



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

睡不好的妳，如何保健自己的心身



雙和醫院 睡眠中心 林詩淳 臨床心理師

在日前的新聞報導中，看到兩位女性相繼因失眠所苦，選擇以跳樓的方式結束生命，心中感到不捨與感傷，相信只要事件中的女性能夠花點時間關心自己、照顧自己，結果也許就不會是這樣令人遺憾！

就盛行率來說，女性比起男性更容易出現失眠症狀，從生理層面而言，女性於月經週期、更年期甚至是懷孕前後的荷爾蒙變動較大，荷爾蒙所影響的生理狀態及情緒的波動都可能會影響睡眠的正常運作；另外，就社會心理的壓力層面，現代的女性負擔多重的社會角色，對外既要在職場上表現稱職，回到家中亦要操持家務、負擔教養的責任，在繁忙的生活步調推擠下，這些壓力容易被忽略，長期累積下來，無形中讓身體持續維持在警覺的狀態，睡眠自然容易受到干擾。

既然女性處在這樣無可避免的多重壓力中，那日常生活就更要懂的保養自己的健康。以下提供過去研究中所發現，保養身體與心理機能的方法：

1. 飲食保健：大腦需要充足的營養攝取，才有能量進行組織修復。如：早餐進食適量的蛋白質、每天吃三種不同的水果及至少半斤蔬菜、晚餐進食適量的碳水化合物（飯、麵、粥等）；如果自律神經較敏感，最好避免飲用咖啡因飲料。

2. 睡眠保健：適當的睡眠量、規律的生理時鐘，讓自己平靜的面對睡眠，勿過度擔心睡不好的後果。若在睡眠的調整方面遇到困難，建議可至各地睡眠中心尋求專業的諮詢。
3. 運動習慣：從事有氧運動可以改善情緒、增加抗壓性，對女性亦有減緩更年期不適生理症狀之效果。每天做 40 分鐘的運動，或每週至少要有兩次以上超過 30 分鐘之運動習慣。
4. 放鬆習慣：適當放鬆可穩定自律神經。利用空閒時間（如等待會議、搭乘大眾運輸工具時），練習腹式呼吸，放慢呼吸速率（每分鐘 4-8 次最佳），練習愈多效果愈佳。
5. 正向人際互動及情緒支持：正向的人際互動經驗可緩衝壓力對身體造成的負擔。常與人為善、與別人分享自己的感受。
6. 安排休閒活動：可激發腦中負責正向情緒的迴路，提升創造力，每週抽空 3-4 小時做一樣滿足自己興趣的活動。
7. 健康合宜的心態：過於追求完美的態度反而對身心系統造成更大的負擔，每天提醒自己量力而為，盡人事，聽天命，隨遇而安。

失眠症狀的出現，通常代表著身體可能受到了不同形式的壓力侵擾，換個角度思考，也可以說失眠是身體的警訊，用意是在提醒你，要找到適當的方法，好好疼惜疲憊的身體。