

我為什麼會睡不著？

[發表醫師] : 盧孟良 醫師(精神科)

[發布日期] : 2005/1/6

許多人都曾經有過失眠的經驗，在床上躺了好幾個小時，試過了喝牛奶、數羊等方法都沒效，不管怎麼作就是睡不著，這樣的經驗真是令人覺得非常得困擾與挫折。其中有些人是因為外在情境所造成的短暫失眠，例如最近工作壓力太大或有感情因素困擾，這些情形通常會在壓力消失後的幾天內就會自行改善，因此並不需要就醫。但是如果失眠的情形持續數週，而且造成白天的精神不濟，情緒變得煩躁不安，那就可能需要接受精神科醫師的評估了。

失眠的評估首先是要找出原因，有些內外科的問題可能會導致失眠，例如：呼吸系統、心臟循環系統、及內分泌系統等身體疾病，都有可能使得睡眠受到影響，因此需要加以評估來排除是由於身體疾病導致失眠的可能性。此外，有些精神疾病也可能會有睡眠障礙，例如：憂鬱症、焦慮症、及物質濫用等，如果沒有將背後的原因找出來，針對根本的病症來加以治療，只是單純地給予安眠藥物嘗試改善其睡眠，可能會導致病人對於安眠藥物反應不佳，雖然藥量越吃越重，可是效果卻越來越差；所以此類病人其實還需要接受其他種精神藥物（例如：抗憂鬱劑、或抗焦慮劑）的治療，當他的根本病症改善時，他的失眠情形便會獲得改善。

除此之外，失眠多半是由於外在壓力或個人性格所造成，因此需要找出壓力的來源並加以紓解，並且培養良好的睡眠衛生習慣。如果除了上述方法，還需要使用藥物來改善睡

眠時，建議不要自行到藥局買來路不明的安眠藥服用，以免影響到身體健康。最好是能夠前往醫院就醫，接受精神科醫師的評估，再依照你的情形給予適當的治療，這樣對你的健康才有保障。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。