

當你輾轉難眠時

夜深人靜時，獨自醒著總感到孤單。世界一片寂靜，但你的內心卻波濤洶湧。你可能會反覆回想過去的對話，擔心尚未發生的事情，或是在漆黑中感到心跳過快。你也可能好不容易睡著，卻在幾小時後突然醒來，卻不知道為什麼。又或者淺眠難安，醒來時仍覺疲憊不堪，心煩意亂。

若你正經歷這種情況，你並不孤單。當生活壓力過大或不堪重負時，許多人都會出現睡眠問題。你沒有做錯任何事，你的身體只是對壓力產生反應，同時也能對溫和的訊號作出回應。

理解現狀並知道當下能採取一些步驟，有助於讓你的夜晚重拾寧靜。

為甚麼你的思緒會在夜間變得紛亂？

白天，你的大腦會被各種活動、噪音和任務分散注意力，但當一切終於安靜下來時，你的大腦便有了思考的空間。如果你一直承受著壓力或強烈的情緒，這些感受往往會在夜間湧上心頭。

你的大腦並不是有意傷害你，而是在試圖梳理這一天的經歷。它試圖透過回顧、分析或準備來保護你。

這就是夜間的擔憂往往比白天感覺的更強烈、更嚴重的原因。

為什麼壓力過大時會更難入睡？

當你感到壓力時，你的身體會釋放壓力荷爾蒙，使你保持警覺。這些荷爾蒙在危險情況下是有幫助的，但在你想休息的時候卻適得其反。

它們會：

- 讓你的思維快速運轉

- 保持肌肉緊張
- 令心跳加速
- 令呼吸變得急促
- 降低放鬆身心的能力

即使你想放鬆，身體仍會進入「亢奮狀態」。這一切都不是你的錯，而是身體對壓力的自然反應。

睡眠系統承受壓力的常見徵兆

你可能會注意到：

- 入睡困難
- 夜裡醒來，思緒紛亂
- 清晨過早起床
- 睡眠淺或輾轉難眠
- 即使睡眠時間充足仍感到疲憊
- 躺下時感覺身體緊繃
- 對就寢時間感到恐懼或沮喪

當你的精神壓力過大或神經系統處於興奮狀態時，這些體驗便很常見。

幫助身體平靜下來

以下方法能協助身心逐步進入休息狀態。

延長呼氣時間

輕輕吸氣，然後緩慢呼氣，呼氣時間比吸氣時間稍長。

這能向你的神經系統傳遞安全訊號。

Mental Health Check In

放鬆下巴和肩膀

讓下巴微微放鬆，自然微垂。肩膀自然下沉。

這兩個部位往往是最先累積緊張的地方。

將手放在胸口或腹部

感受呼吸的起伏。

這可以幫助你重新感知自己的身體，平復紛亂的思緒。

說出正在發生的事情

你可以輕聲地對自己說：「今天發生太多事，思緒才如此混亂。沒關係的。」

溫柔的態度能減輕壓力的強度。

試著轉移注意力

這並不是讓你看手機，而是做一些讓人感到踏實的事情，例如：

- 聆聽舒緩的聲音
- 進行緩慢的身體掃描
- 想像一個讓你感到安全的地方
- 專注於周圍的聲音

這有助於思緒擺脫反覆出現的困擾。

如果你晚上胡思亂想

夜間的擔憂往往遵循某種模式。你可透過在白天為憂慮安排時段，溫柔地中斷這個循環。

嘗試在白天較早時段設定短暫的「憂慮時間」，即使僅十分鐘亦可。當夜間憂慮浮現時，你可以告訴自己：「我將在明天的憂慮時段思考此事。」

這能讓你的大腦休息。

尋求支援

若睡眠問題正影響你的情緒、精力、專注力或應對能力，主動尋求支援是明智之舉。你不需要確診才能尋求協助。

你可以與信任的人傾訴、諮詢家庭醫生、致電[醫療保險心理健康專線](#)，或親臨[Medicare 心理健康中心](#)。

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

你值得休息

睡眠困難並不代表你軟弱或失敗。這意味著你的大腦一直在努力處理你所承擔的一切。只要懷抱善意、獲得支持並逐步調整，你的睡眠就能逐漸恢復正常。你值得休息，如果你需要幫助，可以尋求支援。