

夜夜夜眠

◆睡眠的重要性

休息是所有人生活的一部分，每個人一天需要的睡眠約 6~8 小時。失眠會影響一個人白天情緒狀態、工作表現、工作、人際、生活品質與健康狀態。

◆睡眠障礙的型態

失眠是指身心疲勞、想睡卻睡不著的長期症狀且持續相當長的一段時間，可分為四種類型：1. 『入睡困難』：指大於 30 分鐘仍無法入睡；2. 『熟睡困難』：夜夢多。3. 『睡眠中斷醒來』：夜眠中斷兩到三次以上；4. 『晨醒過早』：零晨 4~5 點醒來後，無法再入睡。

◆影響睡眠的因素

1. 午睡或白天睡眠時間過長。
2. 晚上做運動或刺激性活動。
3. 空肚子上床。
4. 進食太豐盛的晚餐。
5. 太晚進食或晚上喝大量的飲料。
6. 傍晚或晚上喝含有咖啡因的飲料。

◆幫助睡眠的方法

1. 睡前放鬆心情，不做刺激性或活動量大的事情。
2. 保持床及環境舒適。
3. 養成定時就寢及起床習慣，試著找出適合自己的睡眠時間及時數。
5. 每天適量的運動，但勿在晚上做。
6. 睡前喝杯熱牛奶、或洗熱水澡，可幫助睡眠。

◆如何安心使用安眠藥

尋求合格的精神科醫師協助，開立適合自己體質、改善睡眠及生活品質之安眠藥，切勿自行停藥或買藥服用，並定期返診監測，隨時和醫師提出及討論您的疑慮。

◆失眠問題處理建議

超過三天以上的睡眠問題，建議尋找專業人士給予協助或直接至醫院就診。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：精神科病房製

製作日期：9805

修訂日期：10605

DL-09-1-003