

●失眠五部檢查曲

你知道你的睡眠指數？做一做下列簡單失眠五大檢查要點？你可立即了解。

1. 是否有壓力存在？

2. 是否有強烈持久情緒變化？

3. 是否思慮過多？

4. 是否有勞動不足或過勞？

5. 是否有飲食不當？

如果你有其中任何一項「是」，就意謂你的睡眠的品質可以更好，尚可進一步重整睡眠品質，只要睡眠品質有所改善，就可享有更美好的生活及人生。

1. 是否有壓力存在？

現代社會，充滿各種壓力及生活事件，如家庭不合、戀愛／婚姻不遂、親人疾病或死亡、子女學業不佳、天災、經濟、政治的動蕩、委曲、抱負、才能不能發揮、工作不順心、人際關係緊張……等，這些生活事件層出不窮，壓力促使腦細胞胡思亂想，難以入眠，可利用本單元有關壓力檢測，找出壓力的狀態，從自己反省起，調整步調，或尋求資源，以紓解壓力。

2. 是否有強烈持久情緒變化？

人們在日常生活中，生活事件總是不可避免，情緒上不愉快，甚至痛苦、憤怒、悲傷、恐懼等感受，持續時間不長，不會影響身體健康，如果這種情緒反應過強或持久，超過人體生理活動，所能調節的範圍，可能引起人體內分泌和神經功能紊亂，甚至會帶來疾病。《能寐吟》曰：「大驚不寐、大憂不寐、大病不寐、大喜不寐」，另「大怒」、「大思」、「大悲」、「大恐」皆使人不能入眠，損害身體，降低身體抵抗力，唯有「大安能寐」，息心安心，才能舒服入睡。可參考『身心舒眠使用手冊』及CD，若情緒無法適當調整，可找專業心理人員、心理醫生或心身醫師，提供您專業的協助。

3. 是否思慮過多？

古人說：「久思傷脾。」人有思緒就不易入眠，思慮過度，傷及心脾；脾虛不能統血，引起血液耗損，血液無法歸心，就會使心神不安，難以入眠，想要入睡，必須排除雜念，平心靜氣。

古人說：「脾好音響」，音樂使人身心愉悅；樂聲能使脾臟興奮，促進體內的血液循環，腸胃蠕動，肺活量加大，大腦皮質也活絡，在平常不妨引吭高歌一下，與家人、好友聊聊天，生活中有「律動」，皆有鼓動人心作用，你也可以打開音

響，藉由音樂力量，使心脾俱歡。可參考『身心舒眠使用手冊』及 CD

4. 是否有勞動不足或過勞？

勞力過度則耗氣、疲倦無力、少食、氣短、工作狂不斷加班，或過於激烈運動，超過身體可以承受的極限，反而造成身體更多的不適及毛病。最好「今日疲勞、今日去除」，身體的疲勞，可從睡眠及休息中恢復，然而生活及工作形態須調整，才是根本之道。

勞動不足，不參加體力勞動和運動鍛鍊，會使氣血運行不暢，脾胃功能呆滯，抵抗力降低、精神不濟，也會不易入睡或無法睡。

白天專注於工作及興趣，可以找一件事讓自己可以全心全意投入，如此一來，增加腦部疲勞，適度勞動及運動，晚上睡意自然較為濃厚，利用空閒時間多到大自然走走，活動筋骨，氣血循環暢通，自然好眠。

適度運動之後，身體及精神伸展開來，有助於安眠，選擇適合自己體能的運動。步行具有放鬆腦部的效果，解除焦慮不安的情緒，想要得到舒適的睡眠及平穩的情緒，不妨在日常生活中多步行，生活會更充實。

5. 是否有飲食不當？

生命是仰賴食物的維繫，食物對於整體的身心健康，提供了重要能量資源。

適當而均衡食物，提供高效率的能量，而且不傷及身體器官零件，然而不當而錯誤地調配，不但消化不良，營養也無法全然吸收，甚至會傷及身體器官，俗語：「病從口入」，食物選擇不當及吃法不對，造成身體疲勞，消化不良，廢物及毒素累積等，損及身心的健康。睡不好，如何吃，才能身心舒眠呢？

最重要就是小心控制食物的選擇及份量、攝食的方法以及優先順序。

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關失眠五部檢查曲，可詳閱『身心舒眠使用手冊』，這本使用手冊有簡易測驗、圖表、問答、練習、方法、概念及身心舒眠 CD。

可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問.