【心靈 SPA 醫治系列】

17. 情緒與睡眠——讓心安寧，讓身安歇

「我必安然躺下睡覺，因為獨有你耶和華使我安然居住。」詩篇 4:8

你有沒有過這樣的經驗？白天忙了一整天，身體已經很累了，心裡也想好好休息，可是當夜深人靜、躺在床上的時候，腦袋反而開始忙碌起來。白天沒有時間想的事情，這時候全都跑出來了。也許想起白天與別人的對話，反覆思考：「我剛才是不是說錯話了？」、想到家庭、孩子、工作或服事，擔心自己有沒有做好。想到明天還有許多事情要處理，擔心自己做不完。想起過去受過的傷害，心裡再次感到委屈、生氣或難過。明明知道事情暫時無法解決，卻還是忍不住一直想。最後，身體躺在床上，心卻好像還在工作；眼睛閉起來了，思緒卻停不下來。

情緒與睡眠

為睡眠不只是身體停止活動，也需要大腦逐漸降低警覺，讓情緒、思緒與生理狀態慢慢轉入休息。當我們經歷壓力、焦慮、憤怒、悲傷或恐懼時，身體可能仍處於「需要面對問題」的狀態。即使外在環境已經安靜，內在的警報卻還沒有完全解除。

這並不代表你信心不足，也不代表你不夠愛神。有時候，睡眠困難與長期壓力、身體狀況、生活習慣、藥物或睡眠障礙都有關係。今天這篇心靈 SPA，讓我們從情緒、腦神經、身體健康與基督信仰四個層面，重新認識睡眠，學習如何讓心慢慢安靜下來。

情緒如何影響睡眠

情緒與睡眠之間有很密切的雙向關係。不只是情緒會影響睡眠，睡眠不足也會使我們更容易產生負面情緒。

◎ 焦慮狀態

人處於焦慮狀態中，大腦會一直處於警戒緊張中。內心往往的聲音是：「如果明天事情做不好怎麼辦？如果發生我不希望的事情怎麼辦？」焦慮會讓我們不斷預想尚未發生的事情。大腦試圖透過反覆思考找出解決方法，卻可能讓身體持續保持警覺，難以進入睡眠。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」(腓立比書 4:6–7)這段經文不是要求我們不准

擔心，而是邀請我們把掛慮帶到神面前。我們可以盡自己的責任，卻不必在夜裡一遍又一遍地承擔明天的事情。

◎ 憤怒與委屈：讓心一直停留在衝突裡

當我們壓抑憤怒與委屈時，情緒會一直停留在衝突裡，內心常常會有吶喊的聲音：「他為什麼要這樣對我？我當時應該怎麼回答才對？」當我們感到受傷、不公平或被誤解時，可能會在腦中不斷重播對話。這種反覆思考會使情緒持續被喚起，延長入睡所需的時間。

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」以弗所書 4:26 這節經文提醒我們，要正視怒氣，不讓怒氣長期掌控自己。但這不表示所有衝突都必須在當天晚上解決，也不是要求受傷的人立刻壓下感受。若問題暫時無法處理，可以先安頓自己，決定明天再用合宜的方式溝通。學習饒恕；也選擇饒恕，饒恕不等於否認傷害，安息也不等於放棄公義；而是願意將結果及傷害你的人事物交給神。

讓情緒有出口

情緒與睡眠有著密切的關係。當我們白天經歷焦慮、憤怒、委屈或受傷，卻沒有適當地整理自己的感受時，這些情緒可能在夜深人靜時再次浮現，使我們反覆思考、難以放鬆，甚至影響睡眠品質。

焦慮讓我們不斷擔心尚未發生的事情；憤怒與委屈則讓我們反覆回想已經發生的衝突。當心裡一直停留在過去的傷害，或提前承擔明天的憂慮時，即使身體已經疲倦，心靈仍然無法真正安歇。因此，醫治情緒不是假裝自己沒有受傷，也不是強迫自己不再思考，而是學習看見情緒、接納感受、尋找合宜的出口，並將自己無法掌控的事情交託給神。

腓立比書 4:6–7 提醒我們，可以藉著禱告、祈求和感謝，把心中的掛慮帶到神面前。當我們受傷時，可以尋求合宜的溝通；當問題暫時無法解決時，可以允許自己先休息；當心中仍有委屈時，可以誠實地向神傾訴，求祂幫助我們走向饒恕與自由。饒恕不是否認傷害，而是不再讓傷害持續支配自己的心；交託不是放棄責任，而是盡了當盡的本分之後，不再試圖掌控所有結果。

睡眠也不是靠意志力強迫自己完成的任務，而是身心逐漸放鬆、恢復安歇的過程。我們可以透過禱告、安靜、規律的生活，以及必要的身心健康照顧，慢慢學習放下白天的重擔。**今晚你可以在**睡前，請給自己幾分鐘，安靜地思想以下三個問題：我今天最放不下的是什麼？ 是對明天的焦慮，還是對某個人的委屈？然後禱告及交託。

【醫治禱告：使我心得安寧】

親愛的阿爸天父：感謝祢，因為祢是看顧我的神，也是我疲倦時的安慰、受傷時的醫治，以及心靈不安時的避難所。

主啊，祢知道我每天所經歷的一切，也知道那些沒有說出口的感受。白天，我可能忙著工作、照顧家庭、服事別人，努力完成自己的責任；但到了夜深人靜的時候，我才發現，原來自己的心裡仍然有許多放不下的事情。主啊，求祢光照我的內心，幫助我看見自己真正的情緒。

阿爸父啊，當我因為擔心明天而焦慮，求祢幫助我不再反覆想著那些尚未發生的事情。求祢賜我智慧，知道自己應當做什麼，也賜我信心，把超過自己能力的事情交在祢手中。當我因為別人的一句話、一個態度，或一段不愉快的關係而感到委屈時，求祢安慰我受傷的心。當我不斷回想過去的衝突，心裡充滿不平與憤怒時，求祢幫助我誠實面對自己的感受，不再讓這些情緒不斷消耗我的心力。

主啊，我承認，有些傷害不是說放下就能放下，有些委屈也不是一時之間就能消失。求祢給我時間、力量與智慧，使我在祢的愛中慢慢得著醫治。求祢幫助我學習饒恕，但不是否認傷害，也不是容許不合宜的對待繼續發生，而是讓我不再被仇恨、苦毒與報復的念頭捆綁。求祢帶領我用合宜的方式面對問題，建立健康的界線，並將我無法改變的人與事交託給祢。

親愛的主耶穌，求祢教導我，不必在今晚解決所有的問題，也不必在每一次衝突中證明自己是對的。我願意學習安靜，讓自己的心從不斷思考、反覆回憶與過度擔憂之中，慢慢回到祢的同在裡。

求聖靈安慰我、引導我，使我不再壓抑自己的感受，也不讓情緒控制我的思想與行為。當我的心再次焦慮時，求祢提醒我禱告；當我的心再次受傷時，求祢提醒我尋求祢的安慰；當我不知道明天會如何時，求祢提醒我，祢仍然掌管我的生命。

願我的心在祢裡面得著平安，願我的情緒在祢的愛中逐漸被整理，願我的身體得到應有的休息。孩子禱告乃奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們。

【17. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】