



衛生福利部雙和醫院  
Taipei Medical University  
Shuang Ho Hospital

## 失眠？你需要的可能不只是安眠藥



周重佑 臨床心理師

在知識+上搜尋關於失眠的治療方法，你會得到超過 400 筆資料、多達 40 個網頁的相關紀錄；而許多「最佳解答」不外乎諸如放輕鬆、別想太多、芳療、按摩等「我試過很有效」的方法，或者更直接的：「不然試試看安眠藥吧（不管是由醫生開立或是到藥房買成藥），我的誰誰誰也有在吃。」

安眠藥幾乎快變成了和感冒藥一樣常見、易取得、媽媽都會在抽屜放一罐的「家庭必備良藥」了（小編：我以為是含笑半步癲的廣告…）；許多人也認為安眠藥是個安全、速效、且不會有嚴重的副作用的藥品。但是，你有聽過有人吃感冒藥吃了好幾年，越吃越多，現在不吃不行了嗎？我想應該很少。但安眠藥成癮的案例你恐怕有聽說過不少。

要了解為什麼安眠藥會讓人依賴，恐怕得從失眠的原因談起。

人的睡眠系統其實對生理以及心理的變化相當敏感，各種生理狀況都有可能讓我們的睡眠受到干擾；而心理狀態如焦慮、擔心、憂鬱、興奮、憤怒等情緒也同樣不利於睡眠。甚至，我們與睡眠有關的習慣、行為，亦可能不自覺地造成一定的影響。

在醫生評估下短期使用適合的安眠藥的確可以緩解失眠的痛苦，幫你度過困難的時光。但有時一味的靠安眠藥物入睡，而不去瞭解究竟是什麼原因造成失眠，就好像發燒了只吃退燒藥，而不去檢查身體究竟出了什麼問題一樣，可能會讓困擾持續，甚至讓疾病變本加厲。

由於失眠可能牽涉到心理層面的問題，因此心理治療理所當然成為治療的方式之一。但「光是跟心理師聊聊天就可以治好失眠了嗎？」可能也是許多人會想問的問題。

簡單說來，「跟心理治療師聊天改善失眠」這件事其實就是所謂的「認知行為治療」，重點在於有系統地透過心理學的方法，協助病人找到自己失眠的原因，並針對病因教導改善的方法，讓失眠不再維持及惡化。與傳統藥物治療相較，認知行為治療雖不如藥物治療快速（吞藥只要三秒鐘），但病人卻可以學到最適合自己的對抗失眠方法（甚至可以幫助他人），治療效果亦可長久維持。

現在國內外的失眠治療指引，也已經把認知行為治療視為第一線可以使用的治療方式、非藥物治療的首選。

不過，即便認知行為治療有種種好處，目前的失眠治療方式卻還是以藥物為主。這是因為認知行為治療除了需要有專業心理師的幫助，也需要病人願意接受改變，更需要足夠的時間來練習從自身習慣開始改善睡眠（治療時間約需三至六週不等）；加上民眾一般對此治療方式較陌生，都是造成目前失眠的治療仍常以藥物為主的原因。

「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，常常是治標不治本。失眠的認知行為治療則較像是在尋求治本的方式。下次若你有失眠的問題時，你知道還有什麼其他的選擇了。