

顧問信箱

諮詢服務·歡迎來函

台北市溫州街14號 鄉間小路黃小姐收

●健康門診

睡不著，怎麼辦？

圖雲林 詹顯隆先生：

本人有失眠的毛病已有多
年，時好時壞，用了很多方法
，如喝牛奶、聽音樂、改善環
境因素、安眠藥，但還是無法
入眠。就算睡著，隔天早上仍
有疲倦感。

聽說催眠術對失眠有很大
功效，如何經由管道學習催眠
術？且安眠藥會上癮，如何用
藥才安全？

圖台大醫學院公共衛生系副教
授李蘭：

來信提到“失眠”的問題
，其實對大多數人說來，“難
以入眠”或“容易醒來”並不
算是陌生的經驗。有人因為過
於興奮而徹夜難眠；也有人遭
遇重大挫折後輾轉床榻。

睡眠是一個人正常的生理
需求，它含有休息和成長的意
義。睡眠的品質取決於一個人
睡醒後的感覺而非時間的長短
。如果遇有“想睡但睡不著”
，或起床後出現焦躁不安的現
象，便服用安眠藥以求改善，
是不智且危險的行為。

影响睡眠品質的原因很多
，包括性別、年齡、個性、習
慣、健康狀況、生活壓力、所
處環境等。建議你從以下幾方
面先做自我評估：

①您的年紀多大？

根據研究發現，隨著年齡
增長，睡眠需求減少是自然的

現象。老年人一個晚上醒來十
數次也不足為奇。

②您的個性如何？

一個有神經質傾向的人，
容易凡事緊張焦慮；內向的人
常壓抑自己的情緒；自我要求
高的人給自己帶來無形的壓力
外，間接地也可能影响人際關
係。應學習適當地開放自己。

③您的婚姻如何？

面臨離婚、分居、寡居的
情形，不安定或不安全的感覺
使人失眠是難免的。

④您的健康如何？

疾病與睡眠有關聯，如氣
喘、消化性潰瘍、冠狀動脈心
臟病、甲狀腺亢進、癲癇等因
病情發作而干擾睡眠，宜請醫
師診斷並遵醫囑治療。

⑤您的情緒如何？

當一個人遭遇重大事件時
，若能得到安慰和支持，並以

正面積極的態度去面對，則壓
力感受低，反之則因承受太大
，壓力造成情緒不安，進而影
响睡眠。向各醫療院所精神科
醫師或輔導諮商人員學習放鬆
方法是可行的；學習對人對事
的應變技巧也很重要。

⑥您的睡眠環境如何？

臥室的通風、光線、噪音
、同房者的活動、使用的寢具
等，應有適當的安排，一個舒
適的睡眠環境有助於入眠。

⑦您的生活習慣如何？

常常熬夜、喝茶或咖啡、
社交應酬、抽菸飲酒等習慣，
容易刺激生理和心理反應，造
成難眠的現象。一個人白天有
睡午覺或常打盹的習慣，晚上
睡不著是可想而知的，所以養
成規律而有節制的生活方式是
需要的。

針對上面這些情形，在一
一過濾後，如果都沒問題，您
還擔心什麼，放心睡大覺吧！

“老兄

你也未免太天真了！”

