

# 優質睡眠妙方

文/身心科 李俊德 主任

門診有位五十歲男性個案，因長期的睡眠障礙來求診，探討其睡不好的原因，包括：睡前看政論節目導致激動不易入睡、白天活動力太少、午睡平均兩小時且常超過下午3點。之後，他努力修正以上影響睡眠的危險因子，晚上不看政論節目改以聽輕鬆的音樂、增加白天的運動與活動時間、午睡半小時且在下午3點前。經過一個月左右的努力，他的睡眠情形大為改善，而且逐漸減少原先服用的安眠藥。



## 影響睡眠的三大因素與機制：

優質睡眠，是每個人每天夢寐以求的目標！經營優質的睡眠，需要諸多好方法。就睡眠醫學而言，有三大因素與機制互相影響著睡眠，包括：

**A. 神經系統的恆定機制：**白天增加清醒時間(也就是減少白天的睡眠)及適當增加活動量，皆能促進晚上擁有良好的睡眠。

**B. 大腦的生理時鐘：**大腦的下視丘控管「睡與醒時間」，也稱為人體的「生理時鐘站」。大腦的下視丘未受到不良原因影響，才能維持良好的睡眠。

**C. 清醒系統：**睡眠前，生理無不適且心理平靜，才能不影響睡眠的產生或進行，也才能維持良好的睡眠品質。



從影響睡眠三大因素與機制，查覺自己是否有影響睡眠的不良原因？如果有的話，進而努力修正不良原因，就能獲得優質的睡眠：

假如您有下列「影響睡眠的不良原因」，請在首列打勾，同時參考第三列的正向建議（優質睡眠妙方），就能擁有優質的睡眠。

#### A.神經系統的恆定機制方面：

	影響睡眠的不良原因	正向建議（優質睡眠妙方）
<input type="checkbox"/>	白天活動量不足或過多的休息時間	白天有適當的活動量，白天有適當的休息時間。
<input type="checkbox"/>	缺乏規律的運動	養成規律的運動習慣
<input type="checkbox"/>	睡不著時躺床時間過長	躺床超過20分鐘仍舊睡不著時，建議離開床。
<input type="checkbox"/>	白天睡太多(超過1小時)	白天睡眠不超過1小時
<input type="checkbox"/>	白天睡眠時間太接近晚上就寢時間 下午3點過後才午睡)	假如需要短暫的午睡，建議下午3點前

#### B.大腦的生理時鐘方面：

	影響睡眠的不良原因	正向建議（優質睡眠妙方）
<input type="checkbox"/>	睡-醒時間不規律	維持睡-醒時間規律，是經營良好睡眠的第一準則。假如較晚就寢或睡眠時數仍舊不足，建議早上起床時間仍維持原本既定起床的時間。
<input type="checkbox"/>	週末或假日過度補眠(超過2小時)	平時睡眠充足最重要，假如週末或假日需要補眠要適度(不超過2小時)，以免影響睡與醒的規律感
<input type="checkbox"/>	整體的生活作息不規律(三餐、就寢與起床時間)	維持規律的生活作息
<input type="checkbox"/>	白天缺乏適當的日照	接受適當的日照(待在外面，接受日照半小時到一小時)
<input type="checkbox"/>	天生睡眠生理時鐘缺乏彈性	學習良好的時間管理，維持規律的睡眠生理時鐘



## C. 清醒系統：

	影響睡眠的不良原因	正向建議 (優質睡眠妙方)
<input type="checkbox"/>	過度擔心睡不好	睡前有放鬆的行為或儀式。等待有睡意才上床
<input type="checkbox"/>	身體不適	正確處理身體的不適，以減除生理的干擾
<input type="checkbox"/>	心理過度亢奮，無法停止思考。	睡前有放鬆的行為或儀式。啟動記錄煩惱記事本
<input type="checkbox"/>	情緒困擾 (憂鬱、緊張、憤怒)	白天或睡前，找時間與方法處理好情緒
<input type="checkbox"/>	睡前思考難題，睡前有不愉快的談話。	避免睡前思考難題，避免睡前與人談論不愉快的話題。建議在白天或晚餐後，找時間與方法處理難題。
<input type="checkbox"/>	在床上做其他與睡眠無關的事，如看電視、打電話、看書、開電視入睡…等。	在床上不做其他與睡眠無關的事
<input type="checkbox"/>	睡前缺乏固定的活動及放鬆時間	睡前有能幫忙睡眠的固定活動及放鬆時間
<input type="checkbox"/>	不適當的使用安眠藥(例如突然停藥、減藥過快)	適當的使用安眠藥(與醫師討論用藥的方式)
<input type="checkbox"/>	使用酒精來幫助自己入睡	喝酒來助眠壞處多，因為易醒、睡眠品質不佳、容易產生酒癮問題。不使用酒精來助眠
<input type="checkbox"/>	使用刺激性物質(如:咖啡、茶、可樂、提神飲料、抽菸)	睡前8小時內不使用刺激性物質
<input type="checkbox"/>	睡前2小時做劇烈運動	劇烈運動的適當時間：白天或傍晚，睡前2小時前
<input type="checkbox"/>	睡前吃太多食物	睡前，儘量不吃食物，假如要吃的話，吃少量食物
<input type="checkbox"/>	臥室環境不夠舒適(如:太吵、太亮、太熱、太潮濕、床鋪不夠舒適)	佈置良好的臥室睡眠環境
<input type="checkbox"/>	床伴干擾睡眠(如打鼾、不同的就寢時間…)	與床伴討論協調，或分床分房睡
<input type="checkbox"/>	因正向事情過度興奮	正向事情適度的慶祝及興奮，也能不影響睡眠
<input type="checkbox"/>	出現負向壓力事件(如:家庭、人際、工作、重大壓力事件…)	處理負向壓力事件(先處理心情，再處理事情)
<input type="checkbox"/>	「睡眠情境」與「焦慮情境」產生了連結	經營良好的「睡眠情境」，增加放鬆情境來減除焦慮，對於睡眠有幫忙
<input type="checkbox"/>	半夜醒起來，一定要看時鐘確定時間。	半夜醒起來，建議看外面的天色、看窗戶的亮度即可，減少看時間來嚇自己