

如何練成2分鐘入睡

時代變遷科技進步，城市人生活緊張，失眠現象十分常見。

筆者從事臨床心理治療工作20多年，失眠是無日無之的問題。失眠會引發心理和情緒現象，又或者反過來因為心理和情緒問題而引發失眠。

第二次世界大戰的時候，美國海軍飛行訓練學校研究出一套睡眠方法，幫助需要反應靈敏的空軍飛行員入睡，提高他們的睡眠質素。

經過6星期訓練，有96%的空軍飛行員在2分鐘之內就能夠安然入睡。睡眠訓練包

括兩部分：思緒管理和肌肉放鬆。

許多時我們躺在床上，閉上眼睛，思緒卻沒有停下來。管理思緒，你可以把問題、待辦事情或者擔憂的事情寫下來，把這些「檔案」從大腦轉移到紙上，然後告訴自己，現在好好休息，這些檔案已經交給明天的自己。

肌肉放鬆則由專注放鬆面部肌肉開始。

你可以躺在床上，閉上眼睛，慢慢地深呼吸，專注放鬆每一條面部肌肉，從前額開始，由上至下，逐漸放鬆整個面部的全部肌肉。

科學家研究發現，人類臉部有43條肌

肉，組合出千百種表情，這些表情背後，代表着不同的情緒。

讓面部肌肉首先放鬆，然後帶領我們進入平靜的情緒狀態。繼而才開始放鬆身體其他部分的肌肉，由肩膀開始，逐漸放鬆身體其他部分。

腦神經科學家證實，這樣一個看似非常簡單的思緒管理和肌肉放鬆程序，堅持反覆練習，可以強化控制思想、情緒、身體放鬆及睡眠的大腦神經網絡連結，讓大腦及身體容易同步協調，進入睡眠狀態。

2分鐘入睡訓練，配合無創非入侵性的腦磁激及腦電波管理治療，為失眠患者提供一個非藥物治療的有效方案。

作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com