

小孩也會失眠～北醫附醫精神科黃守宏醫師，讓您一次搞懂正確的睡眠觀念

許多家長可能都經歷過嬰幼兒睡眠系統未發育穩定時，晚上難哄睡、半夜醒來不睡的困擾，但其實年齡較長的學齡兒童和青少年也可能會經驗到入睡困難或半夜頻繁醒來，而且這類失眠症狀往往會導致白天的不良情緒調控、行為問題（低年級或幼稚園的孩子會因為嗜睡而出現躁動、注意力減退，高年級的孩童則與成人較相近，容易在上課打瞌睡、無精打采）、甚至出現拒學或是反抗對立的行為。因此，正視孩童的睡眠困擾，對症下藥才能解救您和孩子的熊貓眼與情緒失控的日常。

兒童期失眠常見的原因包含未落實睡眠衛生、週末補眠導致生理時鐘後移、情緒困擾。首先，家長應先建立正確的睡眠量觀念：學齡期（6~13歲）兒童的睡眠需求為9~11小時，若長期讓孩子夜間睡眠僅睡足7~8小時，那麼他們在精神過度疲累下也會如成人累過頭般難以入眠。因此家長應該設立明確的上床時間，若孩子有拖延、找藉口不上床的情形，建議可使用代幣制度（用累積點數換獎品）的方式來獎勵，他們遵循規律時間就寢的習慣，以確保孩子有充足的睡眠量。同時也別忘了睡前1小時就應該結束作業、才藝練習、手機平板的使用，讓大腦能夠藉由靜態的活動（閱讀紙本書籍、聽故事或線上廣播等）、暖色系的室內照明來幫助他們身心平靜、醞釀睡意。【右圖：北醫附醫睡眠中心暨精神科黃守宏醫師】



第二，週間睡眠不足也會間接促成週末補眠的不良習慣，這類的補眠行為或許對疲累感稍有改善，但卻非常不利於內在睡眠生理時鐘的穩定性，容易造成所謂的「社交性時差」，一旦上學日來臨時，就會因為生理時鐘後移，造成更嚴重的入睡困難、早上叫不起來的困擾，因此建議週間要保有充足的睡眠量，週末若要補眠也不要晚於平常日1小時以上的時間起床，善用下午3點以前的1小時內的小睡來協助孩子回復精神，若生理節律已明顯後移，可善用白天起床時，照光40~60分鐘來校正內在生理時鐘。【左圖：週末的補眠行為非常不利於內在睡眠生理時鐘的穩定性】

第三，孩子們在學習、人際交往、家庭各層面都可能因心智發展未成熟，不知該如何因應衝突和挫折感，或者調整適切的自我期待，讓他們在夜深人靜時對自我質疑、批判和擔憂，如此一來可能會誘發思考太過亢奮而難入眠、淺眠或是容易轉醒，甚至可能會因為心理壓力而惡夢連連，變得害怕上床睡覺又重複經歷令其恐懼的夢境內容，

建議家長可觀察孩子的特質（高自我要求、低挫折耐受）、注意孩子的行為改變（壓抑而變得悶悶不樂、容易哭泣、焦慮黏人），多引導其聊聊心裡話、一起練習放鬆（緩慢呼吸/正念冥想），尋求的兒童精神/心智科醫師和臨床心理師的專業協助，皆可解開心理的糾結讓其重返好眠喔！

在此提供幫助兒童睡眠小撇步：

- 1.睡得夠、睡固定、週末不補眠、睡前要輕鬆、下午可小睡。
- 2.情緒壓力要覺察、適時抒發。
- 3.若睡眠問題造成明顯困擾，請諮詢睡眠中心尋求專業協助。

（文/黃守宏，北醫附醫睡眠中心暨精神科醫師）