

改善睡眠的簡易方法—— 睡眠衛生

- 不管晚上睡得好不好，都要固定時間起床。每天按時起床，就容易在固定時間入睡。
- 避免在睡前6個小時內使用會影響睡眠的物質如咖啡、茶、酒、香煙等。
- 避免非睡覺的時間躺床和睡覺，除非過去經驗發現其可幫助晚上的睡眠。
- 增加白天的運動量〈會流汗和加速心跳的運動〉，特別是午後和傍晚的運動，但晚上要避免激烈運動。



- 養成睡前放鬆心情的習慣，例如泡熱水澡、閱讀數分鐘等。



- 晚上避免刺激和太過於忙碌，改從事溫和放鬆的活動。
- 晚上不要吃太多東西〈特別是不易消化的東西〉，睡前可服用少量的溫牛奶和點心，但避免喝太多水。
- 有睡意時才上床，避免在床上工作或看電視。



- 無論何時入睡，每天早上定時起床。
- 如果躺在床上超過15分鐘仍無法入睡的話，不要再賴在床上；起身到臥室外看電視或閱讀，直到感到有睡意才回到床上。
- 睡眠只要讓隔日覺得有精神就足夠了，太長的睡眠時間反而會睡不好。

護理部印製

諮詢專線：(03) 3613141 轉 7785.7786
106.02 版 824972 B4-082

精神科衛教系列(7)

失眠與睡眠衛生



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院

您需要協助嗎？

如果在過去一個月內，您的睡眠多次出現問題，又或者已經影響到日常工作的話，您應該考慮接受醫師的診療。醫師會評估您身體健康情形及詢問一般睡眠習慣，其實許多時候，您所需要的是一些生活習慣上的建議。有良好的睡眠習慣，適量運動及好的生活型態，通常是可以幫助解決您的睡眠問題。

您有失眠嗎？

怎樣才算失眠呢？如果您有以下4個以上問題，您可能患有失眠症。

- 感到入睡困難。
- 躺在床上時，腦海裡仍想著許多事情。
- 當我半夜醒來時，很難再次入睡。
- 有很多事情困擾著，所以不能輕鬆下來。
- 即使經過整夜的睡眠，早上醒來我仍然感到疲倦。

- 有時候我害怕閉上眼睛或入睡。
- 早上過早醒來。
- 需要約一小時以上才能入睡。
- 早上醒來感到僵硬及腰酸背痛。
- 當不能入睡時，我會覺得沮喪。



失眠的原因

■ 生活習慣

許多“藥物”及個人的行為會導致或惡化失眠，飲用含咖啡因的飲料、抽煙和睡前飲酒都會影響睡眠。就寢時間不規律或輪班工作，亦是影響睡眠品質因素。

■ 環境影響

周圍的噪音，如來往車輛、飛機或隔鄰的電視聲音會擾亂睡眠，室內溫度過高或過低，又或者寢室燈光太亮，亦會干擾睡眠。

■ 生理因素

部分慢性失眠患者為原發性睡眠障礙，包括呼吸終止症候群及間歇性肌肉抽搐。其他身體狀況如關節炎、胸口灼熱、月經、頭痛、熱潮紅亦會影響睡眠。

■ 心理因素

精神緊張或擔心一些事情如家人生病、工作問題亦會干擾睡眠。另外「擔心會失眠」的預期性焦慮常易導致慢性失眠的惡性循環中。

■ 精神疾病因素

憂鬱症、焦慮症、躁鬱症、思覺失調症等皆可能併有失眠問題，必須針對疾病治療。