

《聖經禱讀----醫治篇》

「耶和華啊，求祢仰起臉來，光照我們！
你使我心裡快樂，勝過那豐收五穀、新酒的人。
我必安然躺下睡覺，因為獨有祢耶和華使我安然居住。」
(詩篇 4:6-7)

不知你有失眠的症狀嗎？長期失眠會對身心健康造成不良的影響，包括焦慮、憂鬱、疲勞、頭痛、注意力不集中、記憶力減退、藥物濫用等問題。失眠若是長期依賴藥物，可能使人對藥物產生依賴，甚至難以入睡或無法維持正常的睡眠，失眠藥物更可能在次日造成嗜睡、警覺性減少，並且影響日常生活和工作表現。長期使用失眠藥物是無法解決失眠問題，反而會導致失眠惡化。因此，建議睡前減少刺激物質，如：咖啡因和酒精，同時也要減少手機的使用率…等。並且可以透過禱告來平靜心靈。

親愛的阿爸天父，我的神啊，求祢仰起臉來光照我，我來到祢的跟前，滿心懷疑、困惑和疲憊。我為失眠感的困擾，夜晚對我而言變得漫長而無法入睡。我求祢賜我平靜的心靈，讓我能夠享受安詳的睡眠。

主啊，我知道祢是那位賜平安和安息的神。求祢幫助我擺脫失眠的困擾，使我可以放鬆身心，進入深沉的睡眠。求祢如詩人的禱告一樣，使我心裡快樂，勝過那豐收五穀、新酒。願祢使我安然躺下睡覺，因為唯有祢耶和華才使我安然居住。願祢的平安和愛環繞我，幫助我擊退一切擾亂我的思緒和焦慮。

父啊，我也要為那些正在經歷失眠的人禱告，求你安慰他們，給予他們夜晚的平安。讓他們也都知道祢的愛總是環繞仰望祢名的人。相信無論是在白天還是在夜晚，祢的愛總是不離不棄。求聖靈來撫慰我們的心腸，使我們可以安然躺下睡覺，因為獨有祢耶和華使我安然居住

父啊，願祢差派天使天軍在我的四圍安營保護我，挪走我的焦慮及不安。願祢垂念及接納我的禱告，因為我仰賴祢的慈愛，孩子禱告乃奉主耶穌得勝的名。阿們。