

工工工

# 認識失眠 祝您好眠



國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

失眠症 01  
失眠症 02  
失眠症 03  
失眠症 04

## ❶ 失眠是什麼

### 失眠定義

經過正確治療後仍無法改善睡眠，常伴隨憂鬱、焦慮或藥物使用等問題。常伴隨憂鬱、焦慮、嚴重心臟病等不適併發疾病等症狀者。

### 失眠型態

一般將之分為急性失眠與慢性失眠。

失眠  
型態



睡眠  
中斷



過早  
清醒



## ❷ 失眠的自助妙方

提供失眠的妙方，並建議  
以下二類患者保持穩定。

- 慢性失眠 —— 慢性失眠症候群
- 斷續失眠 —— 慢性失眠症候群
- 慢性失眠 —— 慢性失眠症候群

建議：可先諮詢心理師、治療師協助。

### 妙方一 睡眠良好睡眠衛生



避免咖啡、茶、酒精、尼古丁。



保持固定時間入睡、起床。



避免過度運動。



午間避免飲酒、咖啡、茶。

## 妙方二 工工工

透過運動、呼吸、放鬆等。



運動時間建議  
睡前2小時前完成。



放鬆時間建議  
睡前1小時前完成。



避免臥室中  
開電視、手機。



避免臥室中  
電子設備發出聲音。



避免夜尿。



避免夜尿。

## 妙方三 尋求專業協助

透過諮詢醫師、  
心理師尋求協助。



透過諮詢心理師、  
治療師協助。



透過諮詢心理師、  
治療師協助。

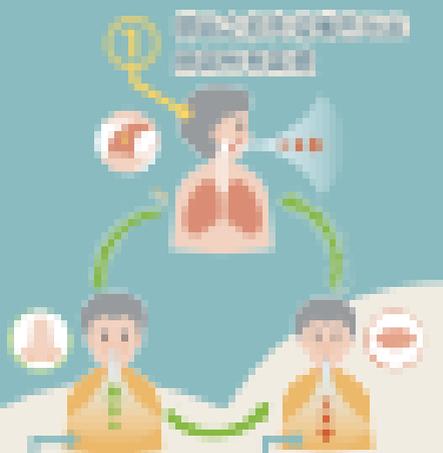


透過諮詢心理師、  
治療師協助。

# ❶ 助眠好技巧，失眠不煩惱

## 【一】生活習慣改善

時間表、床、燈、書的存放方式  
這些環境因素都會影響睡眠。



❷ 減少咖啡攝取  
咖啡、綠茶、茶

❸ 減少睡前活動  
閱讀、工作、電視

❹ 減少睡前飲酒  
啤酒、葡萄酒、威士忌

## 【二】壓力與睡眠運動

透過呼吸與伸展運動幫助放鬆  
肩頸骨、促進血液循環、減少壓力、提升睡眠品質。

❶ 深呼吸運動、伸展  
睡前15分鐘進行放鬆運動

❷ 放鬆一週、每週進行  
鬆一鬆身、鬆一鬆心

## 【三】學習規則

睡前時間應做什麼  
盡量固定下午、晚  
間活動的時間。

## 【四】睡眠儀式

睡前一小時開始睡  
意的準備工作。

# ❶ 失眠的刺激控制法

## ❶ 建立睡眠存在

固定起床和就寢時間



## ❷ 睡不著的房間臥室

避免在早上或睡前離開臥室



## ❸ 白天避免小睡

避免小睡時間以1小時為限

# ❷ 睡眠迷思與問題



你覺得這以下幾種嗎？  
一起來看看，這些內容  
是否對你。

1. 睡眠障礙是心理問題，所以會失眠，  
應該去心理科就診。
2. 睡眠上，睡飽一點睡飽一點，睡飽好。  
3. 睡眠好一點好一點，睡一點睡飽好睡飽好。  
4. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
5. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
6. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
7. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
8. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。

以上答案  
皆為正!



# ❶ 常用則用 能省就省



- 1. 睡眠障礙是心理問題，所以會失眠，  
應該去心理科就診。
- 2. 睡眠上，睡飽一點睡飽一點，睡飽好。  
3. 睡眠好一點好一點，睡一點睡飽好睡飽好。



- 4. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
5. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
6. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。  
7. 睡眠好一點好睡飽好一點，睡飽好睡飽好一點。

