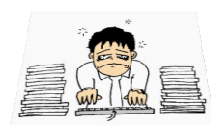




精神科衛教系列(7)-失眠與睡眠衛生

一、失眠的定義？

* 依照「精神疾病診斷統計手冊」的診斷標準，每週有 3 天以上之失眠，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作，其持續時間超過一個月以上

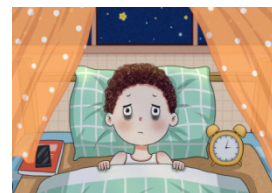


二、失眠的原因？

- * 不良生活習慣：抽煙、飲酒、喝咖啡，作息不規律、缺乏運動等
- * 不良睡眠環境：噪音、室內溫度過高或過低或燈光太亮等
- * 心理壓力：生活中的壓力，可能會讓身心緊張、不易放鬆
- * 生理因素：老化、疼痛、呼吸終止症、內分泌異常及停經不適等

三、失眠的類型：

- * 入睡困難：上床後超過半小時以上才能睡著
- * 睡眠中斷：入睡後易醒來，且超過半小時以上才能再度入睡
- * 早醒：清晨很早醒來，無法再入睡



四、改善失眠的方法：

- * 固定時間起床，規律作息才能規律睡眠
- * 睡前 6 個小時內不喝咖啡、茶、酒，或抽煙等刺激性物質
- * 減少白天臥床或睡覺時間，午睡勿超過 1 小時
- * 勿因擔心失眠過度努力嘗試入睡，反而會更難入睡
- * 增加白天運動量，特別是午後和傍晚時段，但晚上要避免激烈運動
- * 晚餐請勿過飽，若睡前想吃小點心建議可吃些牛奶或小餅乾
- * 若就醫應按醫囑正確使用安眠藥

