

我一直做噩夢，怎麼辦？

實習臨床心理師 李昇晃

平常已經夠煩惱了，怎麼這幾天晚上睡覺還要一直做惡夢？都讓我睡不好了，這樣隔天我要怎麼做事？”

“夢的種類有很多，有讓人陶醉的美夢、有讓人討厭且影響白天情緒的噩夢、也有那些讓做夢者莫名煩惱的不知道在發生什麼的組合夢，而每個人因夢感到困擾的原因不一定相同，但後兩者較讓人感覺不舒服。”

相信很多人自己或聽過他人面對這個問題，原本是期待可以通過良好的睡眠暫時休息，甚至逃避白天的煩惱，好讓心中各種複雜心情得到改善，但沒想到晚上睡覺時卻噩夢連連，讓人不由自主地覺得更加煩躁，有時候還會懷疑到底自己是不是出了問題。有些人會因此而半夜醒來、有些人則可能覺得夢讓你整晚睡不好，這不離原本睡覺的目的更遠了嗎？因此，為了快點解決這個麻煩，人們用盡各種方法來解決，像是讓希望醫療能提供一些減少做夢的安眠藥、想辦法讓身體很累、找心理師催眠、更改睡覺枕頭的擺放方向等，其實目的是一樣的：“我只想要睡得好一點”。

回到主題，人到底為什麼會做夢？我該怎麼做才能減少做夢呢？在告訴你怎麼做之前，你需要先知道幾項睡眠與夢的知識。

相信每個人都有做夢的經驗，而科學證據告訴我們，做夢，其實是我們每個晚上會經歷 4-6 次的事。我們每個人平均來說，每九十分鐘就會經歷一次睡眠循環（淺睡期、深睡期、快速眼動期 [注：做夢期]），這是所有人都會出現的睡眠狀態，所以一般睡 7-8 小時的人，每個晚上就會經歷 4-6 次這樣的循環。然而有趣的是，並非只有快速眼動期會做夢，其他睡眠階段也是會做夢的，而這裡將快速眼動期稱為「做夢期」，是因為過往研究發現在快速動眼期喚醒研究參與者，報告做夢比例是高達 80%！因此，有做夢，其實不是你沒睡，反而是代表你有睡著！再來，大家應該都有跟朋友有過類似的對話，你：「我最近一直做夢，都睡不好」，友人：「是哦？我一直以來睡覺都不做夢的」。欸？！別人做夢我也在做夢，為什麼我記得清楚，他卻記不住？到底是誰的頭腦壞掉了呢？一般來說，白天醒來的時候，不少人只會模糊記得睡醒前的夢境，但想要像昨天晚上夢到的事情時，卻是費力的。Koulack 與 Goodenough 於 1976 年的研究中指出，睡眠過程中，其實大腦是無法將『新』的訊息登入進入長期記憶中的，所以，要將短期記憶轉換去長期記憶需要清醒過來。這也說明了，要記得夢，你可能需要從睡眠過程中清醒過來才可以。近來來自法國里昂大學與里昂神經科學研究中心的 Perrine Ruby 等人的系列研究也發現，常在早上記得夢境內容（每週至少三次）的研究參與者，比少回憶夢境內容（每個月低於兩次）的參與者，在睡眠過程中有較長的清醒時間。看到這裡，你有發現其實不是“夢讓你睡不好”，而是“睡

不好讓你記得夢”！

因此，因此會常記得自己做夢，跟你晚上常醒過來過有關，所以，並不是做夢導致你睡不好，而是你睡不好導致你記得自己做夢了。所以照這邏輯來說，你要減少因夢帶來的困擾，其實是要先睡得好！

每個人睡不好的原因有很多種，可以依據自己的情況做調整，剛開始一定會比較困難，而需要專家幫忙的話可以到附近診所求助，而做夢這件事，最重要的是要有正確的觀念：『每個人都會做夢，很正常』，切記不要因為做夢而有過度的擔心，甚至把做夢變成一個睡眠壓力（帶著壓力睡覺怎麼可能會睡得好呢？），而隨著睡眠品質變好，多夢的情況就會慢慢減少了！

其他睡眠相關衛教資源：

(網站) 睡眠 321：<http://sleep321.com.tw/>

(Facebook) 睡眠管理職人：<https://www.facebook.com/craftsleeper/>

參考文獻：

Koulack, D., & Goodenough, D. R. (1976). Dream recall and dream recall failure: An arousal-retrieval model. *Psychological Bulletin*, 83(5), 975-984.