

# 失眠了，怎麼辦？

台灣 18 歲以上的人口當中，約有 1/4 有失眠困擾；約 12% 有慢性失眠。

## 一、認識失眠

失眠，是對睡眠持續時間、效率、品質的不滿意與抱怨：

- ✚ 主觀抱怨睡眠不佳
- ✚ 入睡時間超過 30 分鐘
- ✚ 半夜醒來總時間超過 30 分鐘
- ✚ 在一星期之中至少有三個晚上有睡眠困擾

## 二、失眠的自助妙方：

### a. 您的生活習慣：

- 咖啡因、尼古丁、酒精：在您就寢前 4 小時內避免使用上述物質！
- 飲食：別空腹但也別吃太撐。
- 運動：避免睡前激烈運動，增進睡眠的運動時間盡量安排在黃昏。
- 盥洗：就寢前 2 小時洗澡較好

### b. 您的睡眠環境：

- 臥室溫度，建議約在 23-25°C。
- 空氣品質，根據不同季節調整通風
- 光線，臥室別太明亮

- 床墊與枕頭，一分錢一分貨
- 噪音，雖然久了是會習慣，但仍可能影響您睡眠的深度

### c. 您的身體狀況：

- 長期的老毛病或因為疾病治療、特定藥物的帶給您的副作用：若會干擾您的睡眠，請務必尋求內科、外科或家醫科醫師治療處置，將這些症狀對您的睡眠困擾減至最低影響！

## 三、好眠的行為技巧

### a. 睡前助眠行為

- 設定睡前的例行性程序：
  - ✚ 放鬆時間：放鬆訓練、瑜珈、氣功等（詳細請參考放鬆訓練衛教單張）。
  - ✚ 固定活動：事前規劃、睡前儀式。
- 做好煩惱控制：
  - ✚ 睡前把自己的煩惱或待處理事項先以記事本紀錄寫好，寫完躺床就不再回想。

### b. 刺激控制法

- 重新聯結床/寢室與睡眠的關係



國立成功大學醫學院附設醫院  
斗六分院關心您

- 重新建立一致的睡---醒作息

- ✚ 避免在床上做與睡眠無關的活動
- ✚ 想睡的時候才可以上床
- ✚ 在床上躺了一陣子仍睡不著時，必須離開床鋪做靜態放鬆的活動，直到有睡意才能回到床上(重複此步驟直到睡著為止)
- ✚ 固定起床時間
- ✚ 白天避免小睡

#### 四、提醒您，避免落入睡眠迷思的陷阱：

- (X)我每天需要 8 小時的睡眠，白天才會有精神，生活、工作表現才會好。
- (X)晚間 11 點前一定要躺床，否則肝會不好。
- (X)當我前一天睡的不好，隔天一定需要午睡補眠，或是晚上早點上床睡覺。
- (X)如果我多花點時間躺在床上，通常可以多睡一點，隔天感覺也會比較好。
- (X)有做夢表示睡眠品質不好。
- (X)當我睡不著時，躺著也算是種休息。

#### 五、能夠幫助你睡眠的推薦書目

- 失眠的評估與治療：臨床實務手冊
  - ✚ 作者：Charles M. Morin & Colin A. Espie
  - ✚ 出版：心理出版社
  - ✚ ISBN：978-986-191-123-6
- 給你好睡眠
  - ✚ 作者：Chris Idzikowski
  - ✚ 出版：高寶國際文化出版--希代發行
  - ✚ ISBN：986-7323-31-9
- 失眠可以自療
  - ✚ 作者：楊建銘
  - ✚ 出版：時報文化
  - ✚ ISBN：9789571351834

#### 六、閱讀了以上資訊，如果還是有任何

困擾或疑問，您可以尋找協助的資源：

##### ◎ 本院醫療資源

- 精神科或家醫科醫師：藥物治療
- 臨床心理師（精神部）：壓力管理、認知行為治療等

##### ◎ 電話諮詢

- 生命線：1995
- 張老師：1980
- 衛生局心理衛生專線
- 1925 安心專線(依舊愛我)

##### ◎ 社會福利及社區資源

- 各地心理治療所、心理諮商所或身心科診所

參考資料來源：成大總院癌症中心  
製作單位：PSY  
製作日期：111.01  
修訂日期：113.06  
DL-09-2-002