

現代人的文明病 ~ 認識「失眠」

心理師 李家雯

現代人精神壓力較大，遇到「失眠」症狀的人，不在少數。輔導中心在近來也接到不少因為「失眠」而感到困擾的案件。但究竟什麼定義才符合「失眠」呢？遇到「失眠」的時候，除了請醫生開立幫助睡眠的藥物之外，又可以怎麼處理呢？在這裡，就讓我們一起來了解這個現代人常遇上的「失眠症狀」！

< 失眠的定義 >

一般來說，失眠有三個定義：

- 難以入睡。就寢後半個小時不能入睡。
- 易於驚醒。晚上覺醒時間超過半小時。
- 睡眠持續時間短於正常。亦即醒的過早。

在許多時候，有上述一種表現且起床後依然有疲憊、嗜睡、頭腦不清、甚至有頭疼、頭暈等現象，而且持續時間較長影響工作和生活，在臨床上可診斷為失眠。一般來說失眠對人體並不會有立即生命上的危害，其傷害主要是精神上的，因為失眠使人容易有脾氣暴躁、攻擊性強、記憶力減退、注意力不集中、精神疲勞等的狀況。失眠對人精神上的影響容易導致器質性的疾病，還會使人免疫力下降，使人的身體消耗較大。

我們需要明白的是「失眠」是一種症狀(symptom)，而非疾病(disease)。若失眠情形已經對我們的日常生活造成嚴重損害時，就需要尋找專業的幫助，找出造成失眠的原因。而絕大部分受到失眠困擾的人在經過專業人事的協助下，都可從失眠中復原。

< 失眠類型 >

根據失眠持續的時間，失眠可大略分三種：

1. **短暫性失眠**。時間少於一周。這類失眠一般在人突然面臨較大的問題時發生，如壓力、焦慮、興奮等。另外，在到了海拔過高的地方或有時差變化時也會發生。
2. **短期性失眠**。時間一周到一個月。嚴重或持續性的壓力會導致這類失眠。如果對壓力處理不當，這類失眠會演變為慢性失眠。
3. **慢性失眠**。時間長於一個月。這類失眠一般是多方面因素綜合作用的結果。慢性失眠者往往是平時睡眠質量不高，由上述兩種失眠轉化而來。

< 失眠原因 >

許多狀況會造成失眠的症狀，包括：

- 身體上的疾病或生理方面的變化造成的失眠。
- 外在環境變化，如：太熱、太冷、太吵鬧等，使人難以適應。
- 心理因素，如焦慮、不安、情緒低落、不愉快等也可引起失眠。另外很多精神障礙疾病也會造成失眠，如神經衰弱、憂鬱症等；還有，對「失眠」本身的恐懼也會引發失眠的再發生。
- 飲食影響：除了服用一些藥物會引起失眠外，一些食品和飲料也會導致失眠，如茶、咖啡、可樂等含有刺激神經的物質。酒精會使人睡眠變淺。而戒酒的人也會失眠。睡前食用甜或油膩的食物，都會造成身體的負擔，降低睡眠的品質。

< 失眠的治療 >

失眠的治療最重要的是消除導致失眠的各種因素。如消除心理緊張，改善睡眠環境，避免睡前服用刺激性的食物或藥物等。如果是生理因素造成的失眠，利用藥物療法，短時間使用小劑量助眠的藥物是治療失眠的重要方法，但是，醫學界大多認為，安眠藥只宜短期使用，長期服用則易產生依賴性，濫用更有害無益。所以，如果說安眠藥是失眠者的一位「朋友」，也只能是位「暫時的朋友」。同時，在用藥物之前，一定要遵照醫師的指示用藥，以避免藥物濫用的發生。

找專家和心理師進行支持性心理治療，在失眠治療中也是重要的幫助。對於心因性失眠來說，有的睡眠障礙專家認為，藥物只是一種輔助治療，只有心理治療才能解決根本問題。在臨床上我們發現，許多個案對「失眠」的恐懼心理，會使失眠的治療更加困難。保持一個平和的精神狀態是很重要的。不要把失眠看得太重，試想，世界上那麼多人失眠，他們不還是照樣正常的工作和生活呀！

當我們遇到失眠，卻認為還不需要到就醫的狀況時，我們可以怎麼辦？在這裡提供幾個“小撇步”讓大家參考：

- **與其在床上數羊，不如瀟灑起床**
如果在床上睡不著而越來越煩躁，最好起床做點別的事，等有了睡意再上床。如果在床上強迫自己入睡，往往事與願違，越躺壓力越大，越不容易入睡。
- **讓自己養成「床 = 睡覺」的習慣**

很多時候，在睡前保留一些安靜思考的時間，整理紛亂的思緒，有助安心入眠，讓自己能夠專心睡覺。同時，不要養成在床上做其他事的習慣，如閱讀或講電話。別讓自己將「床」與「忙碌」畫上等號喔！

● **給自己放鬆的環境**

前面提到，環境上的改變會造成適應上的困難，房間太熱、太冷或太吵，睡衣穿太緊都會造成身體的不適。因此，佈置舒適的睡眠環境，放鬆心情，必要時使用耳塞、眼罩等工具，或是睡前使用有助於睡眠的芳香精油讓自己入眠都是不錯的方法。

● **適度的運動**

許多時候，我們在白天並沒有耗盡全部的精神和體力，以至於在入夜後依然精神飽滿，體力充沛。這個時候，睡前適度的做點運動消耗體力，可以令我們感到疲憊，提早入睡的好方法喔！

● **了解失眠的本質，克服對失眠的迷思**

其實，睡眠時間長短都是因人而異的，有人一天睡 9 個小時還不夠，有人睡 5 個小時就精力充沛，因此，睡得少未必就是失眠。認清楚「失眠」的本質，能夠幫助我們克服對於失眠的恐懼。有些自稱幾個月沒合眼的人，在實驗室檢查後，卻發現即使是最嚴重的失眠者，一夜之間總是會有一些短暫的睡眠。許多失眠者在長期經驗失眠的情況下，漸漸的喪失了睡眠感，便也漸漸的在無意識中誇大了失眠的症狀，加深了自己對於失眠的信念。事實上，只要了解「失眠」的成因，化解心理對失眠的迷思，便可克服對於失眠的恐懼，讓自己一夜好眠！

◎參考資料:

- DSM-IV 精神疾病診斷準則手冊
- 行政院衛生署 【台灣 e 院】網站 <http://spl.cto.doh.gov.tw/doctor/>
- B. J. Sadock & V. A. Sadock; (2002), Synopsis of Psychiatry 9th Ed.

