

遠離失眠 一夜好眠

文：身心科陳濬廷醫師

失眠不一定來自壓力，但壓力的確有可能會讓您失眠，壓力會提高身體的緊繃狀態，當身體越難放鬆，睡和醒之前的平衡越容易失衡。

定義

- 一、就寢後，半個小時不能入睡，難以入眠者。
 - 二、夜裡覺醒時間超過半小時，淺眠或易於驚醒，對聲音或燈光敏感，睡眠時間變短。
 - 三、醒的時間太早(早醒)，睡眠持續時間短於六小時內。
- 有失眠情形，應求助「失眠特別門診」，透過「身心專科」或「神經內科」專科醫師，找出造成失眠的原因，合併藥物及行為治療，大部分患者均可復原，失眠是一種症狀（symptom），而非疾病（disease）。

失眠類型

根據失眠持續的時間，失眠可分為：

- 一、短暫性失眠：持續不到七天。通常是突然面臨較大問題時發生，如壓力，焦慮，興奮等。另外，到了海拔過高的地方或有時差變化時也會發生。
- 二、短期性失眠：持續七天以上到三十天。尤其是面對嚴重或持續性的壓力，未尋求專科治療，易導致為慢性失眠。
- 三、慢性失眠：持續三十天以上，病患通常是重原因作用的結果，平時睡眠質量不佳，並由上述兩種失眠轉化而來。

治療策略

- 一、建立信心：不擔心失眠的痛苦，到睏倦時自然就會睡眠，失眠後擔心會再失眠，夜晚就愈難入睡。
- 二、安排規律生活：生活起居規律化，定時入寢與定時起床，建立自己的生理時鐘。
- 三、保持適度運動：每天保持 30 至 60 分鐘的運動，靈活身體各器官，避免睡前劇烈運動，藉睡前劇烈運動，使身體疲倦而後易睡，是錯誤的觀念。
- 四、睡前放鬆心情：睡前聽聽輕音樂，有助於睡眠。
- 五、設計安靜臥房
- 六、睡前飲食適度：睡前進食牛奶、麵包、餅乾之類食物，有助於睡眠。過飽對睡眠不利；咖啡、可樂、茶等飲料，不利於睡眠。
- 八、飲酒不利睡眠：酒後易入眠，但酒所誘導的睡眠不易持久，醒後就很難入睡。