

向失眠說晚安

台中慈濟醫院 身心醫學科

林杰民醫師



主治項目

- 失眠
- 焦慮
- 憂鬱
- 身心症
- 失智症
- 自律神經失調



主治項目

- 躁鬱症
- 壓力調適
- 精神分裂症
- 藥酒癮戒治
- 器質性精神疾患
- 個別團體心理治療



內容

(一) 睡眠與失眠

(二) 失眠原因自我評估



內容

➤ 三招改善失眠的方法

(1) 正面思考的練習

(2) 養成良好的睡眠習慣

(3) 學會身心放鬆、腹式呼吸



睡眠是為了休息

我們需要多少睡眠？



睡眠的階段

- 淺層睡眠
- 深層睡眠
- 快速動眼期（作夢時期）
- 前半夜的睡眠比較重要



急性短期失眠

- 身體疾病
- 壓力事件
- 環境改變



慢性失眠

- 藥物
- 慢性身體疾病
- 睡眠呼吸中止症
- 身心因素：焦慮、憂鬱



失眠是一種習慣

- 提早上床，睡的較晚
- 勉強自己睡著
- 在床上閱讀、看電視，試圖藉此放鬆
- 靠喝酒幫助睡覺、白天喝咖啡
- 午覺睡太久
- 因為失眠而疲倦，沒有運動



失眠原因自我評估



睡眠時間行為

- 幾點上床
- 幾點起床
- 在床上清醒的時間有多久
- 每天起床時間是不是不一定？
- 周末總是比較晚起？
- 有睡午覺的習慣嗎？睡多久？



你的臥房成了清醒之地了嗎？

- 你常在臥房工作、看電視、講電話嗎？
- 你是因為想睡覺才上床的，還是因為覺得另一半上床了，或連續劇、晚間新聞看完了只好上床？
- 睡不著時，你是不是在床上翻來覆去，強迫自己睡著？



你的臥房成了清醒之地了嗎？

- 你是不是在臥房以外的地方比較容易睡著？
- 你是不是在睡覺前打電腦、跟另一半討論大事？



你對你睡眠的看法？

- 你對失眠感到焦慮或恐懼嗎？
- 你是不是告訴自己一定要睡足八個小時精神才會好？
- 你是不是告訴自己，如果沒睡好，明天事情一定沒辦法做好？
- 你是不是老將自己的不佳表現歸咎於失眠？



生活方式與睡眠環境

- 吸菸
- 酒、咖啡因飲料
- 走路、跑步
- 晒晒太陽



生活方式與睡眠環境

- 聲音干擾（家人、鄰居、車輛）
- 臥房夠暗嗎
- 臥房晚上溫度
- 床舒服嗎？夠大嗎？



是壓力讓你失眠嗎？

- 健康
- 學業
- 工作
- 經濟
- 家庭
- 人際關係
- 壓力分數 (0-10)



第1招

正面思考的練習



睡足八小時的迷思

- 以下有三個問題可你判斷你是否
有足夠的睡眠？
 - 1. 你需要鬧鐘叫你起床嗎？
 - 2. 你習慣在週末睡得很晚嗎？
 - 3. 你經常在看電視時打瞌睡嗎？
- 核心睡眠的概念



正面思考的練習

- 我看我一定沒辦法再繼續睡覺了
- 不吃安眠藥我就睡不著
- 每次還不是遲早就睡著了
- 今晚鐵定要失眠了
- 我睡得越來越好了



正面思考的練習

- 我失眠得越來越厲害了
 - 這些方法學會之後，我一定會睡得更好
- 我需要多睡一點
 - 只要睡足核心睡眠，我白天就可以正常工作



正面思考的練習

- ▶ 我白天之所以會狀況不佳，部分是因為我的負面思想
- ▶ 如果我昨晚沒睡好，那我今天晚上就更可能睡得好，因為身體知道要補回我的核心睡眠
- ▶ 這件事情終究會有辦法處理的



第2招

建立助眠的好習慣



良好的生活飲食習慣

- 不菸不酒不咖啡
- 少糖少肉少味精
- 餓的話吃些小餅乾、麵包
- 多蔬果（葉酸與維他命B群）



為了睡眠與健康而運動

- 爬樓梯
- 跟孩子玩耍、推嬰兒去散步
- 打掃屋內外環境、洗車洗窗戶地板
- 散步快走
- 騎腳踏車
- 打桌球網球



以光照來改善睡眠與情緒

- 入睡型失眠
- 你是夜貓子嗎? (睡眠時向延遲)
- 早一點照光
 - 起床後立刻拉開窗簾
 - 在有日照的窗戶旁吃早餐
 - 清早去散步



以光照來改善睡眠與情緒

- 過早起床型
- 公雞型 (睡眠時向提前)
- 晚一點照光
 - 傍晚去散步
 - 日落前坐在有日照的窗邊
 - 天色暗才拉上窗簾



創造理想的睡眠環境

- 涼爽的溫度
- 既暗又靜的臥房
- 夠大且適合的床鋪



躺到床上就想睡覺的方法

- 午睡小於一小時，不超過四點
- 上床前一個小時做一些放鬆的活動
- 把煩心的事情寫下來（煩惱留在桌上）
- 要睡覺時才進到臥室
- 眼皮沉、打哈欠才躺床



躺到床上就想睡覺的方法

- 睡不著就起來
- 固定起床時間
- 好睡早起——睡眠效率比躺多久更重要



第3招

學習身心放鬆--腹式呼吸



壓力

- 壓力反應：或戰、或逃
- 壓力與疾病
- 長期沉重的壓力，造成不斷的壓力反應，造成長期的失眠



放鬆練習--腹式呼吸

- 氣功
- 瑜珈
- 用心理來控制生理
- 自律神經—呼吸、心跳
- 肌肉放鬆
- 腦波減緩、內心平靜



放鬆練習--腹式呼吸

1. 安靜的環境，眼睛閉上
 2. 舒服的姿勢，肌肉放鬆
 3. 手放在**腹部**，感受緩慢的呼吸
(想像腹部像一個**氣球**，吸氣時腹部上升，吐氣時腹部下降)
1. 想著一個字：“鬆”、“靜”，或是一個輕鬆自在的地方



放鬆練習--腹式呼吸

- 挑一個舒服的姿勢，坐在椅子上，或躺在床上。閉上眼睛，輕鬆的呼吸。
- 將注意力放在腳和腳趾，開始覺得到從腳傳來一股放鬆的感覺。現在，將放鬆的感覺延伸到小腿、雙腿放鬆。現在，放鬆傳到了胃部、胸部、背部。覺得手、手指頭也跟著放鬆，覺得手有溫暖、麻麻的感覺。手臂、肩膀也放下來了。接著，脖子、臉、眼睛、眉毛、額頭也放鬆了。



放鬆練習--腹式呼吸

- 持續的呼吸，慢慢地、靜下心來呼吸。這時候感覺到全身都放鬆了。持續想著“鬆”…“靜”…。專心地去感應呼吸。
- 輕輕地吸、慢慢地吐。把好的感覺吸收進來，把不好的東西吐出去。
- 最後，慢慢地…張開眼睛。



利用腹式呼吸來引導睡眠

- 早晚**練習**十分鐘
- 可搭配輕鬆自然的**輕音樂**
- 多次練習後，在**睡前**做腹式呼吸來放鬆



迷你放鬆練習

- 緊張時、排隊時
- 開車等紅燈或塞車時
- 內心平靜、清明
- 更能專心、集中注意力
- 活在當下這一刻
- 生命，就在呼吸之間



處理壓力三步驟： 停、呼、重新想

➤ 負面思考出現→停止

➤ 放鬆呼吸

➤ 重新正向思考



好睡十句訣--開始!

- 定時起床精神好
- 見到太陽微微笑
- 適度運動流點汗
- 半小時前洗個澡
- 新聞少看才是妙



好睡十句訣--開始!

- 寫寫筆記聽音樂
- 正向思考煩惱少
- 腹式呼吸慢慢調
- 醒來重新靜下心
- 一夜好眠睡到飽



參考資料

- 失眠，晚安—六週無藥安眠法。原水文化。
- 睡眠醫學。李宇宙醫師著。健康世界叢書。
- 精神官能症之行為治療。李宇宙醫師著。健康世界叢書。

