

## 睡眠知多少

實習心理師/陳伶均

現今生活壓力大，你是否有過每天日有所思，夜有所夢，每晚翻來覆去，輾轉難眠的經驗呢？失眠是一種常見的心理健康疾病，從國內的失眠盛行率中可發現目前約有 25.5%的人口至少有一項失眠症狀，包含入睡困難、睡眠維持困難或早醒。一旦有失眠症狀出現，依病情嚴重程度，可持續到一個月到數年之久，對身心都會造成很大的壓力及損害，故失眠是一件需重視的疾病，且對失眠有更多了解可增進預防疾病的可能。

過去 Spielman (1986) 依照失眠的發展病程提出失眠的三因子，包括 (1) 前置因子：為個體本身具有易於導致其失眠的因素，例如：生物性因素（日夜節律不佳，過度覺醒等），還有精神性因素（擔憂，焦慮及人格特質），其他潛在性的身心特質因素；(2) 誘發因子：為誘發失眠開始出現的因素，例如：生理的急性疾病，心情煩亂（不論是生活或工作壓力所引起的負向情緒），生活壓力事件，作息時間突然改變及其他內因或外因性等因素。(3) 持續因子：使失眠持續存在的因素，雖然個體已習慣誘發因素或此因素已消失，但其他因素還是會讓個體的失眠症狀持續存在，並演變成慢性問題，例如：過度擔憂及焦慮睡眠問題，對睡眠的不合理信念（包括每天都需要八小時睡眠、一定要 11 點前睡，才可以養肝，不然身體會弄壞、今天沒睡好，明天狀況一定會很糟……等），不良的睡眠衛生習慣（在床上用手機、睡前從事激烈運動……等），長期使用安眠藥物或刺激性物質（菸酒），不規律的睡醒週期，過度補眠等。

對睡眠有太多的焦慮，會造成過多的壓力，反而會對自身的健康、情緒有更大的影響。就像心理學家 Viktor Frankl 曾比喻：「睡眠有如停在手邊的鴿子，如果不去注意牠，牠會一直停在手邊；如果你要伸手去抓，牠反而很快就飛走了。」所以了解失眠的發展病程可以有助於降低對睡眠的焦慮，也可藉由評估自己在當中具有哪些危險因子，在治療過程中得到更多的幫助及對症下藥。