

7.不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的活動(如閱讀)直到想睡時再睡。

五、您需要協助嗎？

如果再過去一個月內，您的睡眠多次出現問題，又或者已經影響到日常生活工作的話，您應該考慮接受醫師的診療。

~若您有任何疑問歡迎到本院精神科門診洽詢~

參考文獻：

Boland, R., Verduin, M. & Ruiz, P.(2022). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry (12th ed.). Wolters Kluwer.

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫院

表單編號：HA-6-003(2)

義大醫院 20X29.7cm 2024.11印製 2024.05修訂

認識失眠



認識失眠

簡介：

您常睡不好嗎？您總覺得晚上要睡覺是一種惡夢嗎？

您是不是因為睡不著而用過下列方式：

1. 喝酒。
2. 在床上躺一個小時以上才能入睡。
3. 吃其他人給的/自己去藥房買安眠藥。
4. 睡眠品質差，容易中斷或早醒，進而影響到隔天的精神與情緒。

現在就由精神科團隊為您介紹有關失眠的問題：

失眠是一種症狀，而不是一種疾病，就像發燒或腹痛一樣，只是一種疾病的象徵，必須找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已，如單純服用鎮定劑/安眠藥。倘若失眠超過一年，沒有適當的治療，則容易產生精神方面的疾病，如憂鬱症或焦慮症等。

一、失眠的定義與臨床症狀：是一種主觀的訴求，可分為：

1. 睡眠的量不夠，比以往無法得到足夠時間的睡眠。
2. 睡眠品質不好，整夜都沒有睡熟或做夢頻繁。

二、失眠的診斷→失眠依型態可分為三類，可單獨也可以混合存在：

1. 入睡困難型：躺在床上超過一小時以上還不能入睡。
2. 時睡時醒型：躺在床上很快能入睡，但半夜時睡時醒。
3. 早醒型：一躺在床上很快入睡，凌晨一、二點就醒了。

三、失眠的原因與危險因子：

1. 心理因素：嚴重或持續性壓力，像擔心焦慮重大身體疾病或開刀、親朋好友的過世、嚴重的精神疾病，譬如思覺失調症、憂鬱症、躁鬱症，廣泛焦慮症也會產生失眠現象。
2. 環境因素：睡眠時的環境如溫度、燈光、雜音、舒適度等及時差、生活作息(如夜班)的改變都會影響造成失眠。
3. 食物的影響：酒精、茶、咖啡、可樂及帶有對中樞有刺激性的藥物，會造成失眠。
4. 年齡因素：年齡的增加，睡眠的生理需求與睡眠結構也會隨著年齡而變化，老年人睡眠會比較短暫與破碎，不若年輕人可以一晚睡8小時。

5. 身體因素：像感冒、疼痛、夜間頻尿、睡眠呼吸中止症、不寧腿症候群、慢性阻塞性肺病等等。
6. 生活型態：不規律的睡眠時間、午睡時間過長、不規律的生活安排、缺乏運動/勞動、睡前暴露於螢幕/藍光、睡前吃太飽等。

四、養成良好的睡眠之方法與非藥物治療：

1. 睡眠時間只要讓隔天覺得有精神就夠了，不要賴床，因為長時間的睡眠(淺眠、半睡半醒)，反而會讓隔天睡不好。
2. 睡前禁喝咖啡、茶、酒及抽煙。
3. 養成睡眠規律性，即使假日/退休後應像平常上班/上學時一樣。
4. 佈置適當的室溫、燈光及舒適的床墊，盡量減少被干擾，除了睡覺外不要躺在床上看電視、打電話、討論事情等。
5. 白天要規則的運動，多安排有興趣的活動，不要午休過久或時常小睡片刻、打瞌睡，晚上睡前則避免做劇烈運動。
6. 睡前避免吃太飽或喝太多飲料，因肚子太脹或夜間頻尿會影響睡眠，但如有胃疾或胃部不適而影響睡眠者，睡前之小點心卻有助睡眠(但不要太多)。