

# 陽光心靈 · 有夢最美

## —淺談失眠

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

您是否經常在床上翻來覆去，就是睡不著，或是夜半醒來後，就再也睡不著了呢？如果有的話，那您可能跟許多人一樣，都是失眠的受害者。

睡眠和飲食、性活動一樣是人類基本的生命活動要件。睡眠的需求因人而異，人們會因為年齡、性別、環境或日間活動量的不同，而有不同的睡眠需求。這種需求是生理性的，同時也是心理性的，會反應到睡眠時間的長短和睡眠的品質上。就如同會肚子會餓、胃口不好、或吃太飽一樣，人們也會有嗜睡、睡不著、和過眠等情形，雖然這些生理現象不見得是疾病，有時只是一時的反應，或是生活與行為習慣問題，但有時卻是疾病的徵兆或表現。

### 一. 何謂失眠

人的一生當中多少會有失眠的經驗，但到底怎樣才稱為「失眠」呢？基本上，失眠指夜間得不到適當休息，以致於影響了白天的工作、生活、人際關係。臨床上依時間長短將失眠分為 3 類：暫時性、短期性及慢性。失眠期小於 1 星期視為暫時性，1 星期至 1 個月為短期性，如果超過 1 個月以上則為慢性失眠，暫時性失眠通常是一時的壓力或環境改變如考試、輪班、時差，短期性失眠多半來自家庭、工作、經濟壓力及人際關係的問題，無論暫時性或短期性，通常只要瞭解原因後其實很容易治療，但如未接受適當的處理有部分

人亦會導致慢性失眠，最為棘手的是慢性失眠，因其原因很多且較難去發現，而且許多慢性失眠是多種原因混合在一起的。

## 二. 為什麼會失眠

失眠通常是有潛在的原因，找出癥結是改善失眠最重要的步驟。失眠的原因很多，但大概可分為下列幾種：

**(一) 心理上的因素：**壓力是造成短期失眠的首要因素，學業、工作、家庭、婚姻等等的問題都會形成壓力，當這些壓力消除後，通常睡眠也會跟著正常，但是短期失眠在初期如果沒有適當的處理，可能在壓力的原因消除後，仍會失眠好長一段時間，所以失眠若超過一個星期，最好去找醫生談一談。

大部分的慢性失眠症都被證實有嚴重的精神上的因素，如：焦慮、憂鬱。70%患有憂鬱症的病人會抱怨失眠，而失眠的人當中 14% 有憂鬱症，25% 有焦慮現象。

**(二) 生活習慣：**在日常生活中有些習慣是會影響睡眠的，像在下午或晚上喝酒或咖啡、茶，在睡前運動或從事密集勞心或勞力的工作。

**(三) 輪班的工作：**輪班的工作者（如夜班、日班）較正常班或日班工作者在工作時睡著的機率大 2 - 5 倍。

**(四) 時差：**當飛越幾個時間區後，會因生理時鐘失調而無法入眠。

**(五) 環境的干擾：**臥房太冷、太熱、太吵或太亮，都會影響睡眠；更有人會認床，換了房間就不好睡。

**(六) 身體的因素：**許多身體上的問題都會干擾睡眠，如關節炎及其他會引起疼痛的疾病，或氣喘發作時也會睡不好。

**(七) 藥物：**某些藥物的副作用會讓人不好睡，像高血壓、氣喘或憂鬱...等藥物。

## 三. 失眠的影響

臨床上許多睡眠不足的人常會有以下之抱怨：疲倦、頭暈、頭痛（漲）、筋骨酸痛、注意力不集中、易怒、心煩，究竟長期失眠對個人身心健康會造成什麼影響呢？就睡眠生理而言，睡眠分為二時期，非速眼動睡眠與速眼動睡眠。非速眼動睡眠以前半夜居多，功用在腦細胞以及生理功能的修復，速眼動睡眠以後半夜居多，功用在幫人類整合日間記憶、學習、情感等，將一天中經歷了許多不管是好是壞的景物，都要納入記憶中，與作夢、學習有關。因此若長期失眠，人體生理功能無法得到修護，抵抗力降低，學習能力下降。

## 四. 失眠的治療

### (一) 失眠症的環境治療（睡眠衛生原則）

1. 臥室及床只做睡眠用，不要在床上看報紙、電視、讀小說等，不要躺在床上想東想西，真的有睡意了再上床。

2. 保持臥室的舒適，如：燈光、聲音、溫度、通風、被褥等，盡量調整舒適。

3. 盡可能定時就寢及定時起床，即使是前一晚沒有睡好，隔天仍要定時起床，才能養成規律的睡眠型態。

4. 找出自己最適當的睡眠時數，儘可能保持每天睡一樣長的時間。

5. 每天適度運動，可以緩和交感神經系統，改善睡眠，但是不要在睡前做激烈運動。

6. 睡前喝一小杯加糖的牛奶。

7. 尋找適合自己的某些幫助入睡的活動，如：洗熱水澡，做柔軟操等。

## (二) 失眠症的藥物治療

關於睡眠障礙的治療，首先應建立正確的認知，「藥物治療」不等於服用安眠藥。在使用鎮定安眠藥物之前，應先針對可能引發失眠的各項身心疾病詳盡完整地評估。藥物治療的原則如下：

1. 能夠不用藥就儘量不用藥，先使用環境、生理、行為、心理等層面的處理調整方式，針對失眠的病症和原因，給予特別的處理。

2. 身體病痛所引起的失眠，針對身體疾病給予治療，如：氣喘、心臟病、風濕痛等。

3. 精神疾病所引起的失眠，針對精神疾病給予治療，如：焦慮性精神官能症、憂鬱症、精神分裂病、妄想症、藥癮及酒癮等。

4. 必需使用安眠藥時，以選擇安全性高、副作用少、不影響隔天工作的藥物，且儘量以短期使用為原則。

5. 在使用安眠藥時，仍需給予環境、生理、行為、心理等層面的處理，以建立良好的生活節奏及適度的運動習慣。

6. 酒癮、藥癮產生的失眠，必須按照醫師指示，先轉換成安全性較高的藥物，再逐步減輕劑量。

## (三) 失眠症的行為治療

失眠症患者容易對外在環境的刺激產生制約反應，無法放鬆自己，導致失眠。透過放鬆技巧訓練，生理回饋訓練等，學習放鬆全身的肌肉，控制自己的呼吸、心跳等，來減輕焦慮，紓解緊張，經由對睡眠環境、外在刺激的操控，除去引發失眠的不良刺激之制約反應，及尋找能幫助睡眠的新的制約反應。

## (四) 失眠自我治療方法

1. 很多人都以為老人需要的睡眠比較少，這是錯誤的觀念，應該說他們的睡眠「能力」往往隨著年齡的增長而退化。老年人常會在白天想睡覺，這說明了他們的夜間睡眠是不夠或不好的。

2. 睡眠時間只要讓隔天覺得有精神就夠了，不要賴床，因為太長的睡眠時間反而睡不好。

3. 睡前禁喝咖啡、茶、酒及抽煙。

4. 養成睡眠規律性，即使退休後應像上班時一樣安排規律生活。

5. 布置適當的室溫、燈光及舒適的床墊，盡量減少被干擾，除了睡覺外不要躺在床上看電視、打電話、討論事情等。

6. 白天要規則的運動，多安排有興趣的活動，不要午休過久或時常小睡片刻、打瞌睡，晚上睡前則避免做劇烈運動。

7. 睡前避免吃太飽或喝太多飲料，因肚子太脹或夜間頻尿會影響睡眠，但如有胃疾或胃部不適而影響睡眠者，睡前之小點心卻有助睡眠(但不要太多)。

8. 當睡不著時，試著喝一杯牛奶、吃些點心或洗個溫水澡，可幫助入睡。

9. 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過 30 分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動直到想睡時再睡。

10. 老年人比年輕人睡眠時間短和淺，是正常的生理變化，不須過分擔心。

11. 每天養成規律的運動，下午時段較佳，並希望能成為日常生活的常規，因為運動可增加新陳代謝率增進活力、穩定情緒，可幫助睡眠的改善，請儘量選擇離家附近、簡便及喜愛的動。

12. 維持規律的入睡時間和起床時間。不要因為前一天睡不好而太早躺在床上

，也不要賴床。

13. 睡前直做溫和及放鬆身心之活動；如泡熱水澡，使肌肉鬆弛及呼吸運動（吐納）。

#### 四. 結語

睡眠異常是最常見的臨床症狀之一，了解正常的睡眠生理，建立正確的認知，有助於減輕對偶發性（短暫性）失眠的焦慮。睡眠異常的原因是多方面的，需要經由醫師審慎評估才能確定病因，睡眠異常的治療，必須針對造成睡眠障礙的病因進行處理，並配合環境、生理、行為、心理等層面的整體性介入處理，才能達到最佳效果。【豐】

#### 您有失眠嗎？美國睡眠基金會提出幾個失眠之自我檢測方法可供參考：

- 感到入睡困難？
- 上床睡覺會讓自己想做太多事情？
- 上床睡覺不是很自然、享受的事？
- 入睡時還有許多煩惱？
- 入睡時沒辦法放鬆？
- 睡了一整夜（7 - 8 個小時）還是後累？
- 我害怕閉上眼睛或入睡？
- 白天沒精神？
- 早上感到僵硬或腰酸背痛？
- 不能入睡，我會感到沮喪？

- \* 如果您有 1 - 3 種現象：您可能沒有失眠，因為生活中偶而出現一些睡眠困擾是後正常的。
- \* 如果您有 4 - 6 種現象：要注意喔！很可能患有失眠症。
- \* 如果您有 7 - 10 種現象：可能有失眠症，而且需要醫師的協助。

#### 【代售新書】



## 吃錯了，當然會生病！

作者：陳俊旭

定價：300元 優惠價：250元

（隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD）

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 （郵購另加掛號郵資60元）