

睡眠不靠「藥」：培養良好的睡眠衛生

作者：陳俊言、段永章

人的一生當中，約莫有三分之一時間是在睡覺中度過。睡眠的功能在於讓身體與心靈得到適當休息，原本該是愉悅的活動，現今卻有越來越多人反而深受其擾。在台灣不論是哪個年齡層，患有睡眠問題的人口逐年攀升，根據一項由睡眠醫學中心在 09 年所做的調查，約有六百萬的民眾罹患睡眠障礙，與三年之前相比足足增加了將近一倍的人口，這也意味每四個人當中就有一位飽受睡眠所苦；從醫院專門設立睡眠門診，以及各睡眠中心的陸續成立，更可看出國人的睡眠品質呈現下降趨勢，導致睡眠醫學的需求增加。

許多病患求診時往往想藉由藥物來改善睡眠，但只是開藥而沒有花些時間讓醫師評估，經常會忽略造成睡眠品質不佳其實是另有原因，比方說生理上的病痛或是心理疾病，都會造成睡眠障礙的產生，單單服用安眠藥無法徹底解決根本的問題，反而導致安眠藥物越吃越久，而且劑量越來越重。當你認為老是睡不好時，先別急著要求醫師開藥，或是向親友借用安眠藥甚至自行買藥解決，應先諮詢專業醫師並接受評估，才能找出問題並及早有效改善睡眠障礙。

養成良好的「睡眠衛生」，有助於促進睡眠品質與預防失眠，對於長期失眠的患者也經常能有效處理睡眠障礙的困擾，不少患者改善睡眠衛生並養成良好的睡眠習慣後，可以拋開相伴多年的安眠藥；而較嚴重的患者雖無法立即脫離藥物，除了藥物治療，假使可以練習與培養正確的睡眠衛生習慣，兩者「雙管齊下」，等到良好的睡眠衛生習慣逐漸成為生活中的一部分，安眠藥就有希望慢慢減少甚至停藥。

睡眠習慣檢核表下列是一些關於你個人睡眠習慣及生活習慣的描述，請依據個人情形進行勾選。

是否

1. 睡覺時間常常不固定
2. 常在床上做與睡眠無關的活動 (看書、看電視等，性行為除外)
3. 常空腹入睡 / 晚餐吃很豐盛
4. 睡前常喝含咖啡因飲料
5. 睡前常做劇烈運動
6. 就寢前沒有足夠時間讓自己放鬆
7. 時常賴床或白天補眠

以上是不良的睡眠衛生習慣，任一項勾選「是」，請試著練習改善！

良好睡眠教戰守則

- 避免檢核表內所述行為
- 白天多曬太陽
- 養成固定運動習慣
- 想睡時後再上床，躺上超過 30 分鐘就下床做些事
- 保持愉快心情上床

休息是為了走更長遠的路，如果你時常做到檢核表內的行為，請立即改善並培養守則裡的良好睡眠衛生習慣，或是尋求專業醫生替你的問題進行診治與建議；若你已有良好睡眠品質，那請繼續保持並分享經驗給身旁需要的人，請記住：「睡不好，人生是黑白的；睡得好，人生是彩色的。」

資料來源：新北市立聯合醫院「[心理健康專區](#)」網站