

疫情下您睡得好嗎？北醫附醫睡眠中心主任李信謙醫師為您深入剖析「新冠失眠」

曾幾何時，生活中最重要的事情不再是工作，學業或是感情及休閒娛樂，而是今天有幾個確診個案？何時解封？這一年多的新冠疫情，帶來許多挑戰，也徹底地改變許多人的生活樣貌。



2021年5月之前，我們守住臺灣這塊世界上少見倖免於難的淨土，對於疫情，最多是一些生活上的不便利，以及心情上的小擔心。對當時的臺灣民眾而言，很難想像疫情嚴重地區人民的集體緊張、焦慮以及失眠等現象，事實上，專家學者已經發現，隨著疫情蔓延，另一波心靈瘟疫也隨之而來。

心靈瘟疫的首波症狀，出現在睡眠的障礙，為了讓大家重視這個問題，國外甚至創造出「新冠失眠」

（Coronasomnia）這個新詞彙，來泛指疫情下的睡眠障礙。果不其然，今年5月侵襲臺灣的這波疫情，讓我們也無法倖免於難。日前就有網路調查發現，這段時間在疫情下睡不好的國人，竟然高達四成之多。而睡眠障礙，既是焦慮、憂鬱等心理疾患的危險因子，也可能影響生理狀況。更有研究指出，睡不好不僅增加染疫風險，還降低疫苗保護力，是造成身心健康惡化的重要因素。談到此，會不會讓你更擔心？更睡不好？【左圖：北醫附醫睡眠中心主任李信謙醫師】

疫情下的新冠失眠，其實只要了解原因，就有辦法找出對策；只要有所警覺，就能及早尋求協助避免影響整體身心健康。我們可以從以下3個面向來維護這段期間的睡眠品質：

1. 正視心理壓力：不諱言，這段期間不管是疫情變化或是防疫政策，一定帶給我們不同的壓力感受。極端地認為世界快崩壞了，或是處驚不變地隔絕任何資訊只想等疫情過去，都會增加心理壓力。適度且節制地吸收疫情相關資訊，適時地宣洩擔心與憂慮，讓心中的壓力鍋不會爆開，睡眠也會好一些。

2. 維持社交互動：國外調查指出，人際關係的改變，以及互動的遽然減少，是

加重壓力的重要因素之一。雖然不能實體接觸，但透過通訊工具，維持親人朋友之間



的連結，彼此加油打氣，就算蝸居在家心中也有伴。【右圖：透過通訊工具適度地吸收疫情相關資訊、維持親人朋友之間的連結，都能適度維持睡眠品質】

3.積極安排作息：許多人把疫情警戒期間的種種限制，當作颱風假一般在家放空。不過一、兩天的放空變成一、兩個月，影響何止百倍。生活作息的規律性一旦打破，身心健康的基础就會動搖。無論三級警戒或是解封，都要積極規劃生活作息，以穩定為優先，不然很容易就出現三餐不定時，日夜顛倒的現象。

守住上面 3 個原則是基礎，當然，還是有些人很難做到，或是因其他因素而沒辦法在疫情下睡得好。如果這樣的睡眠障礙，發生頻率高，嚴重程度也不低，更影響白天精神與生活品質，建議要儘早就醫，避免釀成更大的健康危害。

（文/李信謙，北醫附醫精神科、睡眠中心主任）