

失眠了怎麼辦？



每個人都有睡不好的經驗，睡不好影響白天精神，更影響情緒，但是睡不好就是失眠嗎？本手冊教您了解何為失眠、評估自己的失眠程度，並協助您養成良好的睡眠習慣，幫助您夜夜好眠！



衛生福利部



目錄



失眠是什麼？ P.1

睡眠困擾嚴重度自我檢測？ P.3

失眠可以如何檢查 P.5

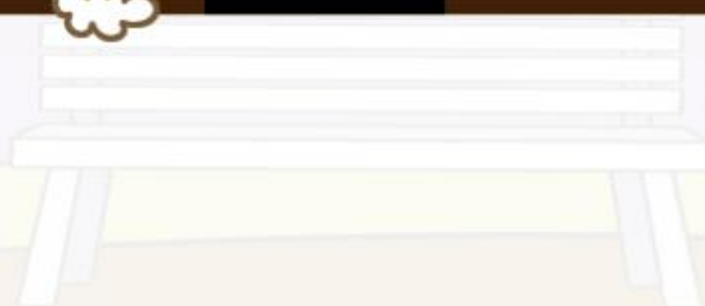
慢性失眠的原因 P.6

健康睡眠的基本法則 P.8

非藥物治療-認知行為治療 P.10

腹式呼吸 P.11

改善失眠的急救部隊 P.12



失眠是什麼？

失眠指的是對於睡眠的「質」或「量」主觀上感覺到不滿意，簡單而言，若以型態來分別，「失眠」可分為：

1. 入睡困難。
2. 無法維持較長的睡眠、睡眠片片斷斷又淺眠。
3. 太早醒來無法再入睡。

然而許多失眠患者的失眠症狀是混和上述三種型態的，且除了失眠的症狀外，也有像是淺眠、多夢等抱怨，此外失眠的診斷還需排除「睡眠環境」的因素，也就是說，如果是處在適合睡眠的狀態下，還是會出現以上失眠症狀時，才可稱為「失眠」。

失眠還需包含影響到白天工作或生活品質，包含下列的症狀中，至少要具備一項以上：

1. 倦怠不適。
2. 專注力及記憶力變差。
3. 社會職業功能或在校的學習表現受影響。

4. 白天因此嗜睡。
5. 活力與動力減少。
6. 工作或駕車時容易犯錯甚至出意外。
7. 因睡眠減少而出現如頭痛或腸胃不適的症狀。
8. 開始擔心或憂慮自己的睡眠情況。

以上情況需持續至少3個月，並影響到白天工作或生活品質，即定義為「失眠」。

在有壓力的時候短暫睡不好是很正常的，通常壓力過後便能恢復，但若壓力過後，失眠情況仍持續出現，則建議尋求專業協助。



怎麼都
睡不著...

睡眠困擾嚴重度 自我檢測？

1. 評估近兩週內失眠問題的嚴重程度。

	無	輕度	中度	重度	非常嚴重
入睡困難	0	1	2	3	4
無法維持較長的睡眠	0	1	2	3	4
太早醒	0	1	2	3	4

2. 您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？

非常滿意	滿意	中等	不滿意	非常不滿意
0	1	2	3	4

3. 睡眠問題是否有干擾到您的日常生活功能？ （如：工作表現/日常瑣事、專注力、記憶力、情緒等）

完全無干擾	一點	稍微	很多	非常多
0	1	2	3	4

將圈出之所有選項分數加總後，說明如下：

9分以下，無明顯失眠困擾，建議維持良好的睡眠習慣，減少失眠發生的機會！



10分以上，有明顯失眠困擾，建議尋求專業協助，以避免失眠問題延續！



本測驗僅為簡易失眠自我篩檢，若需進一步了解自身睡眠問題，敬請諮詢相關專業人員。

失眠可以如何檢查

1. 多頻道睡眠生理檢查（Polysomnography，PSG），簡稱睡眠檢查。此檢查並非失眠患者的例行性檢查，但若是患者對失眠的治療（包括藥物和非藥物治療）反應不佳時或是經評估過後需排除其他睡眠異常疾患時則可考慮之。
2. 睡眠活動記錄儀，常見儀器為睡眠活動腕錶，主要是透過一隻如手錶的活動儀來測量患者日常活動量，以評估患者平時的「睡眠與清醒」狀態，可以測量出患者的入眠所需時間、半夜醒來次數及時間、睡眠效率，甚至白天活動量多寡均可透過此記錄儀得知。特別針對生理時鐘失調的病患或追蹤治療效果時可用。



慢性失眠的原因

一般來說，當我們處於壓力狀態當中，都有可能產生短期的失眠經驗，許多人在壓力過後便可以逐漸緩解，但是也有些人在壓力過後，失眠卻持續下去，漸漸演變成長期失眠的困擾，為什麼會失眠會持續下來呢？我們可以依據失眠的過程，分析出3種可能影響失眠的病因，稱為失眠的3P模式：

1. 前置因子（Predisposing Factor）：

容易產生失眠的個人特質。尚未發生長期失眠以前，個人可能已經具備一些人格特質會讓我們在遇到壓力事件時更容易產生失眠的情形。常見的可能失眠的人格特質如焦慮傾向、憂鬱傾向、完美主義、情緒壓抑傾向、A型性格等；也有一些特殊生理傾向像是極端的生理時鐘傾向、生理時鐘缺乏彈性等；此外遺傳、家族史等也可能使得有些人特別容易發生失眠。

2. 誘發因子（Precipitating Factor）：

導致失眠開始發生的事件。在生活中常會面臨各式各樣的壓力與變動，有些變動是讓人喜悅的，例如工作升遷、談戀愛、懷孕等；有些變動是令人憂鬱、焦慮的，例如生病、工作量增加、分手、親人過世等。無論變動的結果是好是壞，這些事件都會造成心情與生活某種程度的變動，而這樣的變動就容易造成失眠的發生。

3. 持續因子（Perpetuating Factor）：

讓失眠長時間維持下去的因素。當壓力與變動已事過境遷，為什麼失眠還會持續下去呢？一般常見讓失眠下去的持續因素，常與一些我們誤以為可以對抗失眠、或彌補失眠造成的影響所做的一些行為有關，像是提早躺床、賴床或過度補眠、午睡、過度攝取咖啡因、減少身體活動量等。其他像是一些心理因素，包括過度擔心失眠的負面影響，如健康、工作表現等；擔心再也無法控制自己的睡眠；對睡眠適應不良的信念，包括「每天一定要睡滿八小時才夠」、「我一定要吃安眠藥才能睡覺」等。當這些行為或想法持續下去，失眠也會跟著持續下去。



健康睡眠的基本法則

不良的生活習慣是健康睡眠的潛在兇手，即使造成失眠的主要壓力源已經解除，它們仍可能是讓失眠持續下去的主因！改善睡眠衛生習慣是治療失眠的基本條件，依照下列原則調整生活習慣可減少睡眠困擾，亦能增加白天精神與活力！

一、足夠的睡眠債

1. 保持規律的運動習慣，如快走、腳踏車、慢跑等有氧運動，每次至少半小時，每週至少3次。
2. 最有效率的午睡以30分鐘為佳，下午3點以後則盡量避免小睡，以免影響夜晚睡眠。
3. 白天時應避免過多的休息或躺床。

二、穩定的生理時鐘

1. 維持規律的睡醒時間，避免想睡就睡或是過度賴床。
2. 假日補眠至多1.5小時，過度賴床會使得生理時鐘相位後移，不利於夜間入睡。
3. 起床後接受光照至少半小時，可以使得生理時鐘更穩定。

三、放鬆的清醒系統

1. 預留睡前30~60分鐘的放鬆時間，協助降低清醒程度。
2. 睡前4小時不做激烈運動，避免身心過度亢奮。
3. 午後的咖啡與茶類需酌量或避免。
4. 酒精助眠萬萬不可，酒精不僅會讓睡眠品質變淺，更會讓患有睡眠呼吸中止症的病人呼吸中止的症狀更為惡化。
5. 床只留給睡覺用，睡不著不勉強躺床，可以離開床到舒服的沙發或椅子坐放鬆靜態的活動。
6. 半夜醒來不看時間，避免因為擔心「睡了多久」而感到焦慮或沮喪，更不易入睡。

睡前放鬆



非藥物治療

— 認知行為治療 —

在調整為良好的生活習慣後，若失眠情況的改善程度有限，建議您尋求睡眠相關專業協助。研究指出失眠不一定要用藥，非藥物的失眠認知行為治療能夠有效且持久的改善睡眠困擾，經由專業評估失眠的成因，並且針對每個人不同的情況與特性，安排適合的治療計畫，內容包括助眠行為技巧、放鬆訓練、認知治療、生理時鐘失調之光照治療等，逐漸改善睡眠困擾，也能促使身心更健康。

目前國內的失眠認知行為治療主要由臨床心理師及其他相關醫療專業人員執行，在各大醫院睡眠中心、精神科、身心科等，詳細資訊可上台灣睡眠醫學學會網站查詢。

光照治療



隨時隨地的放鬆訓練

11

一 腹式呼吸

「腹式呼吸」是一種緩慢且深長的呼吸方式，可以緩和交感神經系統，刺激副交感神經系統，達到降低過度緊繃的身心狀態，減輕焦慮不安的情緒、提高專注力等的目的，對於壓力及緊張造成的失眠，也具有一定程度的助益。以下是簡易腹式呼吸法的進行方式：

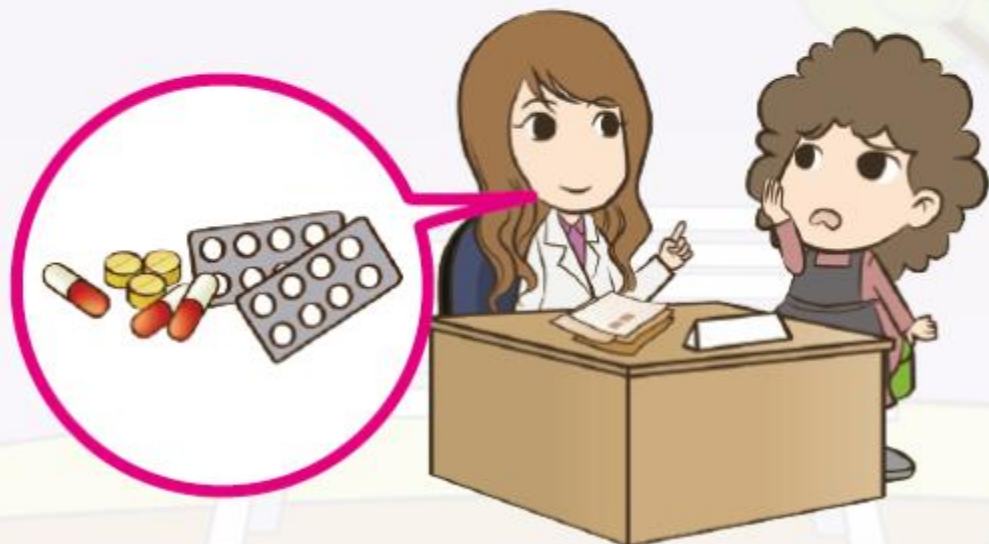
1. 讓自己的身體舒服放鬆地坐著或躺著在一個舒服的環境中，將燈光調整至微微亮的狀態，並鬆開腹部過緊的衣服。
2. 將你的雙手舒服地放在腹部，以舒服的方式呼吸（鼻吸鼻吐或鼻吸嘴吐皆可），注意呼吸時放在腹部雙手的起伏，留意吸氣與呼氣之間身體肌肉的變化。
3. 用鼻子緩慢且輕輕地吸氣，讓空氣慢慢地經過整個呼吸道、肺部，甚至往下進入腹部，讓腹部慢慢地膨脹起來。然後再慢慢地呼氣，讓腹部慢慢恢復平坦，將空氣由腹腔擠出，經過胸腔，整個呼吸道，再從嘴巴輕輕地呼出去。
4. 依照上述進行緩慢、輕鬆的呼吸循環，持續練習五到十分鐘，每天可安排2-3個時段來練習，自然就會有很好的放鬆效果。

腹式呼吸法的練習不受限於任何時間或場地，當感覺到緊張、搭車空閒時、開會無聊時、午休或睡前躺床時，都可以做一回腹式呼吸法，幫自己達到放鬆、促進睡眠的效果。

改善失眠的急救部隊

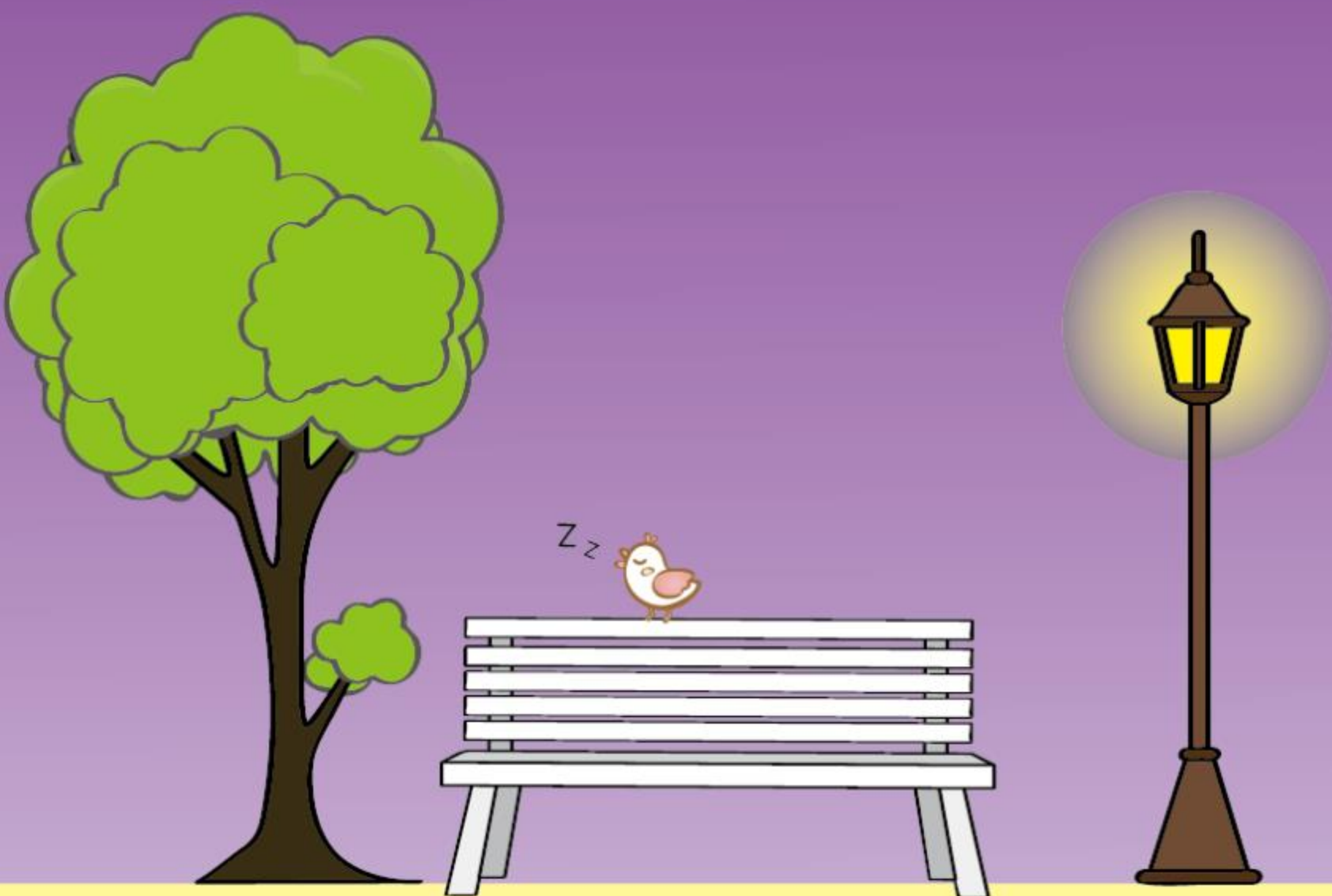
若您有嚴重的失眠困擾，短暫的使用助眠藥物改善失眠是快速且有效的，一般安眠藥使用的原則如下：

1. 需經醫師評估過後以開立適合的藥物，切勿隨意服用親友的安眠藥。
2. 固定服用之劑量，勿因睡不著而增加藥物。
3. 服藥後即躺床準備入睡，勿再從事其他活動，避免因藥效作用而發生危險。
4. 若有其他睡眠異常疾病，如睡眠呼吸中止症等，切勿自行服用助眠藥物，以免增加睡眠相關疾病之嚴重度。
5. 避免突然地停藥，先與您的醫師或相關醫療專業人員討論減藥計畫，再開始執行。



筆者：台灣睡眠醫學學會
主筆：林晏瑄、李信謙

出版者：衛生福利部
地址：11558 台北市南港區忠孝東路六段488號
電話：(02) 8590-6666
網址：<http://www.mohw.gov.tw/>
出版年月：中華民國104年6月
版次：第一版第一刷



衛生福利部發行