

## 《改善失眠的認知行為團體治療》

眼前六位失眠長達 14 年的患者正訴說內心共同的渴望「能在床上多睡著幾分鐘」。在嘗試各種秘訣、偏方後，安眠藥幾乎是所有人進入夢鄉的最終選擇。多位長期用藥者早已根深蒂固地相信自己是失去睡眠能力的人。談到要自然入眠，真的只能用「望塵莫及」四個字來形容他們的心情。

失眠的認知行為團體治療，一種逐漸在國內受到重視的非藥物療法。這些患者聽說改善失眠不一定要吃藥時，心中彷彿又燃起一絲希望，抱著既期待又怕受傷害的心情踏上治療的旅途。治療中所學的各樣助眠技術幾乎是與過去的習慣、經驗背道而馳的。睡不著的時候要起床、縮短多餘的躺床時間、改變失眠時的想法等等。簡直是場與自己慣有生活型態的拔河比賽，他們經歷了拉扯、衝突與重整的心情起伏。動機愈強、愈有耐性的人，才能贏得最後的勝利。矛盾的是，他們也體認到太過急於改善的心態，反而適得其反。所以就在這一進一退與一推一拉之間，慢慢調整，慢慢改善。

結束七個星期的療程後，近三分之二人的睡覺時間、睡眠效率以及半夜清醒的時間有所改善，這個結果使他們再次相信自己還是可以睡覺的。此外，對於安眠藥藕斷絲連的依賴情結已漸漸淡化，有兩位學員甚至踏出減藥的第一步，雀躍的心情彷彿像是長期使用拐杖的人，可以再度自由奔跑。

太陽日復一日的升起，這六個人依然過著自己原本的生活，沒有人會知道他們曾為失眠所付出的代價，但在台灣近 340 萬為失眠所苦的人群中，這六個人卻享受著自己努力的成果。