

失眠面面觀 如何克服失眠

鄭婷文 臨床心理師

台大醫院臨床心理中心

陳小姐工作盡心負責，重要的事老闆都先交給她處理，因此工作量越來越大，陳小姐漸漸感到無法負荷，躺在床上就開始思考公事無法入眠，或是半夜醒來就睡不著，因為失眠白天的精神不濟，也覺得忘東忘西，心更加焦躁低落。朋友建議她去找醫師找出失眠原因，但她害怕吃安眠藥會上癮不去就醫，失眠的狀況已經超過一個月了，她擔心再這樣下去會連工作也不保。

失眠是現代人常見的困擾，根據台灣睡眠醫學會 2007 年「國人睡眠品質報告」顯示每 10 人當中就有 1 人慢性失眠。造成失眠的原因相當多種，包括身體疾病、情緒困擾、睡眠呼吸中止等都可能造成失眠。除此之外，壓力也是誘發失眠的主因，許多慢性失眠初期都是因為工作、課業、情感、對未來徬徨等壓力超過所能負荷，形成急性失眠。

若是在急性失眠時未能即時處理，很有可能會演變為慢性失眠，有些人因為失眠精神不好，使用咖啡提神或是想喝酒幫助入睡，但其實酒精會讓人在睡眠中醒來，而超過中午後喝咖啡常常會使失眠惡化。此外，睡眠環境不良可能造成失眠，例如床太硬、枕頭太軟、天氣太熱太冷，不規律的生活習慣也會打亂睡眠的生理時鐘。

要成功擺脫失眠困擾，首先要找出自己失眠的原因，是不是在睡前想東想西？白天過多的睡眠或是太少身體活動？睡眠環境的干擾？生活的壓力或情緒困擾？使用刺激性的咖啡、茶、或藥物等等。除此之外，對睡眠的迷思也會使失眠惡化，例如有些人以為一天一定要睡足 8 小時，或是認為一躺下來就要立刻睡著，擔心睡不好會嚴重影響肝功能等等。因為擔心睡不好的後果，使原本暫時性的失眠衍生出不必要的擔憂，進入惡性循環導致慢性失眠。

在醫師的檢查和診斷後，急性失眠可以藉由藥物緩解，但當失眠成為慢性的問題時，認知行為治療是可以嘗試的方式之一。美國國家衛生研究院在 2005 年治療失眠共識會議中宣稱，使用認知行為治療可以有效治療慢性失眠並且避免復發。所謂認知行為治療包括學習身心放鬆，重新建立睡眠習慣的刺激控制法，增進睡眠效率的限眠療法，以及一些認知學習來幫助入眠。由於認知行為治療方式會隨個人狀況作調整，應透過專業人員協助，以達到較好的改善效果。

建議一般民眾養成良好睡眠衛生，以及建立合乎現實的睡眠概念，降低失眠的發生與持續。包括：

1. 規律作息。

2. 傍晚盡量不要大量進食與過度飲酒。
3. 維持規律運動習慣，但避免就寢前 4 小時劇烈運動。
4. 避免接近就寢時間的小睡或白天過多睡眠
5. 減少咖啡、尼古丁及其他刺激物質攝取。
6. 對失眠勿有過多災難化的解釋。
7. 增加抗壓能力，學習良好的壓力管理。

因此，對於不斷面臨新挑戰與學習的兒童、青少年、及成人而言，充足的睡眠其實是強而有力的後盾。然而現代人常因生活中的各種壓力而犧牲睡眠，父母若作息不規律，孩子也不容易建立良好的睡眠習慣。有關睡眠、學習、情緒行為、或壓力管理等問題，您都可以尋求相關專業的醫師或臨床心理師進行評估、諮商、及治療。讓我們共同學習在生活壓力和睡眠需求間取得平衡，經營一個睡得好、活得更好的人生。

有關助眠的技巧以及建立良好的睡眠認知，7/18 早上於台大醫院公館分院有免費演講，歡迎有興趣的民眾參加。