

給親愛的「自己」：你值得一場更好的睡眠

諮商心理師 才煒民



世界睡眠日

3/21 號是世界睡眠日，很可惜隔天並不是世界賴床日，我們並不會因此睡得更好。若是如果白天過得糟糕，壓抑的情緒延到天黑後燃燒；於是，經過一段難眠煎熬的夜晚，天亮後的世界又是一團糟。日復一日循環，便化為了人們形形色色的疾病。

把「睡飽、睡好」視為生命的根基並不過分。但隨著年齡增長，越是深入社會，擁有「一場好夢、自然醒」就像奢侈品。當我們從社會舞台謝幕，回到家、進入人生的後台，不再扮演稱職的人際角色時，所有的情感慾望便佔領了我們的身軀，展開了無意識的行動，憶起昨夜的自己，不禁覺得疲倦荒唐。

痛苦入睡儀式

睡前的你，是否總會躺在床上翻滾，好像有一股不明的力量，正在和睡意抵抗；那些超脫理智野放的慾望，似乎掠奪了身體主權。即使雙眼乾澀，仍無意識的滑動手機、把靈魂浸泡在酒精、吞嚥藥物，直到最後一絲體力耗盡。不知從何時開始，某些無意義、有害健康的行為，成為我們睡前的必經儀式。

我們很難再像孩子般無憂睡去，成人的床前故事不再是奇幻童話，而是殘忍乏味的現實，沒有彼得潘、沒有精靈，就連世俗的銅臭味，也都是從老闆的口袋散發出來...日日夜夜的苦熬，卻總是替他人作嫁衣；每天都有人創造生命奇蹟，但成功的光環總輪不到自己，人生果然好難。

如何輕鬆又幸福地睡去

睡不著表示身體進入一種亢奮、警覺的狀態，如果現實中不存在具體威脅，難眠的核心因素或許就在我們自己。因此，不妨先問問自己，睡前心中的感受是甚麼呢？阻礙睡眠的主要情緒如：憤怒、焦慮、恐懼...等，讓身體保持備戰的狀態中，常與我們睡前思考的內容相關。

佛曰：「放下屠刀，立地成佛。」，某些重複循環的危險想法，正如屠刀將架自己脖子上，當然會讓自己警覺、焦躁不安。如果我們的思緒已經像驚滔駭浪般無法停歇，不斷想到「那些讓自己在意的事、讓自己無法忘懷的人或是別人眼中的評價...」不妨先停下問問自己：「難道事實會因為自己的執著、徹夜苦思而改變嗎？」答案顯然於心。

讓自己睡好的第一步，請試著：「放下不合理的期望與目標。」假設您因為高富帥的強大情敵而失眠，失眠不會讓誰一夕長高、變帥，或對中彩卷頭獎。因此，即使對世界感到再多的不滿，請將那份不甘留到明天，擬定可執行且有助於恢復健康的目標，再展開火熱的行動。」

我們已經了解到「不斷重複強迫性思考，將會擴大生活失控的焦慮。」；但誰規定我們只能思考生活中失控的部分？試著以「有益睡眠的念頭轉換情緒吧！」恢復對生活的掌握感，意味著轉換我們的心理場景。

以失業為例：「雖然自己失業了，但幸運地，我還能與珍惜的人共枕、能照顧所愛，還能悄悄地為孩子蓋被、能擁抱拉拔自己長大的至親...。」讓我們將重心轉移到互惠的關係上，細看自己所愛之人露出的幸福笑臉，彷彿、瞬間，一切委屈都化為上天的特別考驗。今晚就讓自己安心的睡，明天起，重要目標仍舊可以一路實現，美好的生活不外乎「好好吃、好好睡、好好愛。」