

## #14 | 如何建立今晚可以睡著的自信心？ - 理科PD讀書會

**LIKE:** Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

**LIKE:** Debbie呀

我跟妳說

妳就是大家對妳的指教妳就不要太走心了！

我也希望可以看到一些留言鼓勵一下 Debbie

就是我

我覺得她真的每次都有進步

所以我們就今天開始我們的讀書會內容

DEBBIE: 好，謝謝！

**LIKE:** 我們今天要來聊一下

我覺得生活的質量之母

生活的奠基石

睡眠

那我們今天一次聊兩本書

一本書是：為什麼要睡覺？

睡出健康與學習力

夢出創意的科學

另外一本是：為什麼睡不著？

從小到老的睡眠科學

我們就直接混在一起講好了

DEBBIE: 恩

**LIKE:** 這個作者Gregory

他提出說

睡不著可能有三大種類

DEBBIE: 是

**LIKE:** 第一種是天生的

可能遺傳啊

什麼的

第二種是你自找的

你做了什麼？

喝咖啡啊或是就是各種奇怪的吃了什麼讓你清醒的東西  
讓你睡不著

DEBBIE: 恩

LIKE: 或者是太興奮

DEBBIE: 是

LIKE: 然後第三種就是情緒上的緊張  
你因為緊張我自己睡不著  
所以反而更睡不著  
就像你睡不著的時候  
你一定要跟自己說我一定要睡著  
你不就越來越醒嗎？  
那其實我覺得  
如果你幸運的話  
你可能要到生小孩之後或者是可能真的年老  
可能60歲  
70歲之後  
才會慢慢有這些睡眠困擾

DEBBIE: 是

LIKE: 但因為大家生活壓力都很大  
所以再加上我們的飛航模式賣的超級好！  
讓我真的覺得好像大多數人都有一點睡眠的問題

DEBBIE: 是的

LIKE: 我曾經有一段時間心情很不好  
然後壓力也很大  
那是我人生第一次經歷說怎麼會躺在那邊都沒辦法入睡  
那個讓我覺得太驚訝了！  
然後長期過了一個禮拜之後  
那整個人真的是超憔悴  
氣色很差的！  
妳有類似的經驗嗎？

DEBBIE: 我  
對不起  
我真的還沒有欸  
我可能因為真的不太動  
不太用我的腦

所以我不太會到想事情到睡不著  
真的很少  
我生小孩之前  
我就是睡死的那種人  
你怎麼叫我都醒不來的那種

**LIKE: 我也是欸！**

DEBBIE: 我睡得很深層

**LIKE: 我生小孩之前是這樣子**

DEBBIE: 恩

**LIKE: 可是生完之後  
有一點聲音  
譬如說很遠很遠很遠有人的iPhone響了  
我都聽得到**

DEBBIE: 是！  
我連小孩尿尿  
尿在尿片  
我都聽到呢！

**LIKE: 妳有在睡嗎？**

DEBBIE: 對，所以我真的沒什麼  
我變得非常的敏感

**LIKE: 好喔，那今天就由我單獨來分享各種睡眠的障礙好了！**

DEBBIE: 好。哈哈

**LIKE: 當然我之後嘗試的各種方式  
譬如說因為我很討厭曬太陽  
一曬我皮膚就會紅掉  
但是我就是想辦法說比較間接的去塞到一點太陽  
讓我的眼睛多去看  
看到光亮的世界  
因為藍光的刺激嗎  
就是調整我的生理時鐘  
然後多運動**

DEBBIE: 是

**LIKE:** 是比較高強度的運動  
是讓我真的有一些疲憊感的  
然後晚上睡覺會嘗試泡熱水澡

DEBBIE: 喔 對，我也會

**LIKE:** 後來我發現泡熱水澡  
不只是放鬆而已  
那個過程是你很熱  
然後流汗  
到你現在的體溫  
讓你睡著的是那個降溫的過程  
因為你睡著之前  
身體需要把溫度稍微降一點下來  
所以比較涼的時候  
你的睡眠品質會比較好  
那國外  
美國常常有人在賣那種  
就是會比較涼一點的床墊

DEBBIE: 喔！是

**LIKE:** 然後男生跟女生他們也會說你就買兩塊  
因為你和在一起的時候  
因為女生會需要稍高一點的溫度  
男生大部分喜歡再低一點的溫度

DEBBIE: 恩

**LIKE:** 所以就是可以克制化  
兩個並在一起不會互相排斥

DEBBIE: 難怪那種房間開空調  
開很冷的時候  
睡的很好  
是因為這樣嗎？  
因為你的體溫

**LIKE:** 你睡著，是需要一個體溫落差的環節的

DEBBIE: 喔！

**LIKE:** 是的確

DEBBIE: OK!

**LIKE:** 然後這些東西我都有嘗試過  
我也覺得是蠻有效  
我甚至是去日本的時候買了一個Oura Ring  
就是可以戴在。。。  
它是一個戒指  
然後它有一些監控的東西  
它比較有趣的是  
它每天醒來之後  
你可以得到一個睡眠分數  
然後我就會很信那個睡眠分數  
我會追求  
想要上面有個小皇冠  
要85分  
然後你可以在你App裡面設定說  
喔，我想要  
我現在目標是什麼  
是你人生想要更有效率  
還是你現在在追蹤你的壓力指數

DEBBIE: 它都會顯示？

**LIKE:** 你可以選你要的  
然後它就會顯示一個分數給你  
這就像我每日算命一樣  
我每天睡醒之後  
然後就會打開  
然後看那個分數  
可是過了一段時間之後  
我就會覺得說我好像慢慢不需要那個東西了  
因為我都會開之前我先猜我的分數是多少  
八九不離十的準確

DEBBIE: 所以妳只是好奇？  
還是妳會給自己一個壓力說我已經好幾天睡不好了  
還是一直好奇說我那個指數大概多少？  
就像我的意思  
譬如說有人會測。。。

**LIKE:** 比如說看血糖  
看血壓之類的這種？

DEBBIE: 對對對！  
就會給自己一個警惕  
那妳是因為那樣嗎？

LIKE: 我是啊，我是  
第一個是因為工作上  
有的時候我會不知不覺給自己太多的壓力  
然後呢 如果已經成  
第一個反應出來的會是我的睡眠  
所以我把它當成是我的金絲雀  
以前人在挖礦的時候  
會先放一隻金絲雀下去  
要是死了就表示可能要嗎裡面有氧氣不夠  
要嗎裡面有毒氣

DEBBIE: 喔！

LIKE: 所以它會拉起來看  
它就是我的一個警告的一個訊號  
對我來講  
我個人啦  
吃東西跟睡不好這兩個  
我就會開始想  
喔 我最近我是有什麼心煩事或是有什麼嗎？  
因為我常  
我會不小心的去把自己壓下去  
所以說我會需要有外在  
讓我有其他可以感覺到我最最近是不是有點壓力？  
從這些指標來看！  
我並不是像很多我很羨慕的人一樣  
他們是很敏感的  
他們今天可能突然有一點不開心  
他們都可以指出來是什麼事情？  
這樣。我看了這個Oura Ring上面的分數之後  
我就依照上面分數去調整  
我就是很無聊嗎  
我就想要知道我怎麼樣可以讓分數變得很高？  
然後做什麼事情分數會變低？  
睡覺，我發現一件很有趣的事情就是我的睡眠分數  
只要我睡前吃東西喔  
我隔天分數都很難超過80分  
就算我自以為我睡的很好

DEBBIE: 恩！  
所以正常是要幾分？

LIKE: 正常，其實它會寫啊  
比如說它會寫optimal（最佳的）  
那你可能7-80分就有了  
然後Good（好的）60幾分這樣子

DEBBIE: 所以它是看你睡多久嗎？

LIKE: 它最有趣的地方  
我跟你講  
這個不是業配  
這個只是分享給大家我的使用心得

DEBBIE: 我也好奇而已

LIKE: 就是它裡面很有趣的地方是你睡覺  
比如說你  
你睡  
我現在隨便開一個  
好，我開一個91分的  
它說我總共睡了11小時又28分鐘  
效率83%  
然後restfulness（休息）  
我有沒有真的有休息到是good(好的)  
我的REM sleep（快速動眼期）  
佔了22%  
然後我的deep sleep（深層睡眠）  
佔了28%  
我的深層睡眠有3小時15分鐘  
它裡面就是會告訴你這些詳細的數據  
然後比如說我在坐飛機的時候  
我的sleep score（睡眠分數）變成72  
是Good（好的）  
不是 Optimal（最佳的）  
然後總共睡眠時間5小時45  
還要給你紅字喔  
但是效率是91%  
Restfulness（休息）是 good（好的）  
表是我有休息到  
然後效率還蠻高的  
只是深層睡眠我只有1小時又41分鐘

你這兩個比較  
你就知道 喔 前面那個非常好的分數就深層睡眠有三個小時  
這次的睡眠是效率高  
深層睡眠可能只有一半  
但的確是有休息到  
那天就不用太擔心這樣子  
所以我會用這個東西  
變成我今天工作要運動或要多用力的指標

DEBBIE: 因為如果不買這些器材  
iPhone它有一個App是  
可是我老實說我不確定  
因為你不需要帶任何的儀器在身上  
可是它  
它就會給你一個數據說你睡了多久？  
然後有多少的深層睡眠？  
可是你什麼東西都不用帶身上喔！  
它就會偵測到

**LIKE:** 我猜它是用麥克風聽有沒有什麼其他聲音啊？  
轉身？  
打呼？  
磨牙啊？  
什麼之類的

DEBBIE: 喔！  
好酷喔！  
聰明欸  
我真的沒有想過！

**LIKE:** 但應該沒有戴在一個身上的東西準

DEBBIE: 我懂！

**LIKE:** 那有一派的人說法是說不要被這些機器去控制了  
你覺得睡得好就好了

DEBBIE: 覺得戴這些有時候只是給自己壓力

**LIKE:** 但我就想知道

DEBBIE: 喔！

**LIKE:** 我就想知道

然後我畢竟我要測我自己的產品嗎  
我必須要知道我深層睡眠有沒有增加！  
他其實有呼應到為什麼要睡覺的那個作者  
**Matthew Walker** 他提到的  
就是你越想要睡覺  
你就會越睡不著  
這時候可以有什麼方法？  
一個叫做**CBT-I**的方式  
兩個作者其實都有介紹**CBT-I**方式  
然後我上次聽了**Matthew Walker**的podcast之後  
我就覺得很有趣  
然後他說如果你今天要治療一個人跟你說他真的很難睡  
你可以怎麼做？  
他說有一個比較弔詭的方式就是可以先從減少他的睡眠時間開始  
比如說我們同樣都設定早上八點起來  
可是你要一個人早起比較難  
如果要減少睡眠時間的話  
你要在更早起比較難  
你要一個人晚睡比較容易  
所以原本可能會建議從**12**點睡  
但是這個人就跟你說他睡不著  
你可以把他改成  
讓他兩點半  
叫他 好 你就是弄到兩點半睡  
兩點半睡到八點半  
睡眠時間是不是不足八個小時  
他就可能真的會比較睡得著  
然後再來兩點半變成三點  
叫他三點睡  
你就是一直調到  
他最後終於就是累到倒下就呼呼倒下  
它是一個連續一天  
兩天  
三天的過程  
然後最後可能  
講極端一點  
說你就是四點睡八點起來  
那幾天會過得不好  
但總會到有一天  
他一躺下去就隔天的八點  
這個就是很好的深層睡眠  
不靠什麼任何藥物的

他覺得最大的重點其實是建立睡覺這個人自信心  
因為當你覺得我就是不好睡啊  
我就是睡不著  
就得有一次那個經驗是一倒下去隔天睡到鬧鐘響的經驗  
他覺得建立這樣的自信心非常重要  
之後你再慢慢把正常入睡時間加回去  
從四點變成兩點  
一點半  
回到十二點  
這是一個自信心建立的過程  
你建立了睡眠的好習慣  
就是可能我們講大家都知道的  
睡覺之前不要一直有藍光刺激不然大腦會以為是白天  
睡覺之前幾個小時不要吃難消化的食物  
然後當然不要喝咖啡

DEBBIE: 喝咖啡

LIKE: 大家都知道  
不要喝酒  
因為喝酒只會讓你覺得你想要睡  
但實際上你很難進入很多深層睡眠的時間

DEBBIE: 喔！  
That's interesting (很特別) 因為我自己本身  
我是會睡前  
有時候啦如果真的睡不著  
會喝一杯紅酒  
我覺得有些時候是你自己的頭腦告訴自己說我喝了這杯紅酒後我就可以睡了  
所以有時候我覺得是心理的

LIKE: 其實妳在喝紅酒的時候  
可能心情是很放鬆的  
很開心的  
然後覺得 喔 這就是妳睡前的儀式

DEBBIE: 儀式，對！

LIKE: 幫助睡覺  
而不是那個酒精  
而且我看妳酒量這麼好了  
那一點點的酒精可能妳的肝臟應該就直接把它轉成乙酸  
就這樣子了

所以大家建立睡眠之前的放鬆的儀式  
建立妳可以睡著的自信心

DEBBIE: 恩 真的！

LIKE: 然後如果真的有需要的話  
去跟人家求助什麼的我覺得沒什麼不好啊！  
你有運動你覺得姿勢不對  
想要請教練  
為了不受傷  
你想要比較有效率地睡著  
你想要請人家幫你做  
比如說不是有醫院會幫你做那個睡眠門診  
然後你就可以看到你有沒有呼吸中斷  
你睡著的時候到底是什麼狀況？  
心跳啊？  
深層睡眠的深度啊？  
這書裡面很有趣的一點就是他在探討為什麼我們有睡覺這種生理需求？  
如過不睡覺會怎麼樣？  
那美國有原本拿來治療嗜睡症的藥  
然後後來被那些必須保持清醒的人拿來當提神用  
有點被濫用誤用了啦  
你吃了那些藥之後  
你一來你會感覺神清氣爽  
像美國卡車司機  
周跟周之間要開很遠  
要開很久的車  
而且是要挑比較沒有人的時候  
那你還要保持清醒  
不然很危險  
就會吃這些藥  
反正呢它就是被人家用來不用睡覺的  
那你覺得呢？  
你覺得如果我們真的可以吃藥就不用睡覺  
以意義上來講  
妳會想這樣做嗎？

DEBBIE: 如果不睡覺  
像這本書說可以多22年去做別的事情  
可是我還是會選擇睡覺誼！  
因為雖然我好多時間可以做更多事情  
可是如果睡覺可以  
這就是quality over quantity了（質量誼不是數量）

**LIKE:** 恩

DEBBIE: 如果你有睡覺  
你會比較有好的思緒去過你的人生  
而不是為了想做更多事情而不睡覺  
所以我自己會選擇睡眠

**LIKE:** 我第一個想到的是  
睡覺是我們大腦重整  
休息的一個機會  
它沒有真的在休息  
它在把你今天白天過得一整天的事情重新  
等於歸檔排列  
然後製造出可能中期記憶這樣子  
那同時我覺得它是一個身體一整天肌肉需要放鬆  
休息的過程  
這是生理上的意義嗎  
心理上的意義  
很多時候  
我很期待若今天我過得不好的話  
我會很期待明天是新的一天  
就是有什麼事  
我睡著  
明天又是新的一天了就這樣吧  
它對我來講是一個句點  
今天的句點  
可是等到過了明天  
我如果我都不睡覺的話  
如果是不好的一天  
我會覺得怎麼會繼續延續下去  
不知道要怎麼切斷  
然後第二個是  
你要是可能跟人家  
跟你的枕邊人吵架  
大家就會覺得睡一覺起來就沒事了這樣  
一方面你真的冷靜過了  
拉出時間空間了  
你隔天你可能會新的想法  
它也是一個讓你製造出一種新的想法的機會啦

DEBBIE: 是是，我真的也是這樣欸  
我只要睡過覺

我心情就都好了  
我不會再延續昨天的任何情緒到隔天  
我會a fresh new start (從新開始)

**LIKE:** 對，我覺得是一個感覺問題  
睡覺它是一個reset (重新)  
如果假設我們可以不睡覺  
但又不會身體上產出各種後果  
我們記憶力不會受影響  
我們身體不會覺得疲憊  
不會容易變老  
心情差的話

DEBBIE: 好難選喔！！  
那這樣妳會選睡眠還是不睡覺？

**LIKE:** 那我就選一天睡一個小時好了

DEBBIE: 所以還是要睡  
但是就很短

**LIKE:** 睡覺就會變成我的儀式感  
我今天結束了  
我這一個小時我就躺在那  
然後再一個fresh start (新的開始)  
我還是需要一個這個  
那其實我覺得如果全人類都不睡覺  
而且都不會有後果的話  
經濟會更好啊！  
那就表示需求更多了  
我們原本在睡覺  
這一大段時間會有一組新的人要在那邊工作  
需求經濟就會比較繁榮  
就是更多人消費  
需要消費  
然後更多人有另外一段更長時間可以出來賺錢

DEBBIE: 我覺得這個對大人來說是好的  
可是如果我要想我小孩不睡覺  
我真的會。。。。

**LIKE:** 小孩全部去睡覺

DEBBIE: 我會瘋掉！

**LIKE:** 18歲以下的全部去睡覺！

DEBBIE: 沒有辦法想像他們不睡覺，對欸！

**LIKE:** 是啊！

DEBBIE: 太可怕了

**LIKE:** 總之，我們今天也稍微探討一下

為什麼要睡覺？

沒有睡覺會怎麼樣？

然後也分享了一些實際上我試過覺得不要做的事情

跟可以做的事情

芝加哥大學榮譽教授艾倫

瑞赫夏芬他就有說

如果睡眠沒有重要功能

那它就是演化上的最大錯誤

因為畢竟一天24小時

我們花了接近3分之一的時間在睡覺

所以我們要相信我們進入睡眠的時候

頭腦跟身體有它在處理的事情

只是我們不知道而已

就是我們對它沒那麼熟而已

譬如說你要處理白天的資訊

你記憶要歸檔啊

建立新的連結啊

把今天白天不重要的資訊也把它排除掉啊

整理情緒

讓我們有辦法面對隔天的生活

這些都是為什麼我們要睡覺的理由跟原因

所以剛剛討論下來

我們也不太願意去節省掉我們的睡眠嗎

只是如果你想睡

睡不著

真的蠻痛苦的

台灣失眠這個盛行率可能有到10%喔

我周遭其實是有被睡眠打擾的人

那就希望如果大家有提出他們的困擾的時候

我們互相分享一些可以幫助睡眠

增加睡眠的這個小知識

我以前會睡前會想要追劇

可是我越追

精神有可能會越好

DEBBIE: 越好

**LIKE:** 所以我改成我睡前我閉著眼睛聽Podcast  
我睡著就算了  
然後Spotify還有一個功能  
就是你可以設定時間  
一個小時之後關閉或是本集結束的時候關閉  
我就不用再醒來  
再把它關掉了

DEBBIE: 喔！我懂了

**LIKE:** 所以我又既可以好像有人在跟我說話  
誼 怎麼聽起來有點寂寞滄桑感！

DEBBIE: 對啊，真的欸！

**LIKE:** 然後跟我講一些事  
然後我又想聽的  
然後第二個就是時間到我也不用起來關  
第三個我也不用  
眼睛一直接觸到藍光  
會讓我更加睡不著  
所以我把Netflix改成Spotify  
然後睡前  
我真的盡量讓自己兩個小時  
四個小時  
四五個小時不吃東西  
然後真的有想吃  
我就會威脅自己說妳可能會睡不好喔！  
睡覺就浪費掉了  
我就會覺得算了  
不要了！  
真的要吃  
我會選擇容易消化的  
比如說我就喝一杯什麼東西  
不要不要去吃一塊肉  
還是什麼的  
然後最後就是我會很強調溫度  
如過我真的覺得一蓋棉被就覺得熱的話  
我可能去泡熱水澡或者是想辦法讓自己留一點汗

就有一個降溫的過程

睡前30分鐘之前我還會再嗑兩顆飛航模式啦！

然後我就睡了！

怎麼樣Debbie今天回去晚上睡眠的儀式是什麼？

DEBBIE: 我現在就一直在回憶我以前的睡眠儀式誼！

我真的

處女座的我真的很會安排

我以前就是那種先洗好熱水澡

然後裸睡

然後我的床單

枕頭套都是那種埃及棉

所以非常的舒服

**LIKE: 滑**

DEBBIE: 對

非常的舒服

我就好幻想我以前那種生活喔

我的天啊！

**LIKE: 為什麼現在不行？**

DEBBIE: 誼，有小孩那種床單早就花了好嗎？

**LIKE: 我照用啊！**

DEBBIE: 真的假的？

**LIKE: 就是被撕開而已**

DEBBIE: 我捨不得

**LIKE: 妳就再換一個新的**

DEBBIE: 我捨不得。我連現在洗個熱水澡都已經。。。。

**LIKE: 那就是你的問題**

DEBBIE: 非常的luxury (奢華)

**LIKE: 沒有好好愛自己**

DEBBIE: 也是也是！

**LIKE:** 我們這邊要呼籲大家  
睡得好是愛自己的方式之一

DEBBIE: 恩 是

**LIKE:** 不知道你們今天晚上睡得怎麼樣？  
希望你們今天可以一夜好眠

DEBBIE: 理科那我有一個問題  
那個像我們有時候  
我蠻常發生  
就是我睡著  
尤其是感覺才剛睡眠  
才剛躺下去  
我就會感覺我好像從一個高處掉下去  
然後我就會醒來  
我真的很討厭那種感覺  
請問那個是為什麼會這樣？

**LIKE:** 妳是說睡覺一抖一下像踩空這種嗎？

DEBBIE: 對，抖一下  
可是其實你的腦子裡  
你感覺你夢到是從一個大樓掉下

**LIKE:** 有一個說法是說就是你睡覺的時候  
你的大腦覺得你的身體快要死亡了  
所以發一個脈衝  
想要試圖讓身體醒了  
可是這個叫做肌抽躍  
是正常的生理現象  
所以妳身體動一下  
妳大腦可能就會有相呼應的夢境讓妳覺得妳踩空了  
或是妳往下跌倒  
但是這個都蠻正常的  
有可能是因為妳可能過於勞累  
妳白天壓力太大啊  
精神緊張  
所以妳就是因為壓力引起的  
可是覺得也是好消息呀  
表示妳真的有睡下去  
所以身體才會覺得 誒 妳是不是死了？  
好喔，那就這樣啦

嗯 歡迎到YouTube或Podcast留言跟我分享你們想要聽的事情或者是你有什麼幫助睡眠的方法也可以歡迎跟我分享喔

謝謝收聽理科PD

喜歡的朋友們幫我到Apple Podcast留言加按5顆星

理科PD我們下次見