

良好睡眠的關鍵

光線與體溫的小秘密

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

下列的描述與您的作息相似嗎？明知道睡眠是個重要議題，但常常不知不覺就放生它，又再度陷入無限的負向循環中……到底該怎麼辦呢？

「每當鬧鐘響起，總覺得眼睛睜不開，身體好沉重離不開床鋪，還想繼續睡？」

「到了平常該睡的時間，滑著手機又捨不得睡，好不容易眼睛閉上後，卻又睡不著？」

了解睡眠節律與行為

睡眠是人類與生俱來的能力，且是每日必做的重要活動。睡眠，可以幫助修復一整日活動後消耗殆盡的體力及心智能量；因此，不良的睡眠品質及習慣，可能造成人們經常感到無神、做事常犯錯、容易忽略細節，甚至會變得憂鬱呢！

睡眠科學中有個專有詞彙稱為「睡眠恆定（Sleep Homeostasis）」，或稱「睡眠債（Sleep Debt）」，當人類的睡眠恆定系統因作息緣故被打亂時，它則會透過其他方式來調整系統，像是在假日用更長時間來償還睡眠債，或者在白天少量償還，例如：白天無法展現活力、提不起勁或打呵欠等。這意味

著我們每天的睡眠有相似的需求量，倘若人們「脫離睡眠時間的慣性」，如：「少休息／超時工作」或「熬夜」，都是向明天借時間，都要加倍償還的，而且代價可是高得嚇人！

您也積欠睡眠債了嗎？

然而，在忙碌的工業化社會中，許多事情追求快速及高效能，不少人都在超時工作與高度心理壓力的環境中工作，使得他們在休息時間也需要處理工作上的事情，有些在高壓環境的夥伴即使是休息時間，內心或行為仍在處理工作上的事。甚至，有些夥伴因為心理壓力大，而在下班花費大量時間追劇、玩電腦／手機遊戲來因應壓力，不知不覺佔據睡眠時間，這也是可能因此造成積欠睡眠債的原因。

疲勞狀態下，有些人會試著用喝咖啡來維持白天的精神狀態及專注力，雖然可以使白天的狀態好一些，但其實是治標不治本，反倒變成要求原已欠債的身體繼續借更多「時間」，加上未還的「睡眠本」及「睡眠利息」，使得睡眠債越欠越多。

雖然，休息是管用的，但仍有一些身受睡眠困擾的夥伴會想了解該怎麼做，或者預期改變生活型態是不是很辛苦，要犧牲很多事嗎？多年前，我在書局買了一本由精神科職能治療師菅原洋平撰寫的《改變人生的睡眠法則》，我自己也曾透過該書幫助自己有更好的睡眠狀態，也以此書的概念成功幫助一些個案擁有更好的睡眠。因此，本文透過個人經驗以及書中摘錄的內容與心得，協助讀者透過自然、不勉強的建立方式，幫助自己在好的睡眠習慣調整後獲得更好的精神狀態！

整併內外節律：光線與體溫的法則

不曉得您是否有一種經驗？「即使沒有設定鬧鐘，假日到了平時快要起床的時間，還是會自動醒來」，抑或是「睡眠時間一到，就不知不覺開始有睡意」。這就是晝夜／生理節律正在作用（或稱之為生理時鐘）。

晝夜節律與「準備睡眠」及「起床時間」有關聯性，並會影響清醒／睡眠狀態。不過，創造規律的作息及習慣是件難事，需要花費心力及特殊技巧才能創造順利建立習慣，而且「習慣一個行為」是件相當消耗意志力的事情，當睡眠時間被打亂，就必須花費許多意志力來調適它；此外，人的意志力是相當有限的，在受限的情況下還要多花心思來煩惱睡眠，即有可能影響白天的工作表現；反之，當我們生活在規律、穩定、可預期的狀態下，生活的焦慮感也能隨著降低。

《改變人生的睡眠法則》一書也提到影響內在節律的外在方法，包含「光線法則」及「體溫法則」，只要透過這兩個法則就能協助自己相對無痛地建立習慣喔！

起不了床該怎麼辦？ 呼喚您起床的是夢想、鬧鐘？還是陽光？

「光的法則」顧名思義就是要透過光線來塑造作息，大自然的光源來自太陽，因此人們自早的生活型態就是跟著太陽升起而作日落而息。然而，在電燈發明過後，人們的工作與活動時間延長了，甚至使得我們內外節律逐漸分離，而打亂大腦內的內分泌情況。

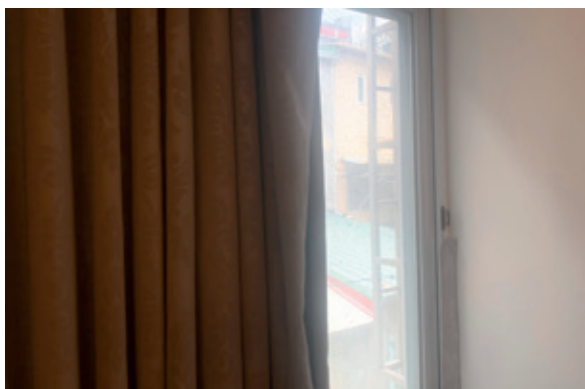
人類體內有個神經物質稱為「褪黑激素（Melatonin）」，是一種大腦中偵測明暗的賀爾蒙，能幫忙調節日夜節律，當周圍環境變亮時，褪黑激素就會變少；當環境變暗時，褪黑激素就會增加。因此有些剛返國產生時差的人，可能會透過褪黑激素幫助自己順利調整時差（在此補充說明：褪黑激素並非安眠藥，在台灣食品藥物署列為處方藥物，因此千萬不要在沒有處方的情況下自行服用，有許多人因此吃出不良反應而後悔莫及）。現代人家中都有安裝窗簾，其目的是要遮蔽照入過多光線，而影響我們的睡眠效率；不過同時也使得我們在睡醒時不是被陽光喚醒，而是被鬧鐘的聲響吵醒，造成「逆生理特性」的結果。如果有起床困難的人，如要開始調整作息請務必使用光線法則！

方法1 睡前打開窗戶！讓太陽光自然照進房間，就能讓外在節律與內在節律走在一起。如果還是醒不來，可以讓眼睛用力張開5秒鐘，連續執行個2、3天，身體就會越來越習慣晨起的感覺囉！

方法2 建議睡前減少光線映在眼前的機會！包括燈光與藍光，因此建議睡前減少使用手機、看電視等。此

外，在睡前30分鐘，可以將房間的燈光逐步調暗，準備睡覺。

方法3 加強訓練！除了打開窗戶以外，晨起時還可以往窗外看一看，透過窗外的光線將腦內的褪黑激素趕走。



光線是最能喚醒人腦的作法，即使沒有使用鬧鐘同樣能把人們從睡眠的狀態中喚醒喔！

睡前沒睡意該怎麼辦？ 留意運動時間與體溫法則

「體溫法則」則是相對較少聽到的概念，人類在一天當中，體溫會隨著自己的活動力而有變化，以人類的原廠設定來看，應該都是跟著「晝夜節律」的起伏運行，所以白天的體溫應是一整天當中最高的；反之，夜間睡眠時的體溫則是一天當中最底的狀態，多數朝九晚五的工作者，在白天起床時體溫會開始逐漸上升，到下午5點下班後，隨著體溫與體能狀況同時減低，就會漸漸因為降溫而產生睡意。

不過，有些睡眠較不規律者就容易在睡眠時間仍無法產生睡意，造成的原因則可能是身體並未感受到體溫明顯下降，因此，選擇良好的運動時間則有可能幫助睡眠。該書作者建議，最好的運動時間是在睡前5個小時，例如晚上10點睡眠者適合在下午5點左右運動，能順利幫助自己在晚上10點產生睡意。要注意的是，太晚從事運動則有可能讓

體溫持續處於高溫狀態，而無法順利在睡眠時間產生睡意。因此，如果不小心錯過傍晚的運動時間，則適合在睡前1小時做點伸展筋骨、泡澡或洗澡等活動，幫助身體經驗逐漸降溫進而順利入睡。

補眠要睡著才能充電嗎？ 午睡時間多長比較好？

人類的體力是有限的，因此，在一天當中的小憩是重要的！如有常常覺得下午工作萎靡不振的人，不妨試著休息一小段時間，有助恢復體力。不過，午睡未必一定要真的睡著，閉著眼睛養神是最重要的一部分。

- 5分鐘的午睡，可以幫助自己趕走一部分疲勞。
- 15分鐘的午睡，有助於進一步修復體能情形，讓自己回到備戰狀態。
- 30分鐘的午睡最為理想。
- 超過30分鐘的午睡，則有極高的機率讓大腦進入「夜間大腦休息狀態」，則可能佔據晚間睡眠的時間。

本文討論了數種改善睡眠的方法，像是光線、體溫及補眠等方式，透過非侵入性的行為與習慣是最根本改善睡眠的策略，但倘若在多次嘗試過後仍改善有限，則建議尋求睡眠醫學中心專業醫師及睡眠團隊協助評估與處理，因為睡眠的議題仍包含其他複雜的身體／心理因素，像是睡眠呼吸中止症、身體疼痛、身心相關疾病（如：憂鬱、焦慮、精神症狀），或是外在社會壓力等，都有可能影響睡眠品質，不妨從今天開始試著建立良好的睡眠習慣吧！🕒

參考資料：

菅原洋平（2015）。改變人生的睡眠法則。麥浩斯出版社