

淺談睡眠障礙與睡眠認知行為方法

睡眠伴隨人的一生，影響人類甚鉅！它包含多重基本且重要的功能，除了減少罹病機率，也可提升免疫力，統合大腦、強化記憶力，及調整與重組情緒行為等。國人因健康意識抬頭，近幾年來養生的概念已蔚為風潮，市面上及電視購物常可看見對於助眠的配方及助眠神器琳瑯滿目，由此可知，睡眠問題亦是民眾常見的困擾之一。而睡眠障礙涵蓋的範圍很廣，包括：失眠、嗜睡症、睡眠呼吸中止症、猝倒及日夜節律睡眠障礙等。而失眠是最常見的睡眠障礙，失眠亦為複雜因素所造成，諸如：疾病、藥物、輪班、缺乏良好的睡眠環境及心理因素等。

根據研究指出，長期睡眠不足可能對健康有所影響，長期失眠的人應該有極深刻的體會，其中尤以大腦如同罷工無法思考、處理事務的能力降低、往往累了不知如何放鬆、倦了不知如何休息、睡了不知如何成眠、醒了依舊昏沉，最後漸漸浮現焦慮情緒而陷入痛苦的深淵。有些研究結果指出：睡眠對學習與記憶的諸多好處之一，是加強對新記憶的擷取，甚至有實驗顯示，人在一夜好眠之後，要比

清醒一天的末了更容易學習新事物，可見能擁有優質的睡眠是讓人多麼重要的事情。一般來說，當我們閉上眼睛開始睡覺即進入所謂的睡眠週期，此週期會經歷幾個階段，初期是淺睡期，此時大腦活動變少、身體逐漸放鬆並進入半夢半醒之間。接著是深睡期，大腦活動大幅減少，肌肉進入深層放鬆狀態，此階段很難因外界的干擾而醒來。接著再度回到淺睡期，不久之後即進入快速動眼期，此階段會有夢境出現，常稱為做夢期，大腦活動會劇增，但身體還是完全放鬆狀態。做夢期結束後可能醒來，或者再淺睡一會兒再醒來。上述完整的睡眠週期，耗時約莫 90~120 分鐘，睡眠週期所進行的方式相同，但每個人週期的長度則多少有所差異。週期的過程若受干擾而中斷，容易出現睏倦感；若有完整的幾個週期循環而一覺醒來，則會感到有睡飽並神清氣爽。然而對於有長期失眠困擾的人而言，遍訪名醫，只求一夜安眠，要擁有優質的睡眠，似乎已成奢望！過去大眾的觀念認為失眠即是一種疾病，所以需要靠藥物治療；但睡眠科學的興起，逐漸強調培養良好的睡眠衛生，並建議慢性失眠個案嘗試接受非藥物治療的睡眠認知行為治療，主要是教導個案找出干擾正常睡眠運作的相關因素，再透過想法的調整、睡眠作息的安排、放鬆訓練以及壓力管理等技巧，讓自身的睡眠系統發揮最大

的作用。

睡眠認知行為方法首先可幫自己先建立一份睡眠日誌，替自己做份自我評估的表格，其內容包含：關燈或上床準備就寢時間、多久入睡、半夜醒來幾次、睡著的時段(打盹或中午小睡)、半夢半醒、主觀睏倦想睡、何時開燈或起床、飲酒、喝有咖啡因飲料、吃藥及運動等，可註記重要的活動或事件，採回溯性粗略的記錄即可，並將想睏及睡眠品質可用分數量化做主觀的評估打一個分數，有時候可從此份日誌中發現自己並非一夜未眠。對自己的睡眠有個概況之後，則需要做行為的調整，接下來需執行刺激控制法，即重新建立床鋪與睡眠意念的連結，床鋪只是用於睡覺，切勿於床上看電視、滑手機、吃東西、看時鐘數羊及思考事情等，床鋪除了睡覺外不做其他事情；若躺床 30 分鐘仍無睡意即須起床離開床鋪及房間，可嘗試聽放鬆的音樂及看些放鬆的電視節目(如：動物星球頻道、生態全紀錄等)，待有睡意時再回房間躺床，睡不著即須再離開床鋪。透過睡眠日誌得知自己的總睡眠時數後，即須訂定起床時間，例如每天 6 點鐘起床，則須午夜零時才能就寢，縱使再怎麼想睡也不能提前去躺床，且務必遵守隔天早上 6 點一定要起床，不能因為沒睡飽

或還想睡而繼續賴床，上述做法，是將躺床時間限制在所需要的 6 個小時睡眠時間，白天也不能因沒睡好或困倦感而補眠。如此一來，睡眠效率會增加，待較好睡之後再逐漸將睡眠時間延長，此稱為睡眠限制法，持續執行之後亦可維持規律的睡眠節奏。

失眠的個案長期下來難免情緒會焦慮、不安、全身肌肉緊繃感，同時也有負面思考，久而久之，身體無法感受緊繃，更遑論甚麼是放鬆的感覺，此時要如何能入睡？所以，失眠的個案於平日即需練習放鬆技巧，如：傑克布森 (E. Jacobson) 漸進式肌肉放鬆法，此為運用經過設計的 14 個動作逐一讓身體每個部分的肌肉先繃緊、再放鬆，勤加練習，若遇到緊張焦慮時則可運用自如，在短時間內全身肌肉可漸漸放鬆，尤其睡前固定搭配練習，將有助於睡前適當的放鬆。臨床上失眠的個案對於睡眠多有扭曲的認知，進而引發負面的自動化思考(即所謂對失眠的迷思)，常見如：必須睡足 8 小時，否則會有高血壓、幾晚沒睡則擔心會中風、已多日沒睡好假日則需補眠、怎麼樣都睡不著也不敢吃安眠藥，長久吃安眠藥會成癮並傷腦、對睡眠有預期性焦慮，傍晚即開始擔憂今晚一定又睡不著。上述的自動化思考其實只會加重難以入睡的狀況，對睡眠毫無幫助，

而失眠的個案都會努力想要睡著，「努力」的企圖心不僅讓大腦運作更活化警覺，想讓自己能快速入睡的行為卻也往往干擾睡眠的自然運作，最後只是讓自己在床上不斷的輾轉反側更難以入眠！所以，失眠的個案必須修正自動化思考，建立正確的睡眠衛生習慣，白天需有日曬及運動，練習放鬆技巧及適度的紓解壓力，最重要的是持續進行睡眠認知行為方法，避免讓睡眠成為另一個壓力源，讓睡眠變得有效率，進而改善失眠及生活品質。

護理部護理長 歐李芝容