

育兒生活 4月號 NO.275

採訪撰文／江睿毓

專業諮詢／國泰綜合醫院精神科主治醫師 何俊憲

松德身心精神科診所醫師 林耿立

媽咪家的寶貝曾經做過惡夢嗎？孩子為什麼會做惡夢？當孩子做惡夢時，除了對他說「不要怕，媽咪在這裡！」還有什麼更有效的方法，可以幫助孩子真正脫離惡夢帶來的恐懼？父母一定要學會惡夢速速去魔法，一起來看看育兒小編的採訪報導。

### 寶寶的夢來自生活經驗

國泰綜合醫院精神科主治醫師何俊憲指出，寶寶一出生就會做夢（也包括惡夢），只是寶寶還不會表達。一直到1歲左右，雖然寶寶的語言表達能力尚未成熟，但我們開始可以由寶寶的行為表達方式如難過、哭泣等，來推測寶寶可能做惡夢了。松德身心精神科診所林耿立醫師則提出，科學家研究發現，可能還在媽咪肚子裡的胎兒就會作夢，不過胎兒因視覺尚未發育，所以他們的夢可是只有聽覺喔。

而寶寶的夢比起大人理所當然要單純許多，何俊憲醫師說明，在寶寶的小小世界裡，夢主要來自生活經驗，夢到的多是周圍的人事物，或許是媽咪溫柔的笑容、爸比生氣的臭臉、香甜好喝的ㄋㄟㄋㄟ、頭撞到地板的痛痛…。媽咪猜猜看，家中的小寶貝昨晚做了什麼夢呢？

### 易做惡夢與個性有關連

什麼樣個性的孩子容易做惡夢？一篇發表於睡眠期刊中的研究，研究人員調查了居住在加拿大的987位6歲以下小朋友的父母，結果發現少於4%的小朋友經常、或總是每天做惡夢（相對地，大多數學齡前孩子的父母表示，他們的孩子“幾乎沒有”或“有時候”做惡夢）。

而這些容易做惡夢的小朋友，有幾個共通的特性：媽媽在寶寶5~17個月大時就發現，他們的個性急躁、喜怒無常，白天幾乎都不累、不睡覺也不休息；在寶寶17個月大的時候，個性較焦慮且難以安撫。

從成人世界來看，何俊憲醫師認為，太ㄌㄨㄟ了是惡夢的成因之一。佛洛伊德主張，惡夢就是願望的重現，但這個“願望”，會有多重層次甚至相反的呈現，比方說白天工作時，面對客戶的批評奚落，心裡明明很想回罵、或是掉頭走人，但理智會制止我們這麼做（避免丟了生意，失去工作），我們仍笑臉賠不是，並回說下次一定改進。

而到了睡覺時，壓抑的理智力量就不見了，白天的第一重願望（回罵，掉頭走人）於是在夢境中被滿足，看似替自己出口氣，但接下來，我們可能會夢到被人冷落，失去工作的處境，這是第二重願望—被懲罰的願望，藉由夢到這個，讓自己罵人的罪惡感消失，也達到告誡自己不可再犯的目的。在許多願望的交錯糾葛之下，惡夢就此形成。

### 是「惡夢」？還是「夜驚」？

「夜驚」有時也會被認為是惡夢，其實兩者是有差異的。何俊憲醫師說明，夜驚的現象通常在睡著之後半小時內最晚不超過2小時發生，小朋友會突然地大哭大叫，甚至離開床鋪，重複開燈關燈的動作…等，最後又自己回到床上睡覺，然後隔天醒來完全不記得昨晚發生了什麼事！（做惡夢醒來通常仍會記得惡夢的內容。）

夜驚的原因，大多是因大腦發育尚未成熟，何俊憲醫師表示，我們的大腦可分成兩部份：皮質及皮質下中樞，皮質對皮質下中樞有調控作用，可以控制我們對外在刺激的反應，但小朋友因為大腦發育尚未完成，所以皮質的控制力較弱，受到刺激就可能產生夜驚的情況。

其中又以性格外顯的小孩（白天的活動較劇烈，可能受到的刺激較多），比較容易出現夜驚的狀況。隨著孩子的年齡增長，大腦神經系統發育成熟，並建立正常的睡眠規律，這種睡眠障礙就會逐漸克服。

### 寶寶做惡夢有原因

睡覺中的寶貝突然出現呻吟、哭泣、大叫等情緒反應，寶貝做惡夢了，爸比媽咪一定既驚嚇又心疼。除了立即給予安撫，並適當的回應與溝通之外，別忘了找出孩子做惡夢的原因，才不會讓惡夢有再入寶貝夢鄉的機會。

#### 1、分離個體化的不安全感

馬勒（Mahler）的分離與個體化理論指出，雖然寶寶在出生時肉體上即與母親分離，然而，心理上的分離仍需要一段時間，在這段時間裡寶寶學習形成概念，以他自己的觀點來看這個世界。

簡單來說，此時寶寶的任務在於學習經驗自己為一個分離而明確的實體，寶寶將逐漸認知到媽媽不可能一直在他旁邊，媽媽不能總是以他主的這些事實，然而處於這個過程中的寶寶，這樣的不安全感就很可能成為惡夢的來源。

## 2、小小肩膀上的重重壓力

對年紀尚小的孩子來說，壓力也是形成惡夢的主因之一。當家中有新的成員：弟弟、妹妹的加入，親近的人離開，剛開始上幼稚園，環境的變化如搬家、換校…等，都可能讓孩子無法適應而倍感壓力，如此的改變帶來的壓力就很可能在夜晚跑進孩子的夢裡搗亂。

## 3、不良的睡眠姿勢及環境

不良的睡眠姿勢也會讓孩子睡不安穩而可能產生惡夢，特別是當寶寶的頭或胸被壓迫時。何俊憲醫師提醒，爸比媽咪要避免寶寶蓋太重的棉被，以至於壓迫到胸口，也要避免睡覺時頭低而身體高，重心放在頭部等睡姿，讓寶寶以舒適姿勢入眠，才能一夜好眠喔。

## 4、白天活動頻繁過於刺激

你知道嗎？寶寶每天晚上睡覺時，大腦都在進行白天的資訊處理，林耿立醫師指出，睡眠可以幫助記憶，睡越多則記憶越好。然而，若白天的活動或刺激過多，會使得寶寶的腦部處於忙碌而激烈的狀態，就容易睡不好或者做惡夢。傳統觀念裡有未滿4個月的小寶寶不要帶出門的禁忌，其實就是擔心過度刺激寶寶可能引起身心的不適。

## 5、睡前1小時的激烈行為

不只小孩如此，其實大人也是，睡覺前要避免進行激烈的行為，特別在睡前1小時，看電視、做運動或激烈的遊戲等都要避免。千萬不要以為洗個澡更好入眠，這樣的觀念是錯誤的喔。洗澡後正是精神亢奮的時機，要到2~3個小時過後，身體才會進入舒眠的模式。

## 6、睡前吃太多身體不輕鬆

若是家中有個胃口佳的好吃寶寶，媽咪請留意，避免在睡前3小時讓寶寶進食，才不致於影響睡眠，甚至引發惡夢。睡前吃太多，會讓身體中的血液都集中到腸胃道以進行消化，身體無法放鬆又怎能安心睡好覺？若是非得在睡前吃東西，則建議吃少量有助於安眠的食物，例如牛奶。

## 7、恐怖故事情節縈繞腦袋

「再不睡覺虎姑婆會來咬手指喔…」，為了順利哄寶寶入睡或乖乖聽話，你也說過類似虎姑婆這類的鬼怪、恐怖故事？大人可能覺得說這樣的故事沒什麼大礙，然而年紀尚小的孩子卻認為萬物有靈，所有的東西都有生命，何俊憲醫師說明，對他們來說夢即是真，1歲多的孩子還無法完全分辨夢境的真假，虛擬的鬼怪故事對他們來說就像每天的生活一樣真實。

## 8、生病造成身體上的不適

除了前述心理上的各種因素之外，生理上的不舒適也可能造成惡夢的來襲。例如感冒鼻塞、呼吸不順，體內有寄生蟲…等，因為生病所帶來的不舒服感覺，讓寶寶覺得難以承受。

### 給惡夢一個美好結局

若發現寶貝正在惡夢中，林耿立醫師提醒，不要把孩子叫醒！在身旁陪伴他，輕拍他、低聲安撫即可。待他明天早上醒來，耐心聽他傾聽，給他擁抱、回應，並和孩子一起將可怕的惡夢創造另一個美好結局。

### STEP 1、安撫寶貝耐心傾聽

若寶貝從惡夢中醒來，家長第一步要做的絕對是抱抱他、安慰他，「媽咪（爸比）在這裡，寶貝不怕，媽咪（爸比）保護你…」，對孩子來說你就是他的天下，在你的懷裡，有你的安撫比什麼都有效；並耐心傾聽孩子的訴說，千萬不可以因為想睡覺或急著上班而草草帶過，當孩子娓娓道來時，適時的微笑與幽默可以化解他的緊張與害怕。

### STEP 2、創造一個美好結局

聽孩子訴說完惡夢的內容之後，爸比媽咪別忘了幫惡夢創造一個美好結局，可以幫助孩子離開惡夢的情境。

若孩子夢到的是可怕怪獸，就創造超人的出現，超人會保護乖乖睡覺的小孩，還會用特異功能馴化怪獸，變成可靠的夥伴；或是仙女的到來，使用神奇魔法粉就把鬼怪變不見！何俊憲醫師提醒，創造故事結局時，要注意不可使用具有暴力色彩如壞人被殺死了這類的解決方式，以避免孩子日後的行為產生偏差。

### STEP 3、讓惡夢真正結束

和孩子持續討論這個美好結局，並鼓勵孩子說說看或畫下來剛剛創造的新結局（超人用特異功能把怪獸馴化，變成可靠的夥伴；仙女使用神奇魔法粉把鬼怪變不見了！），以測試這個新結局是否真的能讓孩子安心，幫助他拋開惡夢。確認你的安撫方式有效，才能真正讓惡夢結束。

### STEP 4、分析做惡夢的原因

家長在事後應找出孩子做惡夢的原因來，前面提出的8個惡夢產生的原因可提供家長參考，檢視孩子做惡夢是周遭人事物的改變所引起，或是鬼故事看太多、在學校被老師罵、被小朋友欺負…等，找出



孩子做惡夢的主因，並給予正面的引導，可以避免孩子再被惡夢糾纏。

### **STEP 5、檢討家庭教育方式**

科技資訊的發達，現在小小孩就會使用智慧型手機、平板電腦已不足為奇，然而親愛的家長你是否有謹慎扮演守門員的角色？放手讓孩子點點 iPad 時，你是否幫他選擇合適的遊戲，並控制適當的時間？把遙控器交給孩子後，你是否了解孩子觀賞節目的等級與內容？幼兒訊息管道的篩選，家長不可不慎。

此外，何俊憲醫師提醒，父母對家中的寶貝要隨時保持一顆敏銳的心，千萬不要讓忙碌的工作淹沒了你對他的關心。若能在孩子稍有不對勁時就先察覺，在環境必須改變前先幫孩子打預防針，惡夢就不會開始，孩子的生活自然更快樂美好。

#### **何俊憲**

現職：國泰綜合醫院精神科主治醫師

經歷：中山醫學大學醫學系

台大醫院見實習醫師

台大醫院精神部精神醫學訓練醫師

台北市立聯合醫院松德院區精神醫學訓練醫師

國泰綜合醫院精神科總醫師

台灣精神醫學會專科醫師

專長：過動及注意力缺乏症、失眠、憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症、焦慮症、恐慌症、自律神經失調、青少年及兒童心理

#### **林耿立**

現職：松德精神科診所醫師

宏恩醫院主治醫師

世新大學特約諮商醫師

學歷：高雄醫學大學醫學系

台大衛生政策與管理所碩士

經歷：市立聯合醫院松德院區精神科主治醫師

馬偕醫院精神科主治醫師

松山醫院、中山醫院主治醫師

衛生署自殺防治中心專任研究員

**\*更多內容請參考【BabyLife 育兒生活】2013年4月號**