

失眠怎麼辦？

失眠是一種睡眠障礙，可能由身體疾病或是精神疾病造成，其也是一種發生於生活週期障礙的狀況，但並未發生於特定的對象，而是可發生在任何人身上的現象。

一、失眠的定義

難以自然入睡、難維持長時間深睡、醒後難以再入眠，每週有 3 天以上睡不著，持續三個月以上，且具白天倦怠、煩躁、難以專心或身體不適等症狀，並影響學習或工作就可以稱為失眠。



二、失眠常見的 5 大原因

失眠的原因很多，常見的原因包括：

- 1.心理：過度擔憂或焦慮、太過興奮或憂鬱、壓力過大等；部分精神疾病也會引起失眠。
- 2.生理：夜尿頻繁、咳嗽、疼痛或睡眠中止症等。
- 3.環境：睡覺的地方吵雜或光線明亮、溫度過高或過低等。
- 4.生活模式：輪班、吸菸（含電子煙）、酗酒、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品、時差調整或在床上滑手機等。
- 5.藥物：服用利尿劑、興奮劑、甲狀腺用藥、化療藥物等。



三、失眠可以做些什麼來改善

- 1.睡眠習慣養成：需要養成每天固定時間上床和起床的習慣，讓身體習慣睡眠時間到就會想睡覺，時間到就自然會醒來。
- 2.培養睡前放鬆習慣：睡前做讓身體放鬆有益入睡的活動，像是溫牛奶或豆漿飲用、泡腳、洗熱水澡、簡單瑜珈、使用舒壓精油、聽輕音樂等。
- 3.睡前 3 不要：不在床上討論和思考事情，避免腦部過度活躍，增加失眠的程度、睡前 2 小時盡量不再飲食、睡前一小時不要使用 3C 產品。
- 4.減少白天睡眠時間：習慣午睡者，午睡時間請小於半小時。

失眠怎麼辦？

5. 午後避免攝取含咖啡因、茶鹼或酒精等成份的刺激或興奮性飲品、食物，像是：咖啡、酒、茶類飲品等。
6. 練習舒壓方法，如：靜坐、冥想、戶外活動或與友人聚會等。
7. 維持舒適的環境：光線盡量減少、適當的溫度、安靜、適合自己的床組。
8. 若失眠若已造成生活的困擾，需適當求助醫師診視並開立藥物治療，藥物的調整須由醫師評估調整。
9. 養成一週 5 次，每次 30 分鐘的運動，也可以分成 3 次每次 10 分鐘，如：散步、健走、太極拳，規律的運動除了能改善睡眠狀況，還能預防心血管疾病。
10. 養成一週 5 次，每次 30 分鐘的運動，也可以分成 3 次、每次 10 分鐘，如：散步、健走、太極拳，規律的運動除了能改善睡眠狀況，還能預防心血管疾病。
11. 若需服用保健食品來幫助夜眠，建議可先諮詢專業人士，若需同時服用多種保健食品，也要注意成份與效果是否會有互相抵消的可能。

參考資料

食品藥物管理署（2023，7 月 25 日）．夜夜好眠．

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4628-55275-1.html>

賈力耕、卓良珍（2023）．如何克服失眠．臺灣醫界，66(9)，14-21。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=17263603-N202309210006-00004>.

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16837754-N202412280005-00012>