

**工具書**  
**護理人員引導簡易失眠行為療法**

出版：台北醫學大學 護理學系 邱曉彥老師辦公室  
治療師：施純瑩、林家柔、張凱媚  
聯絡電話：(02) 2736-1661 #6329

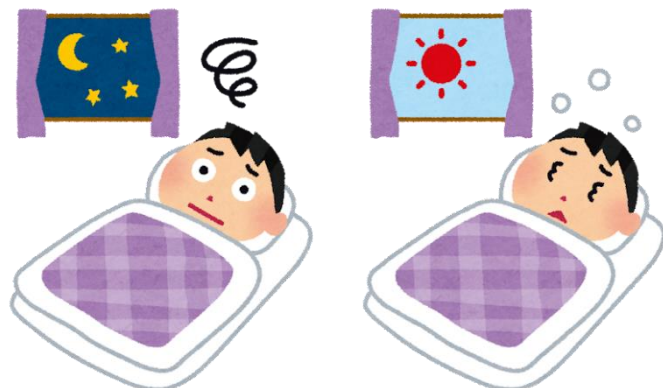
受試者您好：

謝謝您參與由護理人員引導的簡易失眠行為療法，在治療的過程中，您將能更了解您的睡眠機制，並透過工具書提供的技巧及策略來改善你的睡眠習慣，在此工具書內，將提供您：

- 人體的睡眠機轉
- 關於睡眠機制的運作方式及破除不正確的迷思
- 了解可能影響您睡眠的原因及您可採用的應對方式
- 您可以透過工具書內的策略學習有用的助眠技巧，並避免不良的睡眠習慣
- 您可以透過與治療師共同討論設定您的目標並制定計劃，慢慢開始擁有更好的睡眠型態

你可能正在經歷以下的情況？

- 想睡但是睡不著
- 半夜醒來後困難入睡
- 白天嗜睡、精神不濟
- 或是包含以上各種情況



接下來將為您介紹簡易失眠行為療法的幾個步驟：

- 如何產生睡眠驅力
- 嘗試建立正確的生理時鐘
- 光線對於睡眠的調節
- 規律的起床時間
- 早晨的光線
- 減少曝露於電子產品
- 溫度調控和睡眠
- 身心放鬆
- 使用手機及反覆確認時間
- 飲食及營養

最後將帶您一起認識睡眠行為治療的步驟：

- 刺激控制療法
- 睡眠限制療法
- 放鬆療法



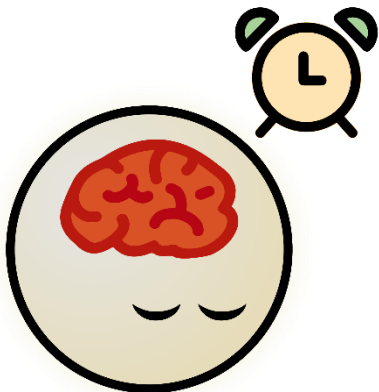
目前並無特定研究解釋睡眠清醒週期，但生理時鐘與恆定系統之間有交互影響的理論被廣泛接受。

## 1. 恆定系統

體內平衡之驅動是人類對睡眠內在的需求，在清醒的每一刻都不斷地累積，白天的活動量會累積人體內的「睡眠債」，有助於讓睡眠驅力達到閾值，幫助入眠。一般來說，需要維持 8 小時以上的清醒時間，才能累積足夠的「睡眠債」，讓夜晚的入睡更加容易被啟動，若在白天有過長的午睡時間(大於 30 分鐘)或是打瞌睡等，皆會影響睡眠債的累積，導致夜晚入睡困難。簡言之，在白天必須累積足夠的疲勞，只要夠累，就容易入睡。

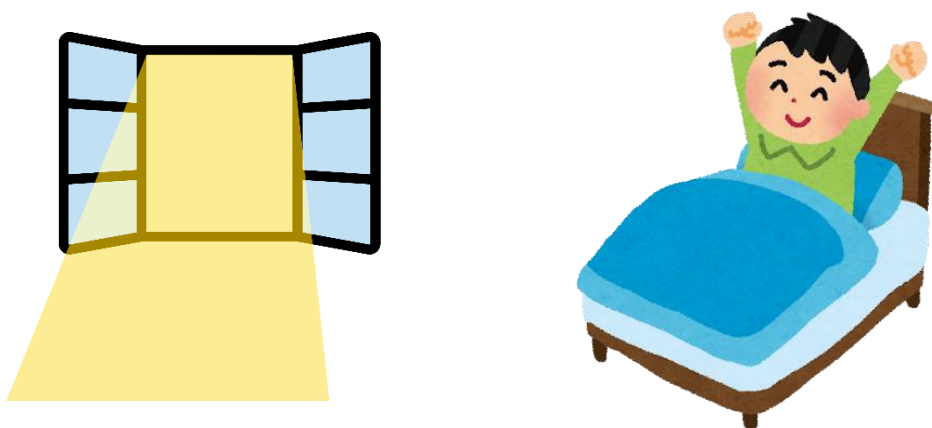
## 2. 生理系統

生理時鐘調控了我們沉睡與清醒的時間，白天清醒，夜晚睡覺為正常節律，而此即稱作生理時鐘，恆定系統和生理時鐘交互作用而形成了你的睡眠節律，人體的正常節律通常略長於 24 小時，而身體的反饋機制，會重新調整生理時鐘好讓我們能適應 24 小時的一天，反饋機制和我們腦分泌的激素有相關。



### 3. 明暗對於睡眠的調節

褪黑激素是由松果體所製造，是人體自然的睡眠荷爾蒙，褪黑激素可以促進睡眠，而且對於生理時鐘的調節很重要，環境中的明暗程度也是一個重要的因素，能夠激發睡眠以及重置大腦的生理時鐘，當處在黑暗環境下，會觸發睡眠機制，開始釋放褪黑激素，並透過降低體溫來幫助入睡，當早晨來臨時，光線的刺激會抑制褪黑激素的釋放，有助於提高警覺。所以，當您試圖透過躺床來補眠時，通常是沒有作用的，反而會讓睡眠變得更糟、更亂。



### 4. 規則的起床時間

於同一時間上床睡覺是不必要的，人必須一直到想要睡覺時，再躺床睡覺，因此，任何改變睡眠行為模式的方式，必須隨著起床時間而開始，這不是簡單的工作，所以，要開始施行計劃，您可能需要調整目前整體的躺床時間。

## 5. 早晨的光線

我們的生理時鐘會因為身體照射到光線而重置，這種光線不一定要太陽光，外在的光線也會停止釋放褪黑激素，我們持續地保持清醒，大腦也會開始釋放類固醇，讓身體更加地清醒來完成日常活動，**每天若能有明確的照光時間來抑制褪黑激素的分泌**，其在夜間來臨時，將會分泌地更加有效，若要達到這樣的效果，可以**在白天的陽光下至少待上 35 分鐘**來達成。**早起運動**是一個好的方式來開啟您的一天，這樣您不但有機會接觸陽光還能抑制褪黑激素的分泌，讓您可以工作期間持續保持清醒，若是配戴太陽眼鏡、戴遮陽帽或是穿防曬外套將會妨礙您享受早晨的陽光。

## 6. 減少曝露於電子產品

**暴露在電子產品的藍光之下，會使人感到興奮**，如果我們在床上或是睡覺前持續地使用電子產品（例如：手機、平板等），我們的大腦會接收到錯誤的信息，可能會開始習慣將床與清醒的活動產生連結，而不是與睡眠產生連結，這會造成當我們要上床睡覺時，即使不使用電子產品，大腦也會在睡前自動釋放神經化學物質，例如：腎上腺素，**讓我們的身體更加地清醒**，嚴重時，將會產生惡性循環。





## 7. 溫度的調控

人體核心體溫的下降對於啟動睡眠機制並維持其恆定也是非常重要的因素之一，

**運動**：若在晚上執行有氧運動，通常需要 3-5 小時才能讓核心體溫降低至足以促進睡眠的溫度；相比於較不激烈的放鬆運動，通常只需要 1-2 小時即可達到適當的核心體溫。

**盥洗習慣**：泡熱水澡有助於提升您的核心體溫，體溫逐漸下降的過程中會產生睡意，當睡意來襲時再躺床睡覺。（此過程可能需要 1 小時）



## 8. 身心放鬆

睡眠是身體每日都會經歷的行為，並不是片段性的，降低肌肉張力及減少不必要的思緒有助於啟動睡眠，並且這些行為是需要每日練習的。每當增加肌肉張力以及過多思緒時，大腦便會開始分泌少量的腎上腺素，導致交感神經興奮而難以入睡，您可以試著去探索如何透過各種形式的放鬆方式降低你的肌肉張力，例如：閱讀、拉筋、腹式呼吸等。



## 9. 使用手機及反覆確認時間

在睡前使用手機或反覆確認時間會提高您的焦慮程度，並造成入睡困難。對於有良好睡眠習慣的人來說，當他們看到時間為清晨 2 點時，會認為：「我還有完美的 4 小時可以睡覺。」；但對於有睡眠困擾的人來說，他們反而會認為：「天啊！真是場災難！我再也睡不著了！」，所以，試著將手機或者鬧鐘遠離您的床，盡量放在需要起床才能拿到的距離，以防您反覆確認時間，增加焦慮程度。



## 10. 飲食及營養

色胺酸 (Tryptophan) 是人體無法自行合成的胺基酸，也是血清素、褪黑激素、菸鹼酸合成時的重要前驅物質，和睡眠的調節息息相關。在睡前 30 分鐘攝取少量的碳水化合物或牛奶，有助於體內釋放色胺酸，但是，盡量避免在睡前 12 小時前攝取刺激性或含咖啡因的食物與飲料(例如：酒、咖啡、茶、可可、可樂、能量飲等)，或是在睡前吃一頓大餐、攝取高蛋白食物(除了牛奶)，這些行為可能皆會影響您的睡眠。





## 所以失眠要怎麼治療？

失眠相關的行為介入措施，目的在改變不良的睡眠習慣，並促進更健康的睡眠習慣。



### 1. 刺激控制療法

此方法的目的在於幫助您重新建立床與睡眠的連結，使床與臥室成為睡覺的地方，降低您長時間躺床卻睡不著的焦慮與挫折。

四個睡眠規則：

#### (1) 減少躺床時間

減少躺床時間的目的是為了增加睡眠驅力，並縮短入睡的潛伏期(sleep onset latency, SOL)，可以減少在床上的清醒時間。建議的躺床時間為睡眠時間加30分鐘，但是總躺床時間不低於6小時為原則。

#### (2) 固定的起床時間

固定的起床時間可以強化生理時鐘的信號(circadian signaling)，增強夜間的睡眠驅力，避免睡眠延遲。

#### (3) 想睡時才躺床

想睡時才躺床可以增強睡眠驅力，也會增加產生睡意時的覺察。

#### (4) 大於30分鐘未入睡就離開床

此原則是為了幫助您重新建立床與睡眠的連結。

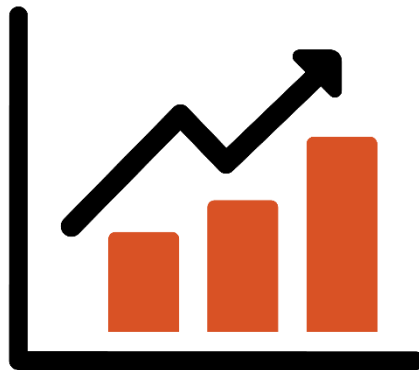
## 如何執行？

當您發現您躺在床上 30 分鐘卻睡不著，請離開床鋪；到另一個房間或是坐在床邊，做一些深呼吸或是肢體伸展的運動來降低肌肉張力；

當您覺得焦慮不適的狀態緩解，或是開始有睡意時，再回到床上睡覺；

另外，您的治療師也會依據您的睡眠日誌及每日的計畫，與您討論每日的起床時間；

本療法通常需要多次嘗試、且持續執行幾天才會開始奏效！



## 2. 睡眠限制療法

許多人透過長時間臥床來彌補不良的睡眠模式，這樣往往會造成對於睡眠的焦慮增加、並讓您的睡眠品質逐漸惡化，此方法的目的在於減少您躺床時間，使其大致與睡眠時間相等。

睡眠日誌的數值：

(1)入睡的潛伏期(sleep onset latency, SOL)

是指躺床到睡著的時間。

(2)夜間清醒時間(wake after sleep onset, WASO)

是在進入睡眠後夜間醒來的總時數。

(3)睡眠效率(sleep efficiency, SE)

是睡眠時數佔躺床時數的比率。

紀錄睡眠日誌可以幫助您計算這些睡眠數值。在我們的協助下，您可以遵照以下方法來調整自己的睡眠習慣。

### 如何執行？

若大部分的 SOL 和 WASO 小於 30 分鐘，可以增加 30 分鐘的躺床時間(可以是提早上床或延後下床)；

若 SOL 和 WASO 持續大於 30 分鐘，可以再減少 30 分鐘的躺床時間(但總躺床時間不低於 6 小時)；

自行計算 SE，可以了解自己的睡眠效率，公式＝  
$$\frac{\text{總睡眠時數}}{\text{總躺床時數}} \times 100\%$$
，通常會建議睡眠效率至少 85% 以上，才是良好的睡眠。

### 3. 放鬆療法

以下將介紹不同的放鬆方式，您可以自行練習，也可以和治療師討論適合自己的放鬆方式。

#### (1) 腹式呼吸法

腹式呼吸是較緩慢且深層的呼吸訓練，可以幫助身體進行充分地氣體交換和促進血液循環與新陳代謝，並刺激與強化掌管放鬆的副交感神經系統，以達到身心放鬆與身體保健之效。採用腹式呼吸法時，可以把注意力從緊張的壓力中轉移，放下思緒後，有助減輕緊張與焦慮不安的情緒。隨時隨地皆可練習腹式呼吸法，例如：準備入睡睡前、半夜醒來時、感到壓力與焦慮時，每次約 10-15 分鐘即可。

#### 如何執行？

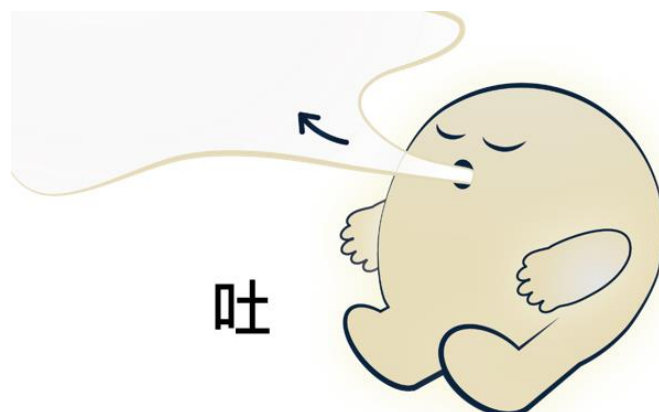
① 選擇一個舒服的空間將燈光調暗，穿著舒適的衣服坐著或躺著。



② 閉上眼睛、雙手放在腹部，用鼻子吸氣、嘴巴吐氣的方式呼吸。



③嘴巴輕鬆吐氣，將空氣吐光，雙手感受腹部慢慢下降。



④鼻子緩慢吸氣，雙手感受空氣吸入而使腹部鼓起。



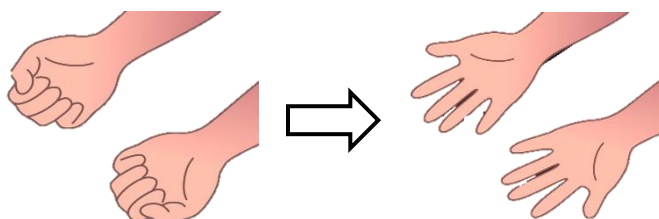
## (2)漸進式肌肉放鬆

漸進式肌肉放鬆是一連貫性收緊再放鬆特定肌肉的行為療法，對於改善焦慮、緩解壓力、促進睡眠等方面都有明顯的效果，建議透過練習，讓身體在自然狀態下就能熟悉肌肉放鬆，如此才能在壓力情境下快速的應用這項放鬆的技巧。

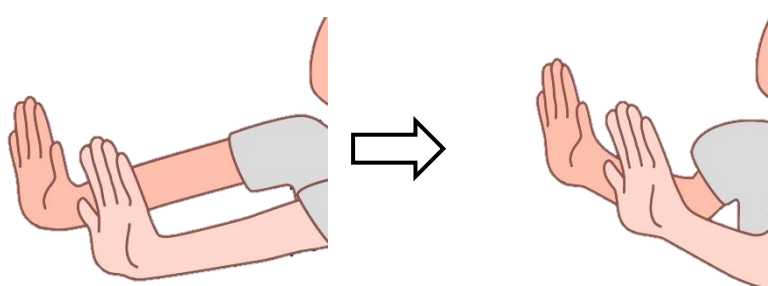
## 如何執行？

手部動作：

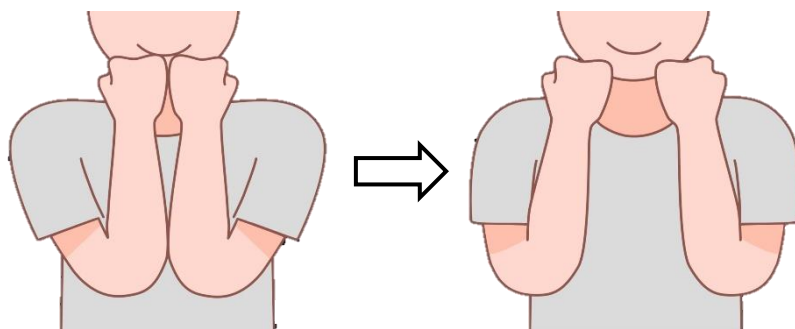
①用力握拳：雙手用力握緊拳頭，再放鬆。



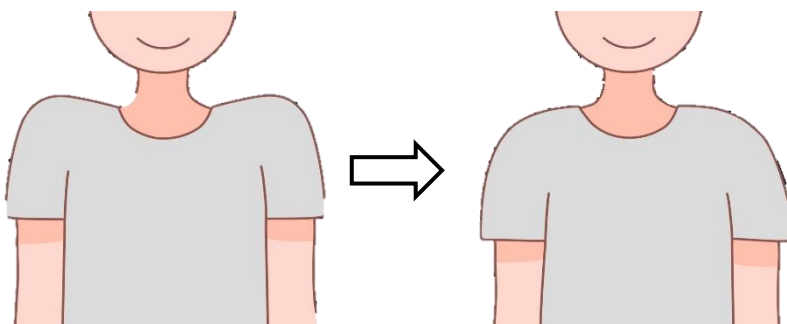
②雙手平推：雙手平舉，手掌施力向前推，感受到前臂緊繃後，再放鬆。



③雙肘內夾：彎曲雙手使手掌貼近耳朵，手肘向內靠近，感受到上臂緊繃，再放鬆。



④用力聳肩：雙邊肩膀用力抬起，再放鬆。



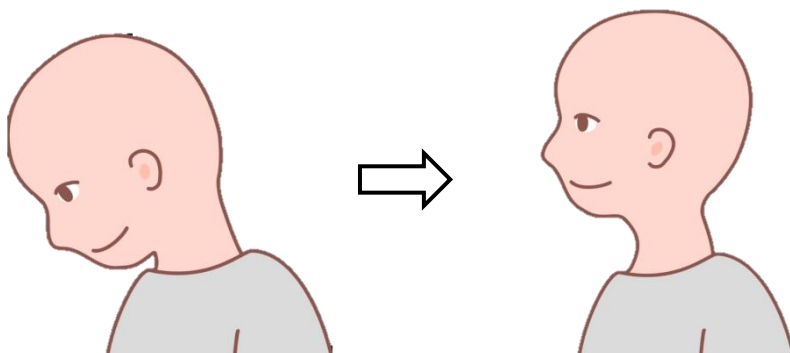


臉部動作：

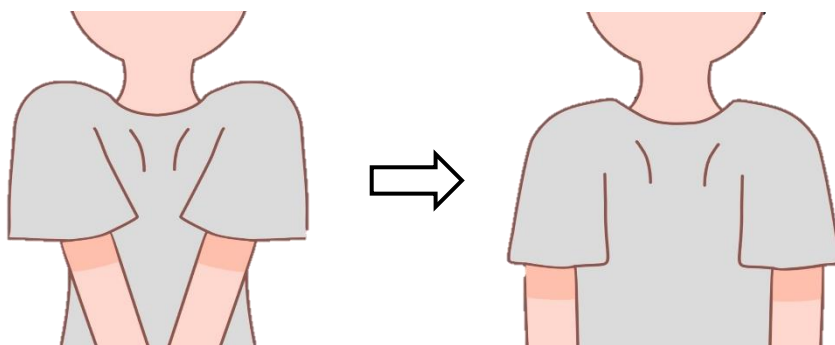
- ①揚眉皺額：眉毛上揚並皺緊額頭，再放鬆。
- ②緊閉雙眼：用力閉緊眼睛，感受到眼周肌肉緊繃，再放鬆。
- ③收頷讀「一」：收緊下顎、嘴型呈「一」字後咬緊牙關，感受到臉頰繃緊，再放鬆。
- ④緊閉雙唇：嘴唇閉緊使周圍肌肉緊繃，再放鬆

身體及腿部動作：

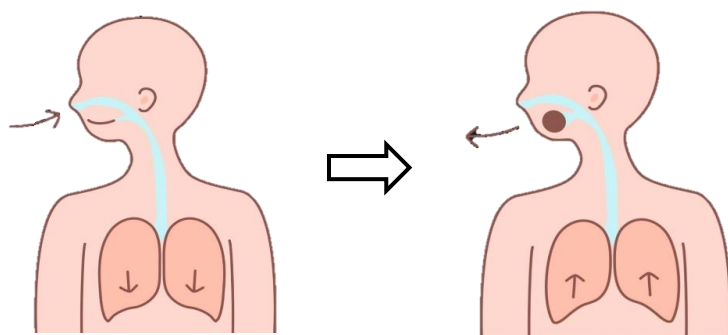
- ①下巴貼胸：頭前傾，讓下巴接近胸部，感受到頸部肌肉緊繃，再放鬆。



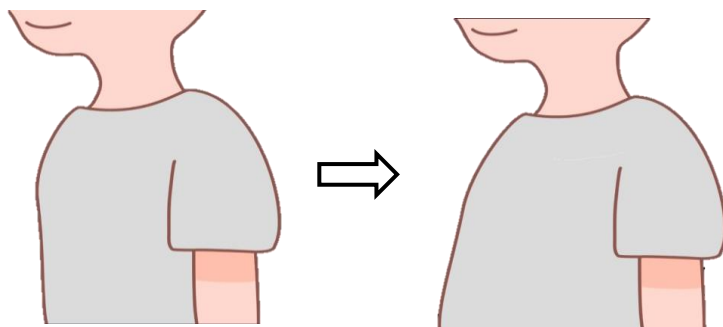
- ②上背緊夾：兩邊肩膀向後，背部夾緊，再放鬆。



③深吸擴胸：做深吸氣後閉氣十秒，感受到胸部充滿空氣，再恢復自然呼吸。



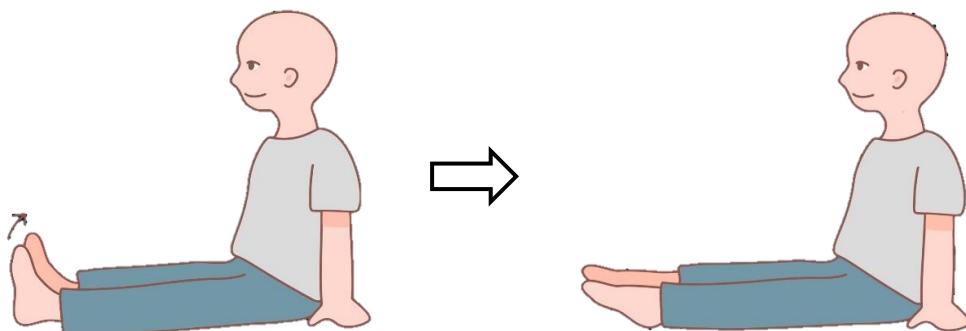
④腹部緊縮：用力將腹部肌肉縮緊，再放鬆。



⑤雙腿前伸：坐在椅子上，將雙腿向前伸直，感受到大腿用力肌肉緊繃，再放鬆。



⑥腳掌上揚：腳掌用力向上翹起，感受到小腿前側肌肉緊繃，再放鬆。



### (3) 自我暗示放鬆訓練

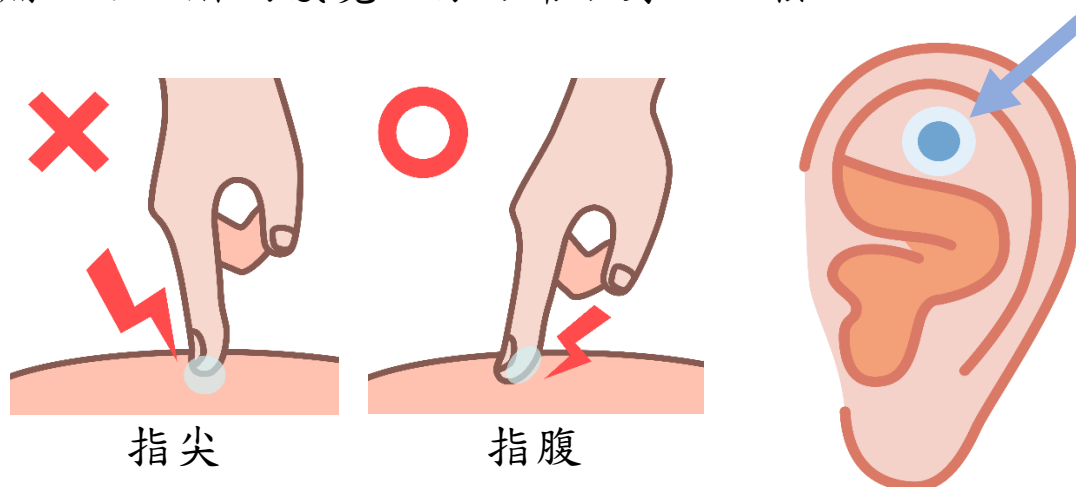
自我暗示放鬆訓練是藉由想像來引導我們放鬆，達到自我療癒的效果。如果自我暗示放鬆運用得宜，便能成為幫助我們的力量，**透過想像及暗示，達到身體與情緒的平靜與和諧。**

### (4) 音樂治療

請參考使用治療師提供的影音檔案，可以閉上眼睛靜心聆聽，**也可以搭配腹式呼吸的練習**，來達到身心放鬆的效果。

### (5) 穴位按摩

使用指腹按壓位於耳朵上方的**神門穴**，達到痠痛、脹、麻的感覺，亦可幫助身心放鬆。



### (6) 芳香療法

可以透過**嗅聞芳香精油**的方式來舒緩壓力與焦慮，並幫助入睡。適合使用的有：薰衣草、玫瑰。

感謝您參與本研究！

感謝美國匹茲堡大學 Daniel Buysse 教授團隊授權本研究使用 BBTI 治療內容！

感謝科技部提供研究經費協助！（MOST 110-2628-B-038-017）

再次提醒您，健康的睡眠習慣是需要透過努力慢慢累積，進而慢慢達到良好的睡眠狀態。若對衛教內容有不了解的地方，歡迎於每週會談時或一到五的上班時間 09:00-17:00 詢問治療師。



放鬆治療



Line ID