

養成發呆、放空好習慣助健康！心理師教 3 步驟，讓腦袋休息重新開機。



生活中總有各種大大小小的事情需要處理，讓人腦袋不斷運轉，使人心煩或找不到突破方法。心煦心理治療所張雅詒心理師建議，每日可適度的讓自己發呆、放空，什麼事情都不做、都不想，不論是對身體健康、心靈平靜、尋找方法、處理事情都非常有幫助。

腦袋不斷運轉有效利用時間？

長期可能影響身體、心理健康。

無時無刻都在想事情？

張雅詒心理師表示，現代人生活壓力大，許多人不只是工作時間，其他不論是搭車、運動、做家事等空檔，腦袋也會不斷地在思考，這雖然是有效運用時間，但其實對腦和心理也都可能是個龐大的壓力，不論是否有自覺，生理、心理都會逐漸受到影響。

對身體、心理影響？

最常見直接的影響就是心理狀態，急躁、心煩、憂鬱、焦慮等。接下來也容易影響休息時間，例如日有所思夜有所夢，早上在想的事情在晚上睡覺時也容易繼續運轉，不論是以原貌呈現，或是換個方式呈現，且想得越久在夢裡越清晰，睡醒後就像沒睡過一樣，因為腦袋在夜裡還是在工作，身體漸漸易形成慢

性疲勞、容易生病。接著日久下來就有可能影響生理，也就是常聽到的自律神經失調，頭痛、頭暈、胃痛、胸悶、肥胖等各種症狀都可能出現。上述也易成惡性循環。

用腦過度反而不利處理事情？

另外，腦袋不斷運轉下，也容易讓人太過聚焦、急著處理、完成某一件事情，使人忽略真正關鍵，或者出現思緒疲勞而找不到真正的解套方式。廣義上來說與「鑽牛角尖」相似，且大多數人不會認為自己正過度聚焦，但確實很多人正經歷著。舉例來說，一段關係中許多人會思考怎樣過得幸福，會思考並準備非常多，但往往讓人倍感壓力、自己也過得辛苦，其實就忽略了彼此自在的重點。

今健康

今健康

腦袋不斷運轉有效利用時間？ 長期可能影響生/心理健康。

心理影響		急躁.心煩. 憂鬱.焦慮等。
生理影響		.睡眠障礙。 .慢性疲勞.易生病。 .自律神經失調。 (易頭痛、胃痛等)
不利處理事情		聚焦.急著處理. 完成某一件事情, 易使思緒疲勞或 忽略真正關鍵。

資訊來源:心煦心理治療所 張雅詒心理師

發呆、放空助身體.心理健康！

心理師：讓腦袋休息、重新開機。

發呆也可以和動腦共存？

張雅詒心理師建議，民眾日常除了可以多動腦袋以外，也可以適度的讓自己發

呆和放空，這看似浪費時間，但其實很重要，目的在找個時間放飛思緒、讓腦袋休息一下，讓心靈回歸自我。正如休息是為了走更長遠的路，這目的也正是為了善用腦袋，所以其實並不衝突，是可以共存的。

放空優化生理、心理狀態！

一天當中腦袋有個時間可以休息，可以讓自己暫時抽離原本聚焦的事情、跳脫出來，重新端看原本的事物，更能看到全局。心理狀態也可以稍作休息、放鬆，讓自己避免一直處於高壓。如此一來睡眠障礙、自律神經失調等問題，也就可以漸漸改善。

有如換個身分重新看一件事：

這有像是修照片時怎麼修都不滿意，放著休息一下，再重新打開後，往往會看出原本想修的地方在哪。同樣的情況也常發生在生活各種時刻，其實有很多事情就是因為疲勞而找不到解決方法，但放空靜下後，心理狀態平靜些，也會有如換個身分再重新看同一件事。

今健康

今健康

養成發呆、放空的好習慣，更有助身體和心理健康！

停		正思考的事先停下放一邊。可告訴自己「來發呆吧」，目的在於讓腦袋開始休息。
看		心靜下來後看看周遭事物，如天花板、路邊的小貓等，目的開始休息、帶注意力。
聽		聆聽自己心裡真實的感受，有如坐在內心的自己身旁，靜靜地陪內在的自己休息。

不用動腦時都可做，如通勤10分鐘。但別使用手機！

資訊來源：心煦心理治療所 張雅詒心理師

**養成發呆、放空的好習慣，
更有助身體和心理健康！**

培養放空習慣：

張雅詒心理師表示，發呆、放空雖然看似簡單，不過對初學者來說其實往往並不容易，畢竟思緒其實一直都是流動的，很難說停就停，因此建議可透過幾個簡單「停、看、聽」方式先培養發呆和放空的習慣。

3 步驟：停、看、聽！

停，指得是先把正在思考、正在煩心的事情停下來放在一邊，讓自己安靜下來。這通常是最不容易的一步，建議可告訴自己「好，現在來發呆囉～」，並且想像發呆笨笨憨憨的模樣，目的在讓腦袋開始休息。看，指得是用靜下來的心去看看周遭的事物，可為天花板、天空、海浪、坐在咖啡廳中看著街道、來來去去的路人、路邊的小貓等，目的在真正開始休息，帶走注意力。聽，則指得是在靜下來後、原本的注意力被帶走後，聽聽自己心裡的感受，靜靜地坐在內心的自己身旁，目的在陪伴內在的自己。

認識情緒更深層的樣貌：

在放空之後，許多時候或許會觀察到自己當下情緒再更深層的樣貌，例如生氣之下其實是難過、悲傷的，可能因為自己沒被看見、自己的聲音沒被聽見等等的。接下來可能也會覺得想想也還好，好像也沒那麼重要。又或者如前述提到的，在了解當下所需之後，出現新的靈感或視野。

這些時候都可以好好放空！

張雅詒心理師建議，民眾日常可在上班通勤時、做簡單的家事時、午休時間、洗澡、運動、瑜珈、打坐等不需要動腦就能運作的事情，就真的試著不用去動腦，或者就直接大字型躺在床上，讓自己進入前述「停、看、聽」的狀態中，可每日放飛自己約 10 分鐘，也可以更久，過程當中不要使用手機、看電視等等，避免自己的注意力被新的事物帶走。日久下來腦袋就會漸漸習慣這樣的模式，也更容易處理、面對生活中的各種事情，身心狀態也會更健康。

發呆.放空助身體.心理健康! 讓腦袋休息.重新開機

優化心理



稍作放鬆.休息,
避免太過煩心。

優化生理



- . 防範睡眠障礙。
- . 防範慢性疲勞。
- . 防範自律神經失調。

開啟 新的視野



腦袋放鬆.休息過,
有如重新開機一般,
更有利**看到新方法,**
或是**新的靈感。**

資訊來源:心煦心理治療所 張雅詒心理師

出處：<https://gooddoctorweb.com/post/1647>