

如何不失眠？

陸上系三年級
體操隊-劉富利



何謂失眠？

- 失眠是一種症狀，而不是疾病，像發燒和腹痛，只是疾病的象徵，必需找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已。
- 不容易入眠，既使入眠，但很早就醒過來，一醒來就再也不能入睡
- 一、兩天的失眠不致對生活造成太大影響，長期失眠，則會有注意力分散、疲倦、記憶力變差、虛弱等現象。

型態

- 入睡困難型：上床後超過 30 分鐘以上才能睡著
- 續睡困難型：入睡後易醒來，且清醒時間超過 30 分鐘以上才能再度入睡者
- 過早清醒型：比預定醒來時間更早清醒，且無法再入睡的睡眠困擾。

原因

- 壓力因素：接觸新的環境或不熟悉的人、事、物



- 濫用藥物或酒：吸毒、喝酒等



- 心理因素：情緒高昂、焦慮、害怕、擔心



- 環境因素：太吵、太亮、更換睡覺的地方



- 病情影響：躁鬱症、憂鬱症、精神分裂症



- 身體疾病：發燒感冒、傷口疼痛、呼吸道疾病



- 飲食習慣：吃太飽、刺激或含咖啡因食物、餓著入睡



- 作息改變：時差、工作輪班



影響

- 工作或學業上的表現較差
- 駕駛時反應遲鈍，增加意外風險
- 產生精神問題，如沮喪或驚恐症
- 過重或癡肥
- 易怒
- 增加患長期病的風險
（高血壓、心臟病或糖尿病）
- 濫用藥物



藥物治療

- 原則：

保持最低的有效劑量

配合睡眠保健原則，改正可能影響睡眠的行為及環境因子

依照患者的生活需求調整劑量

定期追蹤、評估藥物的療效及副作用



- 苯二氮平 (Benzodiazepine)

優點：解除焦慮、安眠、肌肉鬆弛、抗痙攣

缺點：耐藥性與依賴性、呼吸抑制

老年相關病症的人士最可能會使用苯二氮平類藥物

例如：關節炎、肌肉疼痛、更年期、早老性失智症

生理上的問題

例如：頭痛、高血壓、月經、皮膚問題、以及意外重傷

- 非苯二氮平（nonbenzodiazepine）

優點：副作用低、成癮性低、作用快、效果快速

缺點：頭昏、頭痛、短暫失憶、夢遊

化學結構上不同於上方，被認為更能有效引導睡眠
相較於上方，只用於**治療失眠**，較無肌肉鬆弛、抗癲
癇、抗焦慮等作用

非藥物治療

- 非藥物治療主要是認知-行為治療

- 適應症：

不適合使用藥物治療者（例如懷孕婦女、兒童、肝腎功能障礙患者等）。

已對藥物產生依賴之長期安眠藥物使用者，或準備逐步停藥者。
因不良的睡眠習慣與觀念造成失眠症狀的患者。
因日夜節律失調造成失眠症狀的患者。

● 認知治療法：

試著改變對睡眠的錯誤想法與期待

(例如：並不是每個人都需睡滿7-8小時)

失眠與其造成影響的錯誤信念

(例如：前一晚失眠，今晚一定要把睡眠補回)

以及減少適應不良的情緒與行為

(例如：要補眠的焦慮緊張心情導致再度失眠)



• 行為治療法：

(一) 刺激控制

目的：重新聯結床與睡眠的關係，建立一致的睡-醒作息

1. 除了睡覺以外，其他時間不要待在床上或臥室裡。
2. 只有想在睡覺的時候躺在床上。
3. 躺在床上二十分鐘仍睡不著，必須起身離開房間，去做些溫和的事情。
4. 如果仍然無法入睡，或是睡一下又醒來，重複上一步。
5. 無論當晚睡了多久，第二天仍要固定時間起床



- (二) 放鬆療法：

1. 肌肉放鬆法

2. 冥想放鬆法

3. 自我暗示法：例如我現在的眼皮很沈，很沈…。



良好睡眠

- 維持舒適的睡眠情境
- 固定睡眠時間
- 躺床超過 30 分鐘仍無法入睡時，可以做些緩和運動，避免睡前上網及看電視。
- 維持固定的生活作息，避免早上賴床、隨意小睡、避免假日補眠。
- 規律運動

結語

- 維持良好睡眠，勿濫用藥物治療失眠，放鬆自己規律自己才是有效幫助睡眠。



謝謝大家









