



# 保健紅不讓

## 失眠的心聲

「躺了很久還是睡不著，怎麼辦？」談到失眠，約有 35 % 的人一生中曾經有過這種經驗，失眠雖然不是什麼大病，卻常造成身心各方面的困擾。每人每天大約需要八小時的睡眠，但實際上依據每個人的體質不同，對睡眠的需求也就不同。如何來排解無法怡然入睡的切身問題呢？

失眠是指個人主觀上覺得睡不飽、睡不沉，而客觀上則是指睡眠障礙至少已一個月之久，且已經影響其白天的生活功能。失眠也是一種症狀，包括夜間得不到適當的睡眠，白天感到疲倦、注意力分散、記憶力變差、體力衰退、頭痛、頭暈等，導致工作及生活機能降低。

接著，來談談為什麼會失眠呢？失眠的原因有很多，包括：

### 一、生理因素

由疼痛、內分泌失調、身體有特殊呼吸疾病或睡眠呼吸暫停症等引起。

### 二、心理因素

受到情緒變化的影響而引起，如工作壓力、家人生病等，造成精神緊張。

### 三、環境影響

許秋芬

護理師

因周遭環境吵雜、燈光過亮、換地方睡覺等，而干擾睡眠。

#### 四、生活習慣

像是喝咖啡、茶、可樂、抽菸等習慣，或是就寢時間不規律，白天睡覺，晚上睡不著、做輪班工作，都會影響睡眠。

#### 五、受病情影響

如躁症（情緒高昂）、憂鬱症（情緒低落）、精神分裂症（幻聽干擾）、精神官能症（焦慮）等。

#### 六、濫用藥物或酒

如吸食安非他命或酒精等。

然而，優質的睡眠品質是現代人所渴望追求的，究竟我們要如何做，才能避免或改善失眠的情形呢？首先，保持正常生活作息，白天適度運動，下午四點以後避免喝咖啡、可樂、茶等刺激性食品。其次，環境的布置也是很重要的，不要在床上看電視、吃東西，睡前泡個熱水澡、穿舒適的衣服，保持微暗柔和的燈光，對於維持良好的睡眠及增進睡眠的安穩度都是很好的方法。

如有失眠的情形，要找出原因，其如果經過努力仍然無法擺脫失眠的困擾，千萬不要自行到藥局購買成藥。因為不當的使用安眠藥，不但會造成上癮、依賴的問題，甚至會影響你白天工作活動的警覺性、記憶力及認知能力。所以，正確的做法應是尋求精神科醫師的協助，在其指示下服藥。如此才能解決失眠的痛苦！

