夜晚心亂 睡不著？

建立良好睡眠習慣讓您一夜好眠

陳怡真諮商心理師

您時常半夜睡不著嗎？時常關了燈、躺在床上翻來覆去，心裡卻還為白天發生的事情而心亂意亂，以致大腦處於極度亢奮狀態而輾轉難眠，甚至需要藉由安眠藥才能入睡？

據統計，我國有五分之一的成年人為失眠所苦，更有高達八成的中年人有睡眠障礙，失眠問題已成為國人普遍的困擾。長期睡眠不足對身體和心理健康皆會造成嚴重的影響，也會影響身體的免疫系統，甚至導致自律神經失調或內分泌失調。





正念好眠技巧

在晚上睡前正念書寫五分鐘，
搭配靜心練習，
可以協助您放掉心煩的困擾、減少失眠的狀況。

1、手拿筆在白紙上書寫五分鐘，寫下您對該事件的想法及感受，想到什麼就寫什麼，無須顧慮也不用遵從文法及邏輯，如實捕捉腦海中所浮現的每一個想法，甚至想要罵人也可以盡情地書寫出來，寫滿五分鐘。

2、最後，以「關於這件事，其實我想說的是」作為最後一段的開頭，書寫最後一段。

正念好眠技巧

3、寫完之後，則花1~3分鐘閱讀剛才所寫的內容，了解自己對於該事件的想法及感受。

4、接著10分鐘靜坐或呼吸覺察，讓心情沉澱。



生活習慣小貼士

增加鈣和鎂的攝取;
中午以後避免食用咖啡因飲料;
睡前1小時不要觀看電視或媒體影音，可以聽輕音樂以放鬆心情;
睡覺時盡可能關燈以避免燈光干擾睡眠。

中崙諮商中心

了解自己・增進溝通・快樂生活

諮詢專線

02-2731-9731

台北市忠孝東路三段54號4F-1

忠孝新生捷運站3號出口，步行1分鐘

掃描添加官方line