

「起動·靜養·身心靈」計劃
長幼論壇

靜觀與睡眠



瑜樂伽教室

黃志光

范淑儀





凡是對健康有益的事，大多都令人討厭，但唯有一件事深得人心，那就是一夜好眠。

美國小說家

埃德加·華森 (Edgar Watson)





講座內容

- 睡眠與心理健康
- 你睡得好嗎？
- 何謂靜觀？
- 靜觀與睡眠的關係
- 靜觀練習體驗





「起動、靜養、身心靈」計劃



睡眠與心理健康



睡眠的重要性

- 我們一生 3 分 1 的時間都在睡覺，可見睡眠十分重要。睡眠是你我最好的療愈，可以：
 - 消除當天腦部與身體的疲勞
 - 修復、調整及強化受損細胞或消耗的各種身體功能
- 長期睡眠不足對健康有負面影響，亦可能引至「腦疲勞」，影響心理健康。





睡眠消除腦部廢物

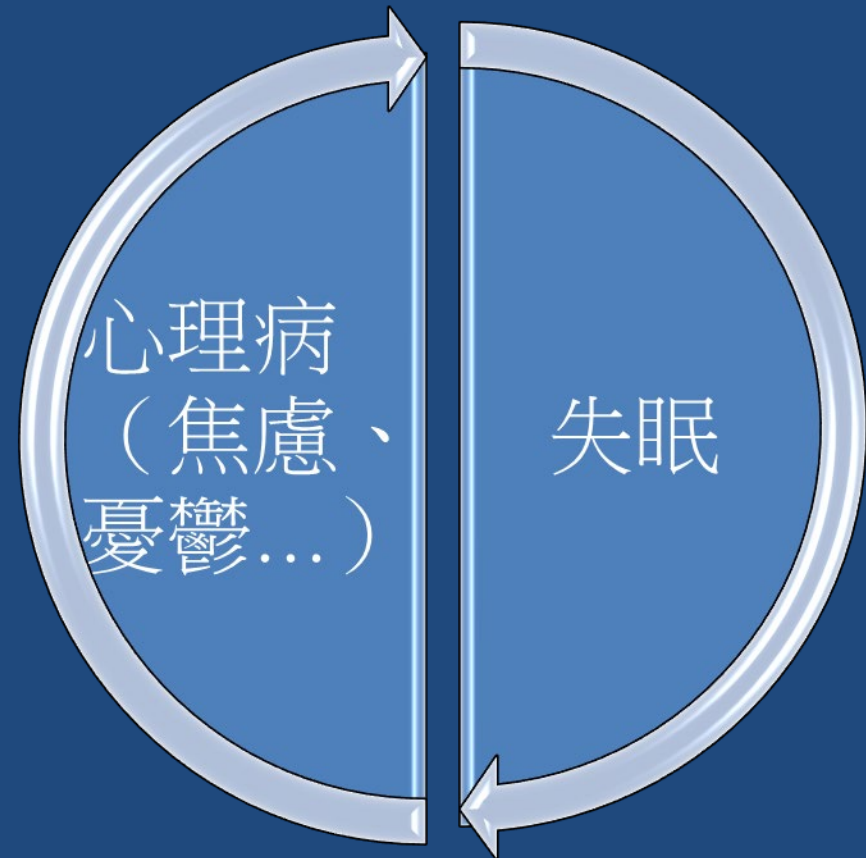
- 人腦是身體的指揮中心，控制我們的思想、感情、言語及行動的中樞。
- 如同所有細胞運作一樣，大腦在每日運作中都會產生廢物；廢物會經由大腦裡面的腦脊髓液沖刷而排出體外。
- 重要的是，大腦處理廢物的過程只會在熟睡時發生。
- 若腦廢物長期未能沖刷排出，就會造成腦疲勞。





睡眠不足與心理疾病的關係

- 長期睡眠不足會令腦內廢物積聚，導致腦疲勞，甚至引起心理疾病。
- 研究顯示憂鬱症、焦慮症、及認智障礙（阿茲海默症），多少都跟睡眠不足有關。
- 睡眠不足的人士出現抑鬱和焦慮的次數亦比正常人士多；睡眠不足與心理疾病兩者可能相互影響。





你有「腦疲勞」嗎？

1. 注意力不佳，精神無法集中，無法維持專注超過30分鐘
2. 記憶力不佳，無法記得人名，容易丟三忘四
3. 閱讀速度變慢，容易讀錯
4. 容易感到焦慮，腦袋停不下來，不斷擔心將來可能發生問題
5. 感覺心浮氣躁，容易被激怒，情緒起伏很大，難以控制自己的脾氣
6. 從事自己的嗜好都提不起勁，感覺不到快樂
7. 出現「自律神經失調」症狀，身體不舒服，卻找不到病因
8. 非常容易疲倦，體力下滑，很難打起精神
9. 睡眠困擾：睡不著、多夢、淺眠、睡眠中斷或天還沒亮就醒來
10. 協調性變差，會打翻東西，或是容易碰撞受傷，走路絆到或跌倒
11. 容易坐不住，需要一直移動身體，甚至常須起身走動
12. 自制力下降，出現如暴飲暴食、開快車、衝動性消費等行

若出現超過5項症狀，就要注意自己有「腦疲勞」傾向



你睡得好嗎？



睡眠質素

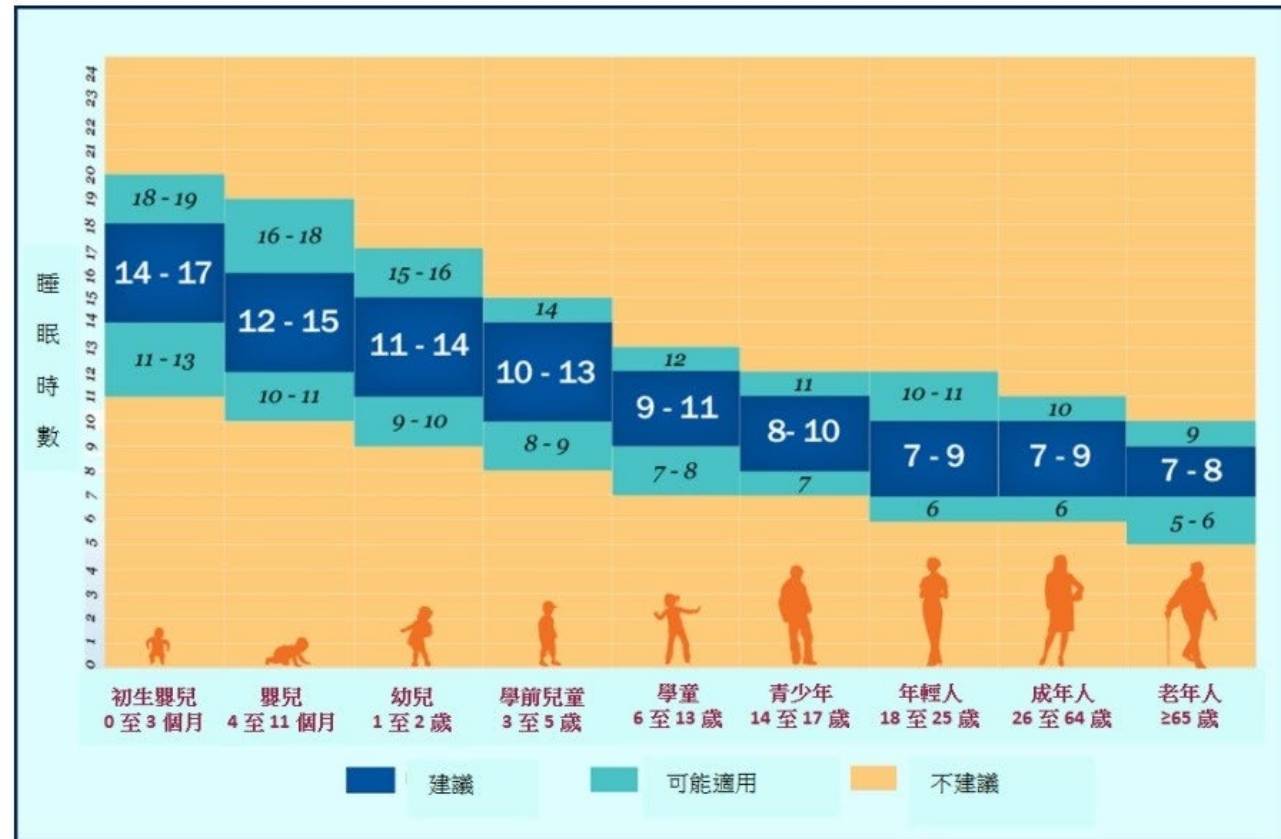
- 睡眠的好壞受兩個因素影響：
 - 睡眠時間
 - 睡眠品質
- 優質睡眠不但要有足夠的睡眠時間，還要有好的睡眠品質：





睡多少才夠？

- 美國國家睡眠基金會 (NSF) 將各年齡層分為9組，由0到65歲以上開始分類，並指出建議的睡眠時間；隨著年紀越大，所需的睡眠時數較少。

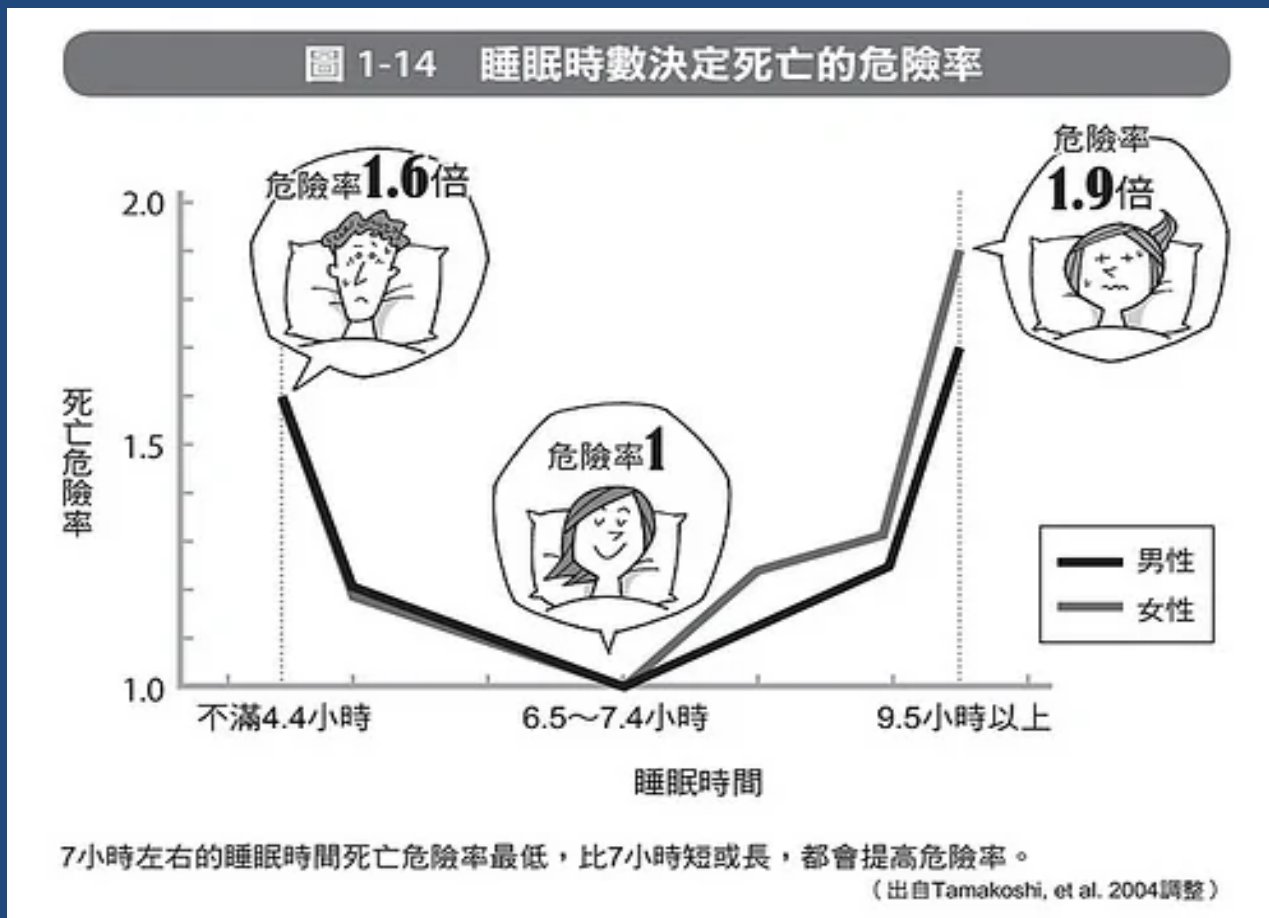


資料來源：二零一五年美國國家睡眠基金會。



睡眠時間與死亡率研究

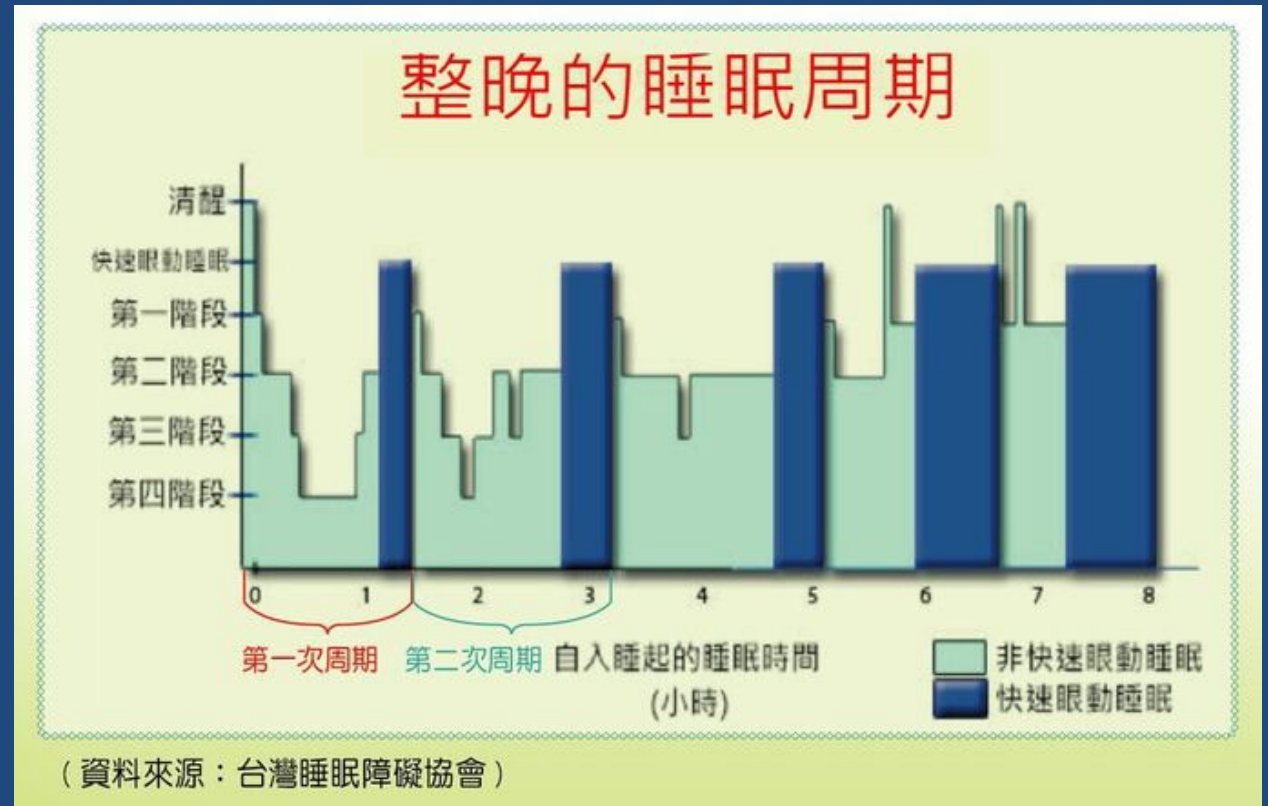
- 日常睡眠不宜過多或過少，過多或過少都可能影響健康。
- 多個研究都顯示，不論男女，睡眠時間在7小時左右，死亡率最低，睡得太多或太少，死亡率都會提高。





睡眠周期

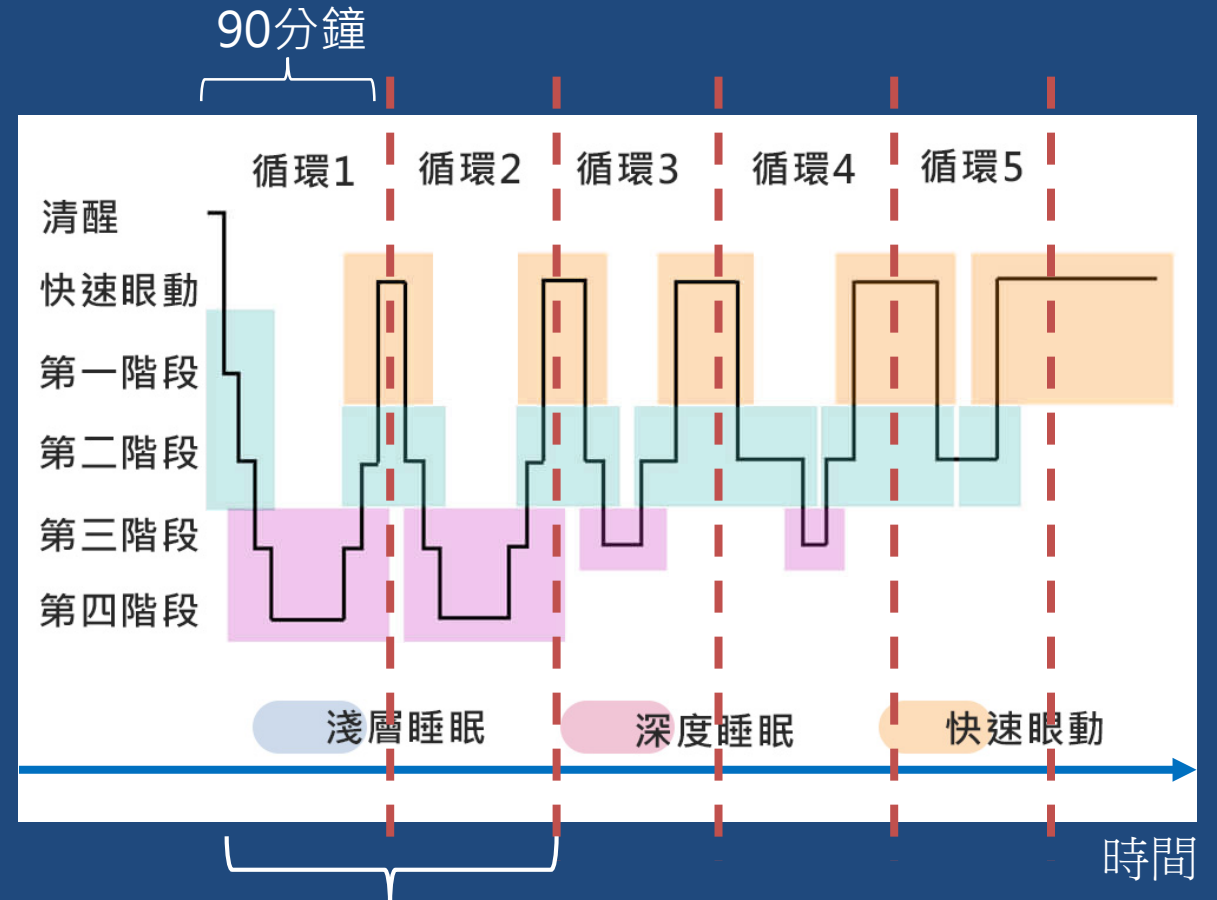
- 睡眠主要分成「快速眼動期」(REM) 睡眠和「非快速眼動期」(NREM) 睡眠；「非快速眼動期」並可分為入睡期、淺睡期、中睡期與深睡期（合稱熟睡期）4個階段。
- 睡眠期間REM與NREM交替出現，交替一次形成一個睡眠周期，大約90分鐘，一整夜循環往復。





深層睡眠

- 睡眠品質取決於「深層睡眠」。
- 正常成年人每天需要約4至6個睡眠周期，期間深層睡眠會減短，而「快速眼動期」睡眠則會越來越長。
- 深層睡眠的時間大概只佔總睡眠時間的25%左右，通常在上半夜，也就是第一次睡眠循環與第二次循環間。

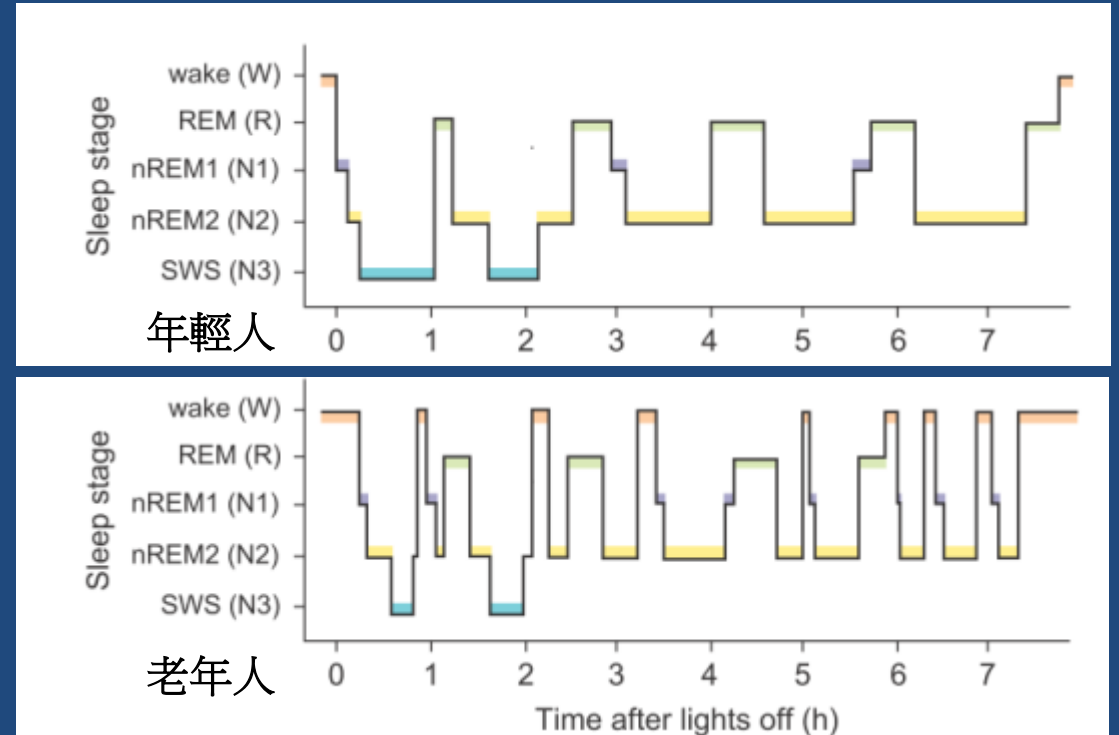


入睡後的前三個小時，大部分時間都在深層睡眠



年齡與深層睡眠

- 年紀愈大，愈難進入深層睡眠，男性更為明顯。
 - 30歲以下的人，每晚平均能享有2小時的深度睡眠；
 - 65歲以上的人，每晚平均只有30分鐘能進入深度睡眠。
- 可幸的是，靜觀可以幫助改善睡眠困擾，提升睡眠質素。



年輕人和老年人的睡眠周期結構差異



「起動、靜養、身心靈」計劃

何謂靜觀？



何謂靜觀？

- 當今所謂的「靜觀」，通常指近20年西方流行的“Mindfulness”（亦有譯作「正念」）。其實，正念的訓練在佛教已有二千多年。
- 西方靜觀的元祖喬·卡巴金博士（Dr. Jon Kabat-Zinn）將靜觀定義為：「有意識地、不加評價地、留心當下此刻而升起的覺察。」





靜觀的三個部分

「靜觀」至少包括三個部分：

1. 性質：
 1. 覺知、注意
2. 如何運作：
 1. 以有意識、及不加評價的態度去注意；即是清楚知道自己此刻在做甚麼，但不會評價此事的好與壞
3. 對象：
 1. 當下的自己，包括：身體、情感、認知、意志

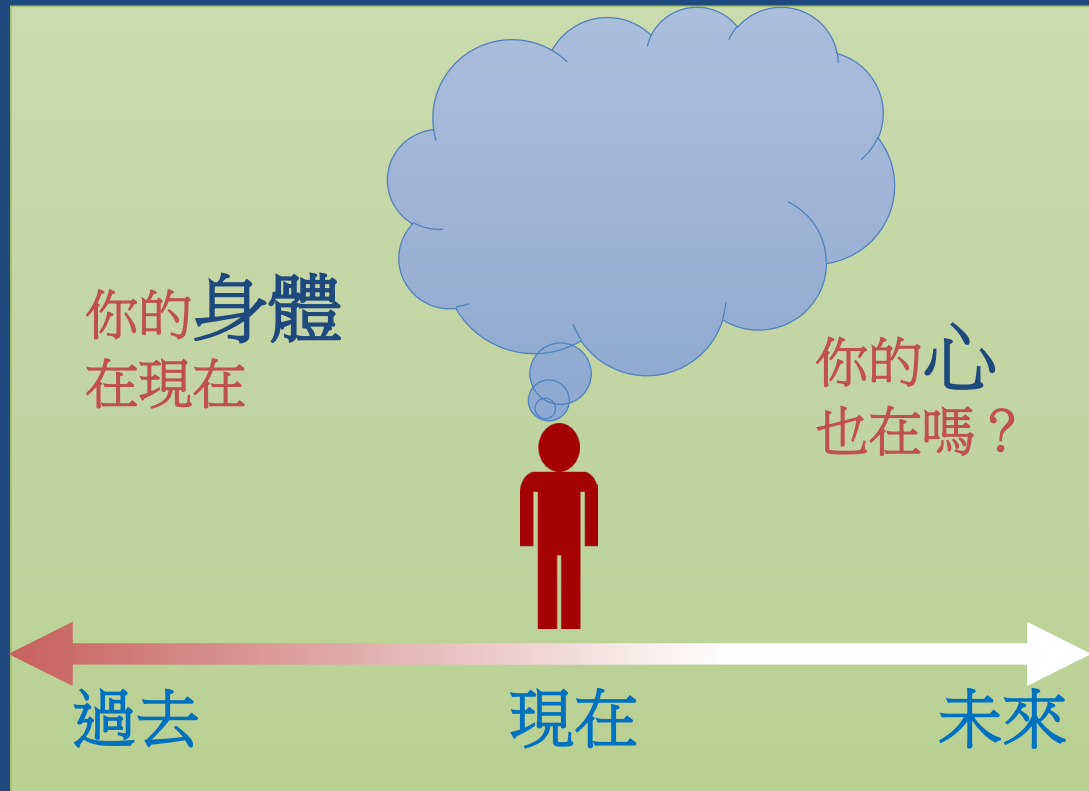
覺知當下的身體、情感、意志、認知





靜觀的目的 — 培養覺察力

專注當下，將心安住於此時此刻



不加評價，洞察及接納事物的全貌





靜觀的基礎 — 以呼吸作錨

- 靜觀就是以「靜心」來「觀察」當下自己的身體、情感、意志、認知。
- 呼吸無時無刻都與身體同在，將「身」和「心」連結一起，所以呼吸是靜觀訓練最重要、及最方便的「工具」。
- 呼吸可以調節「副交感神經」，就好像船的錨，在風高浪急的時候，幫助把零散的心穩定下來，安住在當下。





靜觀的訓練

- 有正式練習：
 - 包括靜觀呼吸、覺察身體、聆聽聲音、瑜伽伸展、身體掃描等等。
- 非正式練習：
 - 可以在日常活動中進行，包括行、住、坐、臥、食飯、洗碗.....只要是「靜」心「觀」察當下的自己，就是在進行靜觀練習。





「起動、靜養、身心靈」計劃



靜觀與睡眠的關係



失眠困擾

- 全球許多人都受失眠困擾，美國每3人就有1人受失眠困擾。在香港，調查顯示20%受訪者受失眠困擾，失眠人口推算高達140萬人，非常嚴重。
- 一般而言，失眠包括難以入睡、易扎醒、早醒，以致日常生活受影響，而有失眠困擾的人出現抑鬱和焦慮的次數亦比正常人士多。





副交感神經於睡眠的角色

- 我們在白天活動時，「交感神經」佔主導，令我們血壓及心跳上升，類似加油狀態；
- 到晚上睡覺時，正常情況下會由引導放鬆的「副交感神經」為主導，類似煞車，令心跳及呼吸放緩，以便入睡。
- 一旦無法順利進行這種「切換模式」，便會引致失眠等睡眠問題。



健康的自律神經系統



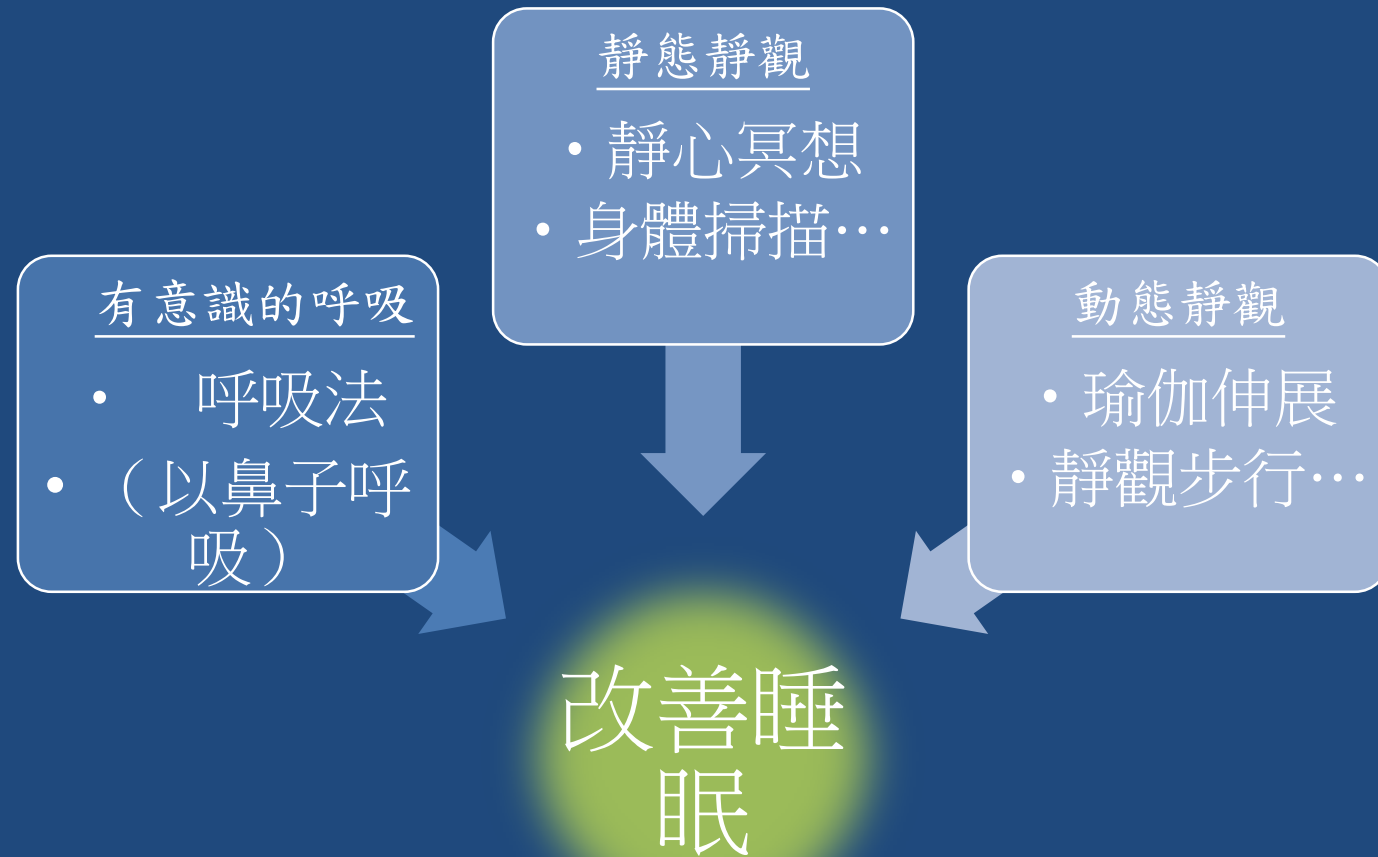
靜觀如何改善睡眠質素

- 靜觀能改善睡眠困擾，提升睡眠質素，並無副作用及依賴性。
- 呼吸是靜觀的基礎，專注呼吸有助引導「副交感神經」放鬆身體，幫助入睡。
- 靜觀培育覺察力、以不評價的態度接納當下的情緒和身體感覺，減少反復思索帶來的困擾，從而改善失眠情況。





改善睡眠的靜觀方式





如何運用來靜觀改善睡眠？

日常 / 睡前

- ◡ 每天都進行 15 - 20 分鐘靜觀練習。
 - 專注呼吸
 - 靜心冥想
 - 瑜伽伸展
- ◡ 將靜觀融入生活
 - 習慣用鼻子呼吸
 - 專注當下
 - 以不評價、接納的態度看待事物

躺在床上準備入睡

- ◡ 練習呼吸法，例如：
 - 腹式呼吸
 - 延長呼吸法 (吸 4、呼 8)
 - 4 7 8 呼吸法 (吸 4、閉氣 7、呼 8)
- ◡ 練習身體掃描
- ◡ 練習瑜伽的大休息

如果不能入睡

- ◡ 若當晚未能安然入睡，不要強迫自己睡著。
- ◡ 愈努力試著睡眠、就會製造愈多的緊張和焦慮。
- ◡ 可以平躺在床上做身體掃描，或
- ◡ 起床坐著做靜觀，單純觀察這時候當下自己的身體、情感、認知、意志的狀況。



「起動、靜養、身心靈」計劃



靜觀練習體驗



20分鐘靜觀體驗

1

- 靜觀呼吸 (~ 5 分鐘)

2

- 靜觀瑜伽伸展 (~ 10 分鐘)

3

- 呼吸法 (~ 5 分鐘)



謝謝!

NAM  STE