

淺談「慢性失眠」

國泰綜合醫院精神科臨床心理師
廖柔涵



「本來很想睡覺，但一躺到床上就睡不著了…」

「每天都要擔心今天晚上是否又睡不著了…」

「明明八點起來就好，卻總是在凌晨就醒來，再也睡不著了」

什麼是「慢性失眠」？

- 1.個人主觀覺得睡眠感受不佳。
- 2.失眠症狀，符合以下其中一項以上：
 - (1)入睡時間大於30分鐘以上
 - (2)半夜醒來難以再入睡，總時間超過30分鐘以上。
 - (3)早上過早清醒，難以再入睡
- 3.一星期至少有三個晚上有睡眠困擾。
- 4.失眠持續時間超過一個月，對生活產生影響。

如果您有以上1-4點，那就很有可能達到「慢性失眠」的狀況。根據台灣睡眠醫學學會2017年最新調查，台灣盛行率為11.3%，也就是大約10位民眾就有1人深受慢性失眠之苦。其中，又以女性和高年長者失眠的比率更高。

失眠的認知行為治療法

除了傳統的藥物治療外，非藥物治療已被發現有相當的療效。失眠的認知行為治療(Cognitive Behavioral Treatment for Insomnia, CBT-I)是處理失眠問題非常重要的治療策略與系統，廣受國內外睡眠醫學會的重視。2016年7月美國內科醫師醫學會更在「成人慢性失眠患者治療指引」一書中指出，失眠認知行為治療法應強烈被建議為第一線治療法。民眾可自行閱讀自助書籍或至各醫療院所的睡眠中心、精神科或身心科尋求協助，透過有系統的評估失眠原因，以更有效的幫助改善。文末也會列出幾個網路粉絲團資訊供大家參考。

一夜好眠的小技巧

影響睡眠的神經生理機制包含睡眠恆定、約日節律、生理激發系統，其中一個機制出了問題都會影響睡眠，這時就有賴於完整的評估來對症下藥了！這邊筆者簡述一些安心睡眠的好方法，來幫助大家一夜好眠喔。

1. 與睡眠恆定有關

- (1)避免假日補眠、避免白天超過30分鐘的午睡。
- (2)白天可有固定的運動時間。

2. 與約日節律有關

- (1)避免睡眠時間不規律。
- (2)早起外出接受太陽光照。

3. 與生理機發系統有關

- (1)避免睡前有不愉快的談話。
- (2)避免工作太晚下班後，直接躺床睡覺。
- (3)避免睡前擔心自己睡不著。

4. 其他

- (1)避免在床上做無關睡眠的事情(除了性行為外)，例如滑手機、看電視、講電話等。
- (2)臥室的燈光、濕度、溫度適宜。
- (3)下午兩點後盡量避免飲用咖啡因的飲料(例如茶、咖啡及可樂)或是使用刺激性物質(例如抽菸、嚼檳榔)。

若您嘗試了以上方法，還是沒有改善失眠問題的話，可再透過認知行為治療中的「刺激控制法」、「放鬆訓練」、「改變不良的睡眠信念」、「培養睡眠儀式」、「睡眠限制法」、「光照治療」等方式還進行改善。最後，老話一句，若仍有明顯的困擾，民眾可以至各大醫療院所的睡眠中心或精神科/身心科尋求專業人員協助。

網路資訊站

- 1.facebook粉絲團：睡眠管理職人
- 2.網頁：台灣睡眠醫學會、睡眠321、台灣心理健康發展協會

