

14 失眠 101 問-為什麼睡不著？-睡眠習慣

這是失眠者非常容易見到的普遍性問題，當事人通常很難察覺，一個因果問題。你可能會認為因為睡不著，所以上床才會胡思亂想吧？睡不著在前，胡思亂想在後，不是嗎？顯得胡思亂想是多麼的合理！

首先還未有睡意，認為時間到就應該躺在床上，時間經過愈久，愈焦慮睡意遲遲不來，如此長的時間便成了在床上想事情的時候，想著昨天的憂慮、今天的煩惱、明天的擔心，大腦中徘徊的可能是畫面、聲音、念頭或是感覺，待驚覺時間已匆匆過去多久時，另一波的焦慮又出現了，內在對話如：「完了！我又睡不著了！」「明天要早起趕開會，怎麼辦？」「糟糕！我又失眠了」

以上形容的景象是否有似曾相識的感覺？裡頭藏著 3 個睡眠習慣的問題

1. 想睡的時候才上床，而非時間到就一定要上床
2. 上床時腦袋儘量放空，放鬆有助睡眠，不論念頭、煩惱、過去、現在、未來的事，多半是焦慮的來源
3. 負面想法或嚇自己的話一出現，通常會加重焦慮的程度，更不利於睡眠

自己容易控制的是第 1 項，2、3 項自己若是難辦到的話，運用潛意識的方式，通常快過刻意理性的控制。一旦消除掉那些念頭，引導大腦進入放鬆的情境，睡神很快就會上身呢！

[治療失眠醫院-陽光心靈診所](http://www.sunnymind.tw/)

<http://www.sunnymind.tw/>

台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

(02)2394-9295 (02)2394-9295

