失　眠

國泰綜合醫院 精神科 編印　著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

難以入睡，躺床 30 分鐘仍無法進入睡眠，或淺眠／睡眠容易中斷，或在隔天清晨一覺醒來對睡眠沒有飽足感及重獲精力的感覺。

■ 失眠的影響

暴躁、不安、焦慮、易怒、挫折、疲勞、缺乏動力、輕度憂慮。

■ 失眠原因

■生理因素：

如心臟病、氣喘及身體長期疼痛等；很晚才吃東西，睡前做太劇烈活動或使用咖啡因、酒精、尼古丁等物質。

■心理因素：

生活中發生的重大壓力事件，各種理由造成的壓力和緊張感，相關的身心疾病如：焦慮症、憂鬱症以及躁症。

■環境因素：睡眠環境改變、噪音、光線影響等。

■ 日常生活保健

- 每日按時上床入睡及起床，維持規則之睡眠作息。
- 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡了再上床。
- 避免白天躺床,只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。
- 維持舒適的睡眠環境：適當的室溫、燈光、少噪音及舒適的床墊。
- 避免睡前喝咖啡、茶、可樂、酒及抽菸。
- 睡前減少喝水及飲料,避免夜晚中斷如廁影響睡眠。
- 每日應規律運動，每次運動 30 分鐘，每週至少三次；睡前宜做溫和及放鬆身心之活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及腹式呼吸，勿做劇烈活動。

國泰綜合醫院 與您共同守護病人安全!!

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院　(02)27082121　轉 7112

汐止國泰綜合醫院　(02)26482121　轉 2851

新竹國泰綜合醫院　(03)5278999　轉 7120-7121

我們將竭誠為您服務！　國泰綜合醫院關心您！

AW100.435.2017.02 一修

2025.07 審閱