

## 數羊數到幾隻才能睡

心靈花園

文／諮商輔導組提供

有沒有這樣的經驗？躺在床上輾轉反側無法入睡；或雖閉著眼睛，但腦袋裡的影像卻像走馬燈閃過。根據流行病學的調查，臺灣約有15%的人有睡眠障礙，因失眠而造成生活、身體上的困擾。

考前緊張焦慮、旅行前興奮睡不著，都屬於失眠情形，因此所謂失眠是指個人主觀上覺得睡不飽或睡不沉，包括無法入睡、睡眠片段或早醒。在客觀上是指睡眠障礙（失眠情形）至少有1個月之久，且已影響到白天的生活機能。

一般來說長期失眠，會導致注意力分散、疲倦、記憶力變差、虛弱、憂鬱、脾氣暴躁或易怒等現象，影響到日常生活及人際關係，甚至可能造成工作效率低落。

失眠情形依入睡情況及沉睡時間可分成2種型態：一、入睡困難型：輾轉反側，往往1~2小時才能睡著。緊張焦慮、或身體不適等引起的失眠即屬此類。二、睡眠維持困難型：睡不安穩，醒過來後就難以入睡，甚至半夜醒來就未再闔眼。憂鬱情緒、身體疾病等引起的失眠也屬此型。

造成失眠的原因很多，大致包含幾點：一、壓力因素：接觸新的環境或不熟悉的人、事、物。二、心理因素：情緒高昂、焦慮、害怕或擔心。三、環境因素：太吵、太亮或更換睡覺地方。四、病情影響：躁症、憂鬱症、精神分裂症或精神官能症。五、身體疾病：呼吸道疾病、內分泌失調、心血管異常、胃或十二指腸潰瘍、風濕性疾病、肥胖等等。六、飲食習慣：晚餐吃太飽或含咖啡因食物、餓肚子入睡。七、作息習慣改變：就寢時間不規則、輪班或日夜顛倒，例如：白天睡覺、晚上無法入睡。八、濫用藥物或酒：如吸食安非他命或喝酒等。九、藥物的副作用：如某些氣管擴張劑、抗憂鬱藥物副作用導致。

數羊、數數是傳統上幫助入睡的方法，而隨著時代進步，當然也發展出更多幫助入睡的方式，主要以建立良好習慣、營造良好環境、放鬆治療或尋求專業人員協助來解決失眠情形。

一、養成好習慣：（一）保持正常生活作息，按時上床入睡按時起床。（二）下午4時後，避免喝咖啡、酒或抽煙等刺激性食品。（三）每日規律及適度運動，一般每天運動以40分鐘至1小時為主，但就寢前4-6小時不宜過度運動。（四）晚餐、睡前不宜吃太飽，但睡前可吃點小點心或喝杯溫牛奶。

二、環境營造：（一）維持舒適的睡眠環境。（二）避免在床上看電視、打電話、討

論問題等等情事。(三)睡前泡熱水澡，穿著舒適寬鬆衣服，放鬆自己培養睡覺的情緒。(四)當情緒不好而無法入睡時，可先做些不費心神的事，直到心情平穩有睡意時再上床。若躺在床上30分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡時再試著上床入睡。(五)放鬆治療，如肌肉放鬆訓練、緩和呼吸等。

三、尋找專業人員協助：經過1個月左右的嘗試，仍然無法克服失眠情況，就需要尋求專業人員提供協助。

若有失眠情形迅速找出緣由，以減少身心上的影響，提升生活品質。