我真的好想睡好覺——談失眠拯救術

財團法人「張老師」基金會 吳美慧心理師



小朱煎熬了幾天，終於把一個棘手的案子順利結案，不用再熬夜了，本來期待可以享受放鬆的周末夜，好好補眠，沒想到翻來翻去，怎麼樣都睡不著，連著兩天的失眠，讓小朱擔心萬一週日晚上還是睡不著，到了隔天精神不濟影響到工作該怎麼辦？

睡眠的調節主要由三個系統相互調節合作，要改善失眠就得要弄清楚自己失眠的原因，才能採取有效的應對方式，有助於拯救失眠。

1.睡眠-清醒系統：是睡眠與清醒間的開關，控制我們何時該清醒以保持警覺以因應周邊的環境、何時進入放鬆睡眠狀態。

為什麼失眠？清醒系統過於活躍，就會導致失眠。如：長期熬夜或高壓力工作，腦袋維持在高度活躍狀況，容易導致該睡覺時腦袋卻停不下來，無法進入放鬆狀態。



如何拯救失眠？

(1) 睡前避免還在處理高壓或需聚精會神動腦袋的工作。
(2) 避免過於刺激的食物：咖啡、茶、提神飲料、麻辣鍋等。
(3) 睡前避免過於亢奮的活動：運動、看球賽、聚會到深夜、看政論節目等。
(4) 睡前避免追劇。
(5) 你可以在睡前1小時做些放鬆的靜態活動。如：聽放鬆的大自然音樂、靜坐冥想、睡前瑜珈。

2.睡眠恆定系統：負責睡眠需求的累積以及解除，清醒時間就是在累積「睡意」，清醒越久就會累積越多的「睡意」。

為什麼失眠？如假日睡太晚、晚上熬夜過晚，如：小朱熬夜幾天就是累積了很多天的「睡眠債」，導致系統恆定被破壞。

如何拯救失眠?

(1)養成規律的作息，設定固定的睡眠及起床鬧鐘，即使假日也不宜過晚起床或熬夜。

(2)午睡不宜過久，建議30分鐘即可。

(3)養成規律運動的習慣，假日避免宅在家過久或不斷追劇，多進行需要耗費體力與腦力的活動，才能累積足夠的睡眠需求。

(4)建立良好睡眠習慣，想睡覺才去躺床，沒事做不要賴在床上。

3.生理時鐘系統：負責調節規律的晝夜作息，日出而作日落而息的規律。

為什麼失眠? 一旦生理時鐘被破壞，就容易造成失眠問題，如：輪班人員、常需調整時差的工作人員，或者晚上常常開著燈睡覺、睡前暴露在3C藍光下也會延遲褪黑激素分泌而無法放鬆，導致睡眠障礙。



如何拯救失眠?

(1)培養規律的生活作息。

(2)白天多曬太陽，晚上睡前不要看手機。

(3)睡前不要熬夜吃宵夜或吃到飽。

如果以上幾種方式，仍無法有效改善失眠情形，建議尋求睡眠相關的醫療評估、藥物治療及行為治療，提供量身訂做的治療方式， 重新找回睡眠規律與養成睡眠好習慣。



員工協助方案諮詢專線：

(02)2993-6180 *32

鄭小姐