒！今晚我會有安心好眠！」

## 五、養成習慣，每晚睡前 30 分鐘，放下煩惱

習慣養成需要持之以恆，只要你願意持續做七天以上，它就會成為你的新的行為慣性。很自然你就會在睡前空一段時間安定煩惱，為自己做好安心入眠的準備。

身心放鬆才能幫助入眠，逼自己睡，只是讓自己更緊繃更清醒！唯有真正將煩惱放下，大腦才會降溫，你才會安心好眠。

台灣力人關係促進協會 陳基榮 臨床心理師



**桃園市政府 EAP 關心您**  
免付費諮詢專線：080-002-7858  
Email：[eap@mail.tycg.gov.tw](mailto:eap@mail.tycg.gov.tw)  
服務時間：週一至週五上班日 09:00-19:00

**服務諮詢項目：**

- 心理諮詢**：人際互動、壓力調適、家庭婚姻
- 法律諮詢**：公務法律、車禍事件、買賣糾紛
- 財務諮詢**：理財規劃、節稅建議、保險規劃
- 醫療諮詢**：政府 / 民間機關團體醫療保健資源
- 管理諮詢**：組織變革、員工管理、轉介諮詢

※桃園市政府員工協助方案關心您※

