



第一章

為什麼你越想睡，越睡不著



單元1：夜晚翻來覆去，是你一個人的問題嗎？

深夜翻身的你，不是唯一

夜深了，房間安靜得連時鐘滴答聲都聽得見。你早早洗好澡、把手機放到一旁，甚至關了燈，告訴自己今晚一定要好好睡一覺。可是，才剛躺下，腦袋卻像有人偷偷按了「快轉鍵」，開始播送一整天的回放。今天在工作上說錯的話、未完成的待辦、甚至多年前的尷尬場景全都排山倒海而來。你不斷翻身、換枕頭、調冷氣，卻依舊清醒得可怕，心裡焦急地想：「為什麼又睡不著？」

這不是你的錯，也不是你一個人的困擾。根據2024年台灣睡眠醫學學會統計，全台已有超過900萬人正面對失眠問題，也就是說——每2.6個人就有1人在夜裡輾轉反側。你不是孤單的異常者，而是這個過度刺激時代的其中一員。



失眠，不只是累，而是神經沒休息

很多人會困惑：「明明累得快倒下了，為什麼還是睡不著？」這是因為——累，不等於能睡。

你的肌肉雖然疲憊，但神經系統仍像一台運轉過熱的電腦，沒有停機。白天開不完的會議、處理不完的訊息、壓力堆疊成一股看不見的力量，逼得大腦一直維持在「備戰狀態」。到了夜晚，即使你放下手機、關了燈，腦袋裡還在「結算」白天的任務與情緒。

這就像一座城市，夜深了卻燈火通明、車流不息——你的交感神經依舊忙碌，副交感神經卻還沒能接手。

沒有這道「切換」的開關，身體根本無法真正進入休息模式。

所以，你會感覺「身體倒了，腦袋卻還清醒」。不是你想太多，也不是你不夠堅強，而是你的神經還在上班。失眠其實是在提醒你：需要的不只是睡意，而是幫身體按下「關機鍵」。

真正的起點，是看見問題的本質

很多人失眠後，第一反應是責怪自己：「是不是我太敏感？是不是我不夠堅強？」

但事實上，失眠並不是個人意志力的失敗，而是一個訊號，提醒著你——你的身體與神經正在失去平衡。

我們活在一個快轉的世界，白天被催促完成任務，夜晚卻被期待「立刻睡著」。然而，身體和大腦不是開關，它們需要一個過渡，像飛機降落前得先減速，才能平穩著陸。失眠並不等於「你有問題」，而是代表你的生活節奏與神經切換機制出了狀況。

這本書想告訴你：別再用「努力」解決失眠，因為越努力只會越清醒。相反地，我們要做的，是一步步建立一種「能慢下來」的節奏，幫助大腦學會關機，幫助神經學會放鬆。

當你看見問題的本質，不再急著責怪自己，才真正踏上睡眠復原的起點。





單元2：900萬人正在對抗慢性失眠 (台灣2024年統計)

失眠人口，比你想得更多

你以為失眠只是少數人的困擾嗎？事實恰好相反，失眠早已成為這個時代最隱密卻廣泛的現象。

根據2024年台灣睡眠醫學學會的最新統計，全台灣已有 超過900萬人 長期受到睡眠問題困擾，這意味著——每2.6個人中就有1人夜裡輾轉反側。也許你以為這只是你自己的祕密痛苦，但事實上，你身邊的同事、鄰居，甚至家人，可能也在經歷相同的夜晚，只是沒說出口。

尤其在某些族群中，失眠更是常態：

- 40歲以上女性：隨著荷爾蒙變化、身心角色轉換，壓力與焦慮更容易干擾睡眠。
- 高壓職場族群：每天迫著業績、專案、簡報跑，連下班後腦子也關不掉。
- 隱形照護者：長期照顧父母或孩子，白天堅強扛住一切，夜晚才有空感受自己的疲憊與無助。

失眠不是單一個人的孤單困境，而是整個時代的共通經驗。當夜晚的燈一盞盞熄滅，城市仍有千萬個腦袋在黑暗中清醒。

失眠的連鎖效應

「只是睡不好，應該不會怎樣吧？」很多人抱著這樣的想法，卻忽略了失眠帶來的連鎖效應。

當你一晚又一晚睡不好，最直接的影響是疲倦，但這種疲倦不只是黑眼圈，而是滲透到生活的每個角落。

長期失眠會削弱免疫系統——感冒更容易找上門，傷口癒合變慢，連疫苗保護力都可能下降。更糟的是，情緒也受到牽連：焦躁、易怒，甚至憂鬱。這不只影響心情，也會衝擊家庭和工作。

慢性失眠與重大疾病有關：研究顯示，睡眠不足會增加 心血管疾病、糖尿病、肥胖、腸胃問題 的風險，甚至與癌症相關。

這些訊號提醒我們：失眠不是小事，而是健康正被悄悄侵蝕的警告。



不是你的錯，是這個時代太緊繃

長期失眠時，人們常自責：「是不是我太脆弱？」

但事實是，失眠不是你的缺陷，而是社會節奏太緊繃的結果。

現代生活沒有休止符。

手機訊息不停、工作延燒到深夜、社群媒體製造比較壓力——這些刺激像細小卻持續的電流，讓神經長期處於「備戰」。就算你已放下手邊的事，內在的「開關」仍沒關掉。

這種「集體失眠」是全球現象。國際睡眠醫學學會甚至稱這一代人是「失眠世代」：永遠在線、永遠警覺、永遠不完全休息。

請不要再責怪自己。你沒有壞掉，只是被困在這個過度刺激的環境中。

本書要帶你慢下來，讓神經找到回家的路，因為只有當身體覺得安全，睡眠才會回來。



單元3：「放鬆」這件事你可能從沒學過

我們都會努力，卻沒學過放鬆

「放鬆一點啦！」這句話，你是不是也聽過無數次？可是真正的問題是——你真的知道怎麼放鬆嗎？

從小到大，我們被教導的都是「要更努力」「要更專注」「要達到標準」。學校考試要拼成績、工作要拼績效，甚至連休息日也有人提醒你「別浪費時間」。結果，我們學會了衝刺，卻不懂如何踩煞車；學會了撐住，卻不知道什麼是放下。

於是，即便是週末，你坐在沙發上、手裡拿著手機看著劇，腦袋卻還在算帳：明天要做什麼、那封郵件回了沒、今天的表現夠不夠好。外表看起來像是在休息，神經卻依舊繃緊。這就是為什麼，你明明什麼事也沒做，卻還是覺得好累、睡不好——因為你其實從沒真正學過怎麼放鬆。



放鬆，不是耍廢，是神經的「切換」

很多人以為滑手機、追劇就是「放鬆」，但那其實只是分散注意力，並不是真正的休息。你的眼睛在看、耳朵在聽、腦袋在接收劇情和資訊，神經系統仍然活躍。

真正的放鬆，是神經狀態的轉換。

當副交感神經接手，身體才會進入修復模式：呼吸放慢、心跳安定、肌肉鬆弛、腦波減緩。只有在這種狀態下，睡眠才真正有可能。

問題是，現代人的交感神經一整天都被打開：工作壓力、訊息通知、家庭責任……刺激像一波波電流，讓大腦像燈塔一樣亮著。到了晚上，很多人表面「在休息」，其實只是從一種刺激切換到另一種刺激——看劇、滑手機、網購，神經依舊在「忙」。

放鬆，不是耍廢，也不是拖延。它是一種積極的神經調節，是讓身體「重新切頻」的過程，需要有意識地練習。

放鬆是需要練習的能力

很多人以為放鬆是自然而然的事：累了就放鬆，想休息就能休息。但其實，放鬆是一種必須重新學習的能力。

想想看：學校曾教過你怎麼休息嗎？公司有人告訴你如何讓神經從緊繃轉向平靜嗎？幾乎沒有。結果，我們只會「用力」，卻忘了「放下」也是需要方法。

放鬆是可以訓練的，就像肌肉要鍛鍊一樣。透過 伸展、按摩、深呼吸、靜心，神經會慢慢學會「慢下來」；再配合 睡前的小儀式或安撫性的觸覺，身體就會記得：「夜晚是安全的，可以休息。」

當放鬆變成習慣，失眠才有真正改善的可能。只有當神經切換到副交感模式，身體才會給出訊號：「該睡了。」





單元4：「我不想靠藥，但沒別的辦法嗎？」

藥物的矛盾心情

「我知道吃藥能幫助睡眠，但我不想一輩子依賴它。」

這句話，幾乎是所有失眠者的共同心聲。很多人起初只是偶爾睡不好，靠著意志力撐過去。但當失眠變成連續幾周甚至幾個月的狀態，情緒、工作、家庭都受影響，最後只能求助藥物。

然而，吃藥的同時也伴隨著擔憂：怕吃久了會上癮、怕藥量越來越重、怕沒有藥就再也睡不著。這種「又需要、又害怕」的矛盾心情，往往讓人更焦慮，甚至影響藥效。

必須說，藥物在急性失眠階段確實有其價值，就像是拉你一把的救生圈，幫助你從最危險的水域上岸。但藥物只能暫時控制睡眠指令，卻無法教你的身體怎麼自己入睡。如果只是吃藥，卻沒有改變導致失眠的根源（壓力、神經緊繃、錯亂的生活節奏），那麼停藥後，失眠還是會回來。

藥治的是症狀，節奏修的是根本

安眠藥與助眠劑的確能讓大腦暫時「安靜下來」，像是替失眠者按下暫停鍵，讓夜晚好過一些。但這個暫停鍵不是解決問題的終點，而是一個過渡。

藥物治療的是「症狀」，但真正能讓睡眠穩定的，是生活裡的節奏調整。

如果白天依舊高壓、夜晚還在滑手機接收刺激、情緒沒有出口，單靠藥物，其實只是把「睡眠開關」暫時按下去，並沒有讓神經學會如何自然切換狀態。這也是為什麼很多人停藥後，失眠又捲土重來——因為問題的根本從未被解決。

要真正恢復睡眠，必須同時進行「內在調整」。透過 規律的生活作息、睡前的伸展與呼吸練習、減少刺激的夜間環境，你的神經系統會重新學會白天與夜晚的切換，身體才會找回自己的節奏。



你要的不是藥，而是重建自然入睡的能力

你真正想要的，其實不是「快速入睡的藥效」，而是那種不用任何外力，就能安心入睡的安全感。

藥物能暫時幫助你，但它給不了「放鬆」的能力，更無法重建你的「睡眠信任感」。很多人最大的恐懼不是失眠，而是害怕再也回不去「自然睡著」的自己。

這本書要做的，就是幫助你重建這個能力。我們會一步一步透過簡單的技巧（伸展、按摩、呼吸、靜心），教你的神經怎麼慢下來；透過固定的「晚間關機儀式」，讓你的身體開始「記得」：夜晚是安全的，可以休息的。

藥物不是敵人，它是一個臨時的幫手。但最終，能真正帶你回到穩定睡眠的人，只有你自己——靠著理解、練習與節奏，慢慢把「自然入睡」的本能找回來。



單元5：你不是不想睡，而是身體根本還沒關機

「很累，卻睡不著」的真相

你一定有過這樣的夜晚：

忙了一整天，身體累得像灌了鉛，連沙發都不想多坐一秒，只想趕快上床睡覺。但才剛躺下，腦袋卻愈來愈清醒，連呼吸都變得急促，甚至能聽到自己的心跳聲。你明明很累，卻好像「卡住了」，怎麼樣都睡不著。

這不是因為你不想睡，而是你的身體根本還沒「關機」。

想像一下，如果一台電腦白天被重度使用，裡面開著一堆程式，光是蓋上螢幕並不代表它已經休眠，系統還在背景運作。你的神經系統也是如此：白天承受壓力，夜晚卻還在持續接收「警戒」的訊號。

這解釋了為什麼「很累」和「能睡」不是同一回事。累只是身體的表面狀態，而神經是否切換到放鬆，才是睡眠能否啟動的關鍵。



你的神經在「超時工作」

我們的自律神經有兩個重要角色：交感神經（白天主導，讓我們行動、警覺）和 副交感神經（夜晚主導，讓我們放鬆、修復）。理想狀態下，白天交感神經負責「上班」，晚上副交感神經負責「接班」。

但是現代人的生活太滿了：緊湊的工作進度、社群訊息不斷、家庭責任堆積，讓交感神經長時間「超時加班」。結果到了晚上，它依舊在運作，像一個堅持不下班的員工，副交感神經就算想進場，也沒有空間。

這就是為什麼很多人上床後，腦袋還在想工作、想明天的待辦，甚至會對小小的聲音敏感。因為神經系統仍在「備戰狀態」，隨時準備行動。當交感神經關不掉，睡眠就不可能真正展開。

先降速，才有辦法降落

睡眠，不是一個「啪」地打開或關掉的開關，而是一段漸進式的降落。

你可以想像自己是一架飛機：白天快速飛行、承受氣流與壓力；到了夜晚，要先減速、調整高度，最後才安全降落。如果你白天像戰機一樣拼命衝刺，卻沒有讓身體慢慢「降速」，就算飛機抵達跑道，也不可能立即落地。

這就是為什麼，睡前的「關機儀式」如此重要。它不是多餘的小動作，而是幫助你的神經切換到副交感狀態的關鍵。

簡單的 伸展、溫熱泡腳、深呼吸、靜心，就像是慢慢放下起落架，告訴身體：「我們準備要降落了。」

當身體真正降速，睡眠自然就會接手。

你不是不想睡，你只是還沒給身體一個「能放心關機」的訊號。

