【心靈 SPA 醫治系列】

18. 情緒與睡眠——向主傾心吐意

「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意； 神是我們的避難所。」（詩篇 62:8）

生活中的衝突、壓力、擔憂或失落，可能使我們的大腦持續處於警覺狀態，讓人反覆思考、身體緊繃，進而影響睡眠，出現難以入睡、容易醒來或睡眠不安穩等情況。睡眠不足又可能使隔天更容易疲倦、煩躁、注意力下降，並增加壓力感，讓情緒更難調節。如此一來，壓力與睡眠問題便可能形成反覆循環。不過，每個人的反應不同，並非所有人都會經歷相同的情況。

在基督裡安然入睡

睡眠不是只靠「想睡」就能完成，而是情緒、腦神經、生理時鐘與環境共同作用的結果。很多時候，凡從信仰角度來看：不是每一件事情都需要在今晚想出答案，也不是每一個問題都必須由我們獨自承擔。因此，我們可以學習在盡了當下所能做的事之後，把尚未解決的事情交託給神。『交託』不會直接關閉大腦的生理警報，卻可以成為我們練習安靜、調整思緒及面對壓力的一部分。

睡眠對情緒與生活的影響

睡眠不是浪費時間，而是大腦和身體維持正常運作的重要過程。大多數成年人通常需要每晚約 7–9 小時的睡眠，但實際需求會因人而異，睡眠品質也同樣重要。

當睡眠不足時，我們可能會：比平常更容易煩躁，對小事失去耐心。更容易把別人的話理解為批評或攻擊。遇到困難時感到無助，難以保持平衡。更容易陷入負面思考或情緒低落。例如：一位母親平常可以耐心聽孩子說話，但連續幾天睡不好後，孩子只是問了同一個問題，她就忍不住發脾氣。

這時候，我們除了反省自己的情緒，也要問問自己：『我最近是不是太累了？』有時候，情緒失控不只是需要學習溝通，也可能是身體已經缺乏休息。我們常常以為，要等所有問題解決了，才能安心睡覺。可是人生總有尚未完成的工作、還沒有解決的衝突，以及我們無法預測的明天。

信靠交託

如果我們必須等到一切都完美，才允許自己休息，恐怕永遠無法真正安歇。聖經教導的安息，不是因為我們已經掌控所有事情，而是即使事情尚未完成，我們仍然可以信靠神。以下的方式可以幫助我們每天操練：

1. 睡前整理情緒：先承認自己的感受。不要躺在床上，一面說「我不可以生氣」，一面不斷回想讓自己生氣的事情。試著問自己三個問題：

- 今天發生了什麼事，讓我最有情緒 ？
- 這件事讓我感到什麼？ 委 屈 、害怕、失望，還是擔憂 ？
- 我現在需要做什麼？ 是 採 取行動、找人溝通，還是暫時放下？

例如，你今天與同工發生衝突。與其一直想：「他為什麼這樣對我？ 」 不如先承認：「這件事讓我很受傷，我需要時間整理自己的感受。」你可以把明天需要處理的事情簡單寫下來，讓大腦知道事情已經被記錄，不必整夜反覆提醒自己。詩篇 62:8「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意 ； 神 是我們的避難所。」不必假裝堅強，可以誠實地向神傾心吐意。

2. 停止反覆思考：把明天交給明天。有些事情值得思考，但不需要整夜思考。我們可以區分兩種思考 ：

- 有建設性的思考：找出問題、列出解決方法、決定下一步。
- 反覆性的思考：不斷重播同一件事，卻沒有新的答案，也無法採取新的行動。

睡前可以問自己「這件事情現在能解決嗎? 」如果可以，就花幾分鐘寫下下一步。如果不能，就提醒自己: 「我已經知道這件事需要處理，明天再繼續。現在是休息的時間。」馬太福音 6:34「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮…」耶穌不是叫我們不負責任，而是提醒我們，不要提前背負尚未來到的明天。

3. 透過緩慢呼吸，讓身體逐漸放鬆

情緒不只存在於思想裡，也會反映在身體上。焦慮時，我們可能不自覺地皺眉、咬緊牙關、聳肩，或呼吸變得急促。睡前可以練習一個簡單的放鬆方法 ： 安 靜呼吸練習、安穩坐著或躺下、放鬆肩膀，不必刻意要求自己立刻睡著。然後自然吸氣，緩慢吐氣，輕柔地吸氣，再稍微放慢吐氣。不要憋氣，也不要勉強深呼吸。最後把注意力帶回當下。心裡輕輕默念：「主啊，我在這裡。求祢幫助我安靜，將我的心帶回祢面前。」

目的不是用呼吸控制睡眠，而是練習降低緊繃、把注意力從反覆思考帶回當下。我們不一定能命令自己的思想立即停止，但可以一次又一次溫柔地把注意力帶回平靜之中。

睡眠需要規律，也需要適合休息的環境。因此，建議每天盡量在相近的時間起床和睡覺，白天適度活動、接觸自然光，晚上減少強光與刺激性內容，並避免太晚攝取咖啡因。睡前也可以安排一段安靜讀經、感恩或禱告的時間。

你可以建立一個簡單的**「睡前 30 分鐘」**習慣：

- 前 10 分鐘：放下工作與手機，調暗燈光。

• 接著 10 分鐘：讀一小段詩篇，記下今天值得感恩的一件事。
• 最後 10 分鐘：禱告、緩慢呼吸、放鬆身體，準備睡覺。
如果躺了很久仍然清醒，越來越焦慮，可以先離開床，到昏暗、安靜的地方做些放鬆的事，等有睡意再回床上。這也是失眠認知行為治療（CBT-I）常用的原則之一。

【醫治禱告：向主傾心吐意，在祢裡面安然入睡】

親愛的天父，祢是耶和華沙龍——賜平安的神，祢是我的避難所，是我的力量，也是我患難中隨時的幫助。主啊，祢知道我心裡一切的重擔。那些尚未解決的衝突、放不下的委屈、對明天的擔憂，以及藏在心底的失落，祢都知道。求祢赦免我常常想靠自己的力量解決一切，以致心思停不下來，身體無法放鬆，甚至到了夜晚，仍然反覆思想白天發生的事情。

耶和華羅以，牧養我的主，求祢引導我的心思意念，使我在紛亂的思想中重新找到方向。當我忍不住一再回想別人的言語、猜測別人的想法，或擔心自己無法掌控的事情時，求祢提醒我：我不需要在今晚找到所有答案，也不需要獨自承擔所有重擔。求祢幫助我把注意力從反覆思考帶回祢的同在，學習放下不能立即解決的問題，憑信心走好今天的每一步。

耶和華沙瑪，與我同在的主，求祢成為我夜間的安慰。當我躺在床上仍然清醒，當我的心思紛亂、身體緊繃，求祢使我不因無法立刻入睡而責備自己。求祢幫助我慢慢放鬆身體，安穩呼吸，讓疲憊的身心逐漸得到休息。求祢賜我規律的生活與良好的睡眠，使我的大腦、身體和情緒都能重新得著恢復。

主啊，求祢幫助我明白，真正的安息不是因為所有問題都已經解決，而是即使仍有未完成的事，我依然可以信靠祢。今天我已經盡了當盡的責任，剩下的，我願意交在祢手中。我將明天的需要交給祢，將人際關係的困難交給祢，也將那些我無法改變的人與事交給祢。

求祢使我不再被憂慮牽引，而是被祢的真理引導 ； 不 再 被恐懼捆綁，而是在祢的慈愛中得著自由。當我的思想再次飄回煩惱時，求聖靈溫柔地提醒我，再一次回到祢面前，向祢傾心吐意。正如祢的話語所應許：「你們眾民當時時倚靠他，在他面前傾心吐意； 神 是 我們的避難所。」（詩篇 62:8）

親愛的主，我願意把心交給祢，把重擔交給祢，把今晚交給祢。求祢使我在祢的同在中得著平安，在祢的看顧中安然入睡，在祢的恩典中重新得力。感謝祢作我生命的牧者，從白日到黑夜都不離開我。孩子奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們。

【18. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】