

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。

未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，

從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！

若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的聲音。

喃÷喃÷心÷語



成為你希望在这个世界上看到的改變。

< 印度國父 甘地 >

聊心 · 療心

你需要，好好睡一覺

黃曉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

其實很多時候，失眠不單是生理問題，也跟我們的生活習慣和心理狀態息息相關，今天我們就來聊聊，有沒有什麼方法可以幫助你睡好，讓身體和心靈都能得到真正的休息，或許可以從以下方法試試看：

(1)與大腦建立「睡眠約定」：

建議大家養成每天固定時間上床與起床，即使假日也盡量維持相同時間差不超過1小時，這樣的節奏穩定性，才能讓大腦產生可預測的睡眠慣性，對短睡者來說，只要醒來後精神也不錯，無需焦慮「睡得時間夠不夠」。

(2)打造「入睡儀式」：

為自己建立一套「入睡前儀式」，就像是幫大腦設定「這時要關機囉！」的訊號。例如：房間燈光可以在睡前慢慢調暗，不需要一下子就全黑，而是讓大腦感受到即將要進入睡眠，房間的溫度也不要太悶熱，當睡眠環境是安靜、舒服且讓人安心才是最重要。

(3)調節思緒，打破惡性循環：

睡眠不是像關燈那樣，一按就能馬上進入，它比較像是一棟辦公大樓慢慢關燈下班，一間一間燈熄，一層一層靜下來，最後整棟樓才真的安靜，睡眠也是這樣，它是個漸進的過程，所以，當發現自己一晚沒睡好，請記得，這不是災難，也不是你哪裡壞掉了。你不需要「努力」睡覺，而是可以學著「接納還沒睡著的自己」，重新認識睡眠的機制、修正我們對睡不著的焦慮想法。

(4)調整生活習慣：

想要一夜好眠，光靠放鬆心情還不夠，身體的支持也很重要。從飲食到運動，其實都在影響我們的睡眠品質；選擇一些能幫助大腦穩定的食物會更有利入睡，例如：香蕉、堅果或是含鎂、鈣、GABA的深綠色蔬菜、魚類與豆類等；運動方面，適度的身體活動有助於釋放白天所累積的壓力，讓人身心都比較安定，晚上更容易入睡。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一遊湖

無論是甚麼時間，清晨晨靄霧濛濛的夢幻甦醒時刻，日正當中大地萬物在太陽光下燦爛綻放的時刻，傍晚時分夕陽西下晚霞倒映的魔幻時刻，或者是夏夜星空滿斗銀河璀璨的迷人光澤，慢慢地沿著湖邊走、輕輕地滑一隻輕舟，隨著微風徐徐吹動的漣漪緩緩地漂流著，或是愜意自在地欣賞湖光美景，彷彿間，在內心也激起了一片漣漪，緩緩地告訴自己，所有的一切都是宇宙的片刻，在這一期一會的交會剎那，珍惜所該珍惜的，放手無須上心的，把自己活出個最美麗的模式。

暖心 一吶喊

有時候真的是心中胸口有一股沉重的壓力，日積月累地、一點一滴地，在心上堆積著，看似不經意地每天一點點，卻沒想到已成為生命中難以負荷的沉重。於是乎，你知道自己需要一個出口，不僅僅只是壓力的釋放，更是聲音的宣洩，甚進而是一種身心靈的療癒過程。在忘情吶喊的解放時，再也無須背負過往沉重的行囊，終於可以將所有的束縛、所有長年下來的桎梏枷鎖徹底放下，在血脈賁張的吶喊片刻，你終於意識到——原來，你早就該放下了，你早就不該再背負著這些無謂的標記了。你終於找回自己，最原始的模式。

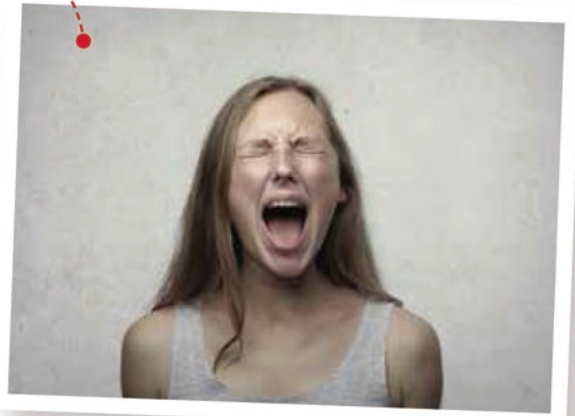


Photo | Pexels

TIP

與自己有約

一杯咖啡的時間，專業的心理師將陪你聊心 · 療心

Tel: 0800-299988 (週一至週五 10:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw