

2023 年 5 月

## 本期焦點

- 失眠的定義？
- 如何提升睡眠品質？

# 翻來翻去睡不著？失眠的自我調適

你有沒有躺在床上很累但是就是沒辦法睡著的經驗呢？



【圖片來源】：<https://.pngtree.com/so/手繪卡通夜間失眠時間插畫>>手繪卡通夜間失眠時間插畫 png 來自 .pngtree.co

## 現在的年輕人常常面臨一個常見的現象，那就是失眠

ScienceDirect 於 2018 年的研究期刊登出一個研究：在美國大學裡，研究員發現有超過一半的大學生們都有失眠的症狀：睡眠品質不佳、晚上睡眠少於 7 小時，和很難入睡。

大學生們表示自己的睡眠困擾有：長期被限制睡眠、睡眠品質差、失眠、和做惡夢<sup>4</sup>。

長期睡眠品質不好的人有可能會出現焦慮和憂鬱的症狀。有焦慮症狀的人很有可能加重他們的失眠症狀和服用藥物來幫助睡眠，有憂鬱症狀的人則是比較會影響他們的專注力，導致工作效率下降<sup>4</sup>。

根據美國精神醫學會精神疾病診斷，失眠的定義主要會看睡眠品質、睡眠是否影響到生活上的重要功能、失眠症狀是否持續 3 個月、和有機會睡覺還是無法入睡<sup>5</sup>。睡眠品質會分類為三個症狀：難以入睡、維持睡眠困難、很早醒來也無法再入睡<sup>5</sup>。

## 那問題來了，為什麼我們會失眠呢？

失眠有很多原因，最常見的原因是作息時間、生理、和心理因素。失眠的因素一部分可能建立在作息時間。美國於 2006 年的研究調查發現美國的國中與高中生睡眠因為假日的關係而產生了晚睡晚起的現象<sup>2</sup>。因此，當學生回到平日上課時，變成必須要晚睡早起，使他們的睡眠時間減少<sup>2</sup>。這個現象就很有可能會延續到上大學，持續影響學生們的睡眠品質<sup>2</sup>。再來，就是常見的生理和心理因素，這些有：睡眠衛生差、不同睡眠時間、壓力、身體疾病、咖啡因與能量的飲料、藥物副作用等<sup>4</sup>。不良的睡眠品質就會開始慢慢影響到個人的身心健康、生活品質、以及白天工作的效率，所以當我們察覺到自己已經開始出現失眠的症狀，一定要即時開始改善自己的睡眠品質。

## 有很多簡單的方法來提升我們的睡眠品質

臺北總醫院的馬欣醫師提供的一些方法有：

- 1) 維持一個好的睡眠衛生，這個包含：建立固定的上床時間，睡前避免做運動、抽菸、喝酒、或吃東西，睡前調整好燈光、關掉噪音，避免用科技產品等<sup>6</sup>。
- 2) 刺激控制療法，這個方法是建議只有在睡覺的時間才上床，如果躺了 30 分鐘還是睡不著，就起床去做一些事，並且不管睡了幾個小時每天都要維持固定時間起床<sup>6</sup>。這個方式可以協助有失眠症狀的人建立一個固定的「睡眠-覺醒模式」<sup>6</sup>。

台北長庚醫院治療科的許美雅專業營養師也提供了一些建議來提升睡眠品質<sup>7</sup>。

- 1) 睡前避免喝含咖啡因的飲料<sup>7</sup>，這是因為咖啡因含著提神的作用跟利尿，令我們容易半夜醒來上廁所<sup>7</sup>。
- 2) 睡前可以吃有色胺酸的食物，例如牛奶、全麥製品、香蕉、優酪乳等，這是因為色胺酸進入身體裡可以合成褪黑激素來促進入睡<sup>7</sup>。
- 3) 睡前減少吃東西和喝水<sup>7</sup>。當我們吃太多或喝太多水，會讓我們的身體消化系統持續在運作，導致很難睡著或是容易半夜醒來上廁所<sup>7</sup>。所以失眠的來由分成很多因素，但是我們可以運用很多方式來幫助改善睡眠品質。當你的失眠狀況持續，也請尋求醫療人士的幫助。

## 放鬆資源

- 睡好睡飽不易胖，8 個助眠小技巧

<https://www.commonhealth.com.tw/article/76651>

- 幫助睡眠的 16 個最好方法！好習慣讓你一夜好眠！

<https://heho.com.tw/archives/76384>

- 睡眠：戰勝失眠和焦慮的九大技巧

<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-50853449>

(心理諮商輔導中心實習心理師 尹馨編)  
心理諮商輔導中心 關心您

### 參考資料

1. Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G.L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental Health correlates. *Sleep health*, 4(2), 174-181.  
<http://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
2. Carskadon M. A. (2011). Sleep in adolescents: the perfect storm. *Pediatric clinics of North America*, 58(3), 637 - 647.  
<https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
3. Huberty, Jennifer, Puzia, Megan E, Larkey, Linda, Vranceanu, Ana-Maria & Irwin, Michael R. (2021). Can a meditation app help my sleep? A cross-sectional survey of Calm users. *PLoS ONE*, 16,  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257518>
4. Russell, Kirsten, Allan, Stephanie, Beattie, Louise, Bohan, Jason, MacMahon, Kenneth & Rasmussen, Susan.(2019). Sleep problem, suicide and self-harm in university students: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 44, 58-69.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.12.008>
5. 台灣精神醫學會：DSM-5 精神疾病診斷準則手冊(Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5®)。初版。新北市：合記出版社，2014。
6. 馬欣醫師.(2021).失眠的非藥物治療. 臺北榮民總醫院家庭醫學部.Retrieved from:  
[https://wd.vghtpe.gov.tw/fm/files/11004%E6%A6%AE%E7%B8%BD%E4%BA%BA\\_%E9%A6%AC%E6%AC%A3%E9%86%AB](https://wd.vghtpe.gov.tw/fm/files/11004%E6%A6%AE%E7%B8%BD%E4%BA%BA_%E9%A6%AC%E6%AC%A3%E9%86%AB)

%E5%B8%AB\_%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E7%9A%84%E9%9D%  
9E%E8%97%A5%E7%89%A9%E6%B2%BB%E7%99%82.pdf  
7許美雅.(2021). 善用飲食 幫助睡眠. 兒童新冠病毒感染~從預防到治  
療.Retrieved from: [https://www.cgmh.org.tw/cgmn/category.asp?  
id\\_seq=0903020#.YutqVHZByUk](https://www.cgmh.org.tw/cgmn/category.asp?id_seq=0903020#.YutqVHZByUk)

### 【相關資訊】

本校心理諮商輔導中心(位於學生活動中心二樓)

開放時間：週一至週四 8：00 - 21：00 ；週五 8：00 - 17：00

連絡電話：03-8906896 ; 03-8906279

網站：<https://pcc.ndhu.edu.tw/>

