夜驚與夢魘

Q1. 醫師，我的小朋友睡了之後沒多久就驚醒坐起，神情慌張，無論我們怎麼安撫都沒有效，這是什麼情形?
Q2 我的孩子常做惡夢怎麼辦？
Q3. 我的小朋友半夜驚醒的時候，看似醒來，卻又沒醒，表情與動作好像做惡夢，可是把他叫醒之後，他什麼都不知道，隔天問他也都不記得，好像中邪一樣。
Q4. 小朋友半夜突如其來的尖叫大哭，發生什麼事？

孩子半夜睡不好、突然驚醒，是許多家長常有的經驗與困擾。在醫學上，通常是兩個常見問題：「夜驚」（sleep terrors）與「夢魘」（nightmares）。

「夜驚」類似夢遊，發生在睡眠前二分之一的時期，醒來後不記得發生什麼事

夜驚是兒童睡眠常見的問題，典型家長呈現孩子的樣貌常是：小朋友在睡到一半突然爬起坐在床上，會有非常害怕及恐慌的表情，伴隨著心跳加速、冒汗、呼吸急促，也常有驚恐到大哭、甚至尖叫等症狀。有時孩童會因為夜驚過度驚恐而突然跳下床甚至從床上往前彈跳碰撞到危險物品。當爸媽試著擁抱安撫這樣的孩子，無論如何勸哄都無法使孩子安靜下來；如果父母嘗試叫醒他們，也不會成功，甚至可能會讓夜驚變嚴重。夜驚通常持續約 5 至 10 分鐘，孩子可再度安然回復深沈睡眠，但有些孩子一個晚上會發生好幾次。夜驚發作的孩童第二天完全記不起前一晚發生什麼事情，也說不出當時在害怕什麼事情。這樣的症狀主要都發生在夜晚前二分之一時期，一般在入睡後 1 到 2 小時，進入深沈睡眠期（睡眠第三期）後才發作，與成年人夢遊的發生時段類似。

許多家長會因為孩子夜驚時非常強烈的害怕驚醒，卻又束手無策；一方面擔心孩子，另一方面自己的睡眠品質也受到很大的影響，有不少家長因此就去尋求傳統宗教「收驚」的幫忙。其實夜驚與中邪無關，主要自 2 到 3 歲後發生，約有 1～6%的孩子會有這樣的困擾，男女童夜驚的比例各半。夜驚被推測與深沈睡眠期及快速動眼期不正常的切換有關，因為兒童深沈睡眠期及快速動眼期兩者佔夜晚睡眠的比例皆很長，大腦發育尚未成熟，所以很容易發生。多數孩童隨著成長，睡眠結構趨近成年人後，夜驚的頻率自然會改善消失。有少部分夜驚個案會一直持續至成年，不過，若從兒童時期開始的夜驚持續到成年，通常需要仔細的臨床評估是否有合併其他腦部病變。

有些孩童呈現類似夜驚的症狀，但是可能是睡眠發作的癲癇所造成，有幾點簡單的特徵供家長判斷區分睡眠發作的癲癇與夜驚，包括：癲癇通常會有尖叫與自動化行為（重複的行為表現，好像機器運作一樣），夜驚卻很少如此；睡眠癲癇發作時，若孩童跳下床通常不會自己回床；另外睡眠癲癇發作後通常會醒過來

（但發作後通常會有一段時間比較混亂，類似夜驚不理人的表現）。

夜驚通常在睡眠不足時、睡前過度疲累、發燒生病身心壓力大、以及睡眠品質不佳時更容易出現，不需要助眠藥物治療。如果孩童常發作夜驚，發作當下家長只能在一旁陪伴保護，確保小朋友安全。在減少發作的部分：家長應該盡量讓孩子睡眠作息固定、減少過度疲倦（比如白日睡眠剝奪、睡前玩太瘋）或過度興奮（如不要在睡前玩太過刺激興奮的遊戲、或是聽看恐怖緊張的故事）、減少不必要的身心壓力、以及處理造成睡眠品質不佳的疾病等（比如說阻塞型睡眠呼吸中止症）。

「夢魘」即惡夢，發生在睡眠下半夜，醒來會記得夢境

「夢魘」指的是非常驚悚、悲傷、難過的夢，即是每個人都有過的惡夢經驗。夢魘發生在快速動眼時期（即正常睡眠結構的做夢期），通常在睡眠的下半夜。發生夢魘的孩子常會有心跳、呼吸加速、冒汗等緊張的生理反應，且不似「夜驚」，做惡夢的孩子會醒來，且清楚地記得可怕的夢境，所以孩子可能會因很強烈的負面情緒難再入睡，或是因為害怕再做惡夢而抗拒入睡。

夢魘在 3 到 5 歲的孩子發生機率高達 10～50%，男女發生的機率類似。通常從 3 歲開始會注意到有惡夢的情形，6 至 10 歲則是發生的高峰。

夢魘一般是不需要尋求醫生協助，不過若孩子有在服用抗憂鬱藥物、抗高血壓藥物和抗組織胺等會改變睡眠結構、增加快速動眼期的藥物，則可能會增加夢魘。另外，若有異常的憂鬱或焦慮情緒、以及類似創傷後症候群的症狀，夢魘也會增加發生的頻率與強度。

在日常生活中，孩子在日間的情緒焦慮緊張、及身心壓力增加的情況下，也特別容易在夜晚做惡夢，因此協助孩子減輕壓力、解除焦慮是家長減少夢魘發生的首要任務。

若孩子被惡夢困擾時，家長可以擁抱孩子提供安全感，提醒他們這是夢，不是真實；也可以在之後陪孩子改編夢境或是把惡夢畫下來，引導孩子將惡夢的情境導引成快樂的結局，以減少孩子累積的壓力與情緒。但若夢魘發作真的太頻繁，仍應帶兒童去看兒童精神科醫師或是心理專業工作者。

	夜驚	夢魘	睡眠發作之癲癇
發作時期	睡眠上半夜	睡眠下半夜	睡眠全程都可能發生
發作症狀	驚恐表情、尖叫	害怕情緒	尖叫、自動化行為
發作時清醒與否	叫不醒，越叫可能症狀越嚴重	因惡夢自己醒來	通常會醒，但剛醒來時可能會有恍惚或是躁動行為。

事後記憶	不記得發生什麼事	清楚記得夢境	不記得癲癇發作行為，可能記得清醒時的行為。
處置原則	陪伴；注意安全；通常自然改善	安撫，給予安全感；改編夢境	就醫檢查

良好的睡眠是孩童到成人腦部與身心發育健康很重要的要素。了解孩童常見的睡眠困擾，減少家長自己不必要的焦慮，將讓孩童可以享有更健康快樂的睡眠時光。

精神醫學部主治醫師　林祥源

NTUH