



## 休息是為了走更長遠的路 ~談心-腦的有效休息

近二年來，我們除了生活、工作的奔波勞碌外，還多了新冠疫情與詭譎變化世界局勢來擾亂我們的心情，相信多少受到影響，甚至有些人一直處於焦慮、緊繃與身心耗損的狀態。早上一覺醒來會覺得深深的疲憊感從脊椎骨子裏滲出，賴到最後一刻才不情願從床上爬起，展開日復一日的忙碌生活。晚上再拖著疲憊的身軀，只想補償自己一天的辛勞，滑滑手機，或切換電視頻道，或是上網找人說說話，等到累到不行才不情願上床。安靜下來時，煩憂的大小事就不可控制浮上心頭，擾人入睡。

當我們協助職場員工時，經常需要提醒大家要做好自己照顧，因為大腦佔人體體重量 2% 左右，但所消耗的能量卻佔了人體總消耗能量 20%，在現實生活裡，清醒時我們的大腦必須努力處理工作、家庭、生活及人際關係等引發的精神壓力，這是非常消耗大腦能量的。心-腦的疲勞和肉體上的疲勞是不同。身體疲累，補充營養靜躺休息，它就可以修復，但心-腦疲勞就不同了，它需要暫停、降溫、沈澱與重整，它的效能才會恢復與提升。若是我們總是要忙到累個半死，或看手機或追劇精疲力竭再帶個煩憂入睡，身體雖睡覺了，但煩憂仍驅動大腦繼續運作，時間久了，大腦的疲勞會慢性化地持續累積，各方面認知功能現就會越來越差，甚至可能導致各種認知障礙(失智)與精神心理疾病。



如何讓心-腦可以有效的休息，睡前一小時就要開始有意識地讓大腦和身體慢慢降載與降溫是很重要的，要如何做，你可參考以下四步驟。

### 一．你要先將你的煩惱和壓力放下

煩惱不是說放下就能放下，你可以準備一個煩惱記事本，睡前一小時把你的煩惱與待辦事項寫下來，將他們分類輕重緩急，你打算如何解決，那些是暫時無法解決需要靜候時機等等。記在煩惱記事本後，闔上記事本並將它放入抽屜後，告訴自己「一切煩惱，我已經記下，暫時寄放在抽屜裏，等明天醒來，我會好好處理。」

### 二．沖個溫水澡，放鬆身體與筋骨，想想淋下的水流帶走你的疲勞。

### 三．練習正念呼吸

正念呼吸是「最好的大腦休息方法」。如何進行正念呼吸？

#### 1. 做出基本姿勢

“平穩地坐在椅子上，將背部稍微挺直，離開椅背。”



“腹部放鬆，手放在大腿上，雙腿不交疊。或是雙手輕輕放在腹部”

“閉上雙眼。關閉視覺。若想張開，你可以盯視前方二公尺左右的位置。”

## 2. 將意識從外界環境導向身體的感覺

“感受你的注意力拉回身體與周遭事物的接觸時的知覺（腳底與地板、坐墊和椅子、手和大腿等），感覺你現在正感知到身體知覺經驗。。”

## 3. 關注與放慢呼吸

不必深呼吸也不用控制呼吸，用最輕鬆自在的方式呼吸。從鼻孔將空氣慢慢吸進來，感知空氣進入排出時產生胸部及腹部的起伏，憋氣停頓讓氧氣和二氧化碳在肺部慢慢交換。最後在慢慢將空氣從口呼出。如果呼吸過程中發現自己浮現雜念，不要有壓力，只要再將注意力放回至呼吸即可。

## 四. 感恩別人與感謝自己，祝自己好眠

不論好事與壞事，今天所發生的事，明天醒來都變成過去式。睡前感謝今天發生在你身上所有的人事物，因為他們豐富你的一天。感謝自己今天一天用心生活，相信自己今晚將一夜好眠。之後再舒服躺在床上繼續關注呼吸。



休息可以分為三類：「身體層面休息」、「心靈層面休息」和「為自己休息」。身體休息會因為身體疲勞自動引發休息，但心靈休息與為自己休息，就需要我們意識上主動操作，我們的心-腦修復才會有效運作。身處於遠距、線上工作、數位資訊爆炸的時代，我們更需要「為自己好好地休息」，讓心-腦效能持續保持在最佳狀態，希望經由更多的自我關照，可以保持身心的安適，支持自己走更遠的路。。

臨床心理師 陳基榮