

## 黑夜裡的獨白—淺談「失眠」的處遇策略

撰文／陳莉婷

心累了就放下，身累了就睡覺。

能無所障礙，一夜好眠，就是幸福。

—幾米

人一生的時間約有三分之一時間處於睡眠狀態，但好好睡一覺容易嗎？失眠已漸漸發展成一種都市「流行病」。根據 2002 年的全球睡眠調查的中國區資料顯示，存在失眠問題的人數竟高達 42.7%，目前失眠在中國已成為繼頭痛之後神經科門診的第二大疾病。至於台灣，則約有三分之一近七百萬人口有睡眠障礙，其中又以失眠和睡眠呼吸中止症占大多數。然而，工商時代的發達，人們也因工作、生活緊張等壓力造成身心疲憊，提不起勁，短期可能出現失眠、身體酸痛等症狀；長期累積過多的壓力及煩惱可能產生身心理上的不適，這些不舒服的反應都是身體發出的警訊(自律神經失衡)，也就是在向您的健康發出警示信號，所以失眠就成為現代人常見的困擾之一。但究竟失眠是什麼呢？讓我們藉由此篇文章來好好認識「失眠」吧！

### 認識失眠—失眠是一種症狀，而不是一種疾病

你是否有整夜輾轉不能成眠，頻頻醒來或醒來太早不能續眠的煩惱呢？如果你有以下的情形，你可能患上失眠症了。然而，失眠是一種症狀，不是一種疾病，但大多數人都把失眠誤以為是一種疾病，自己嚇自己，但其實失眠就像是發燒或感冒一樣，只是一種疾病的象徵，必須找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已。

➤ 那麼什麼是失眠症？又有那些症狀呢？

失眠症是最常見的一種睡眠障礙，典型的失眠症是失眠時間持續兩周以上，伴有頭暈頭痛、心煩心悸、耳鳴眼花、反應遲鈍、精疲力倦、記憶力減退、注意力不集中等症狀，明顯影響到白天工作、學習能力和社會活動，嚴重者會誘發一些心身性疾病，例如出現消瘦、腹瀉、便秘、憂鬱、焦慮、幻覺、神智混亂、心動過速、血壓升高、消化道潰瘍等病症。



## 針對失眠困擾的處遇策略

許多人都以服用安眠藥的方法解決失眠的問題，卻未依醫師指示隨意加量，甚至自行溶解施打，可說是非常冒險的行為。然而，服用安眠藥並不是克服的唯一方法；許多研究報告均指出「自我暗示放鬆技術」對於治療失眠就有很好的效果，可以讓全身肌肉放鬆、自然進入夢鄉，而且沒有副作用，非常值得學習。作法如下：

### ➤ 上床後先試著調整自己的呼吸

呼吸以緩慢、深沉、均勻為佳，隨著每次的呼吸，暗示自己愈來愈放鬆、愈來愈舒服。吸氣時，僅可能讓小腹鼓起；吐氣時，儘可能讓小腹緊縮。採用這種「腹式呼吸法」，可以讓自己的新陳代謝趨緩，更快進入放鬆狀態；相反地，採用大口快速、氣喘吁吁的「胸式呼吸法」，則會讓自己變得緊張、感到急促，不容易睡著。

### ➤ 再來，注意自己的心跳

我們不一定時時刻刻都能感受到心跳，但心情平靜時，我們就彷彿可以感覺到自己的心跳；透過自我暗示，我們甚至可以控制心跳。平穩緩慢的心跳聲能安定神經；相反地，快速的心跳聲則讓人更加緊張。因此，暗示自己心跳慢下來，可以讓身心放鬆；而隨著心跳愈來愈慢，暗示自己感到愈來愈睏，愈來愈想睡。

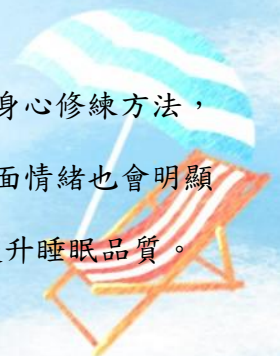
### ➤ 最後，暗示自己的雙手逐漸溫暖起來

反覆默念「讓我的雙手溫暖起來」，同時在心中創造一個雙手熱烘烘的畫面，可使思緒集中，不會心煩意亂。在放鬆狀態下，人體的溫度會逐漸升高；相對地，暗示自己溫度上升，也會有放鬆的效果。身體愈放鬆，當然也就愈容易入睡。

採取以上四個步驟循序練習，將心思輪放在呼吸、心跳及雙手之上，可以避免雜念干擾，很快就能達到放鬆狀態，進入夢鄉。

## 貼心小提醒

「自我暗示放鬆技術」與自古流傳下來的靜坐、瑜珈、氣功等，都是不錯的身心修練方法，苦於失眠的朋友不妨嘗試看看，相信失眠症狀很快就能改善，焦慮、憂鬱等負面情緒也會明顯減少。另外，每天做三十分鐘的有氧運動，可消耗體內壓力激素，也能有效提升睡眠品質。



## 求助資源補給站

良好的睡眠習慣，能夠使我們生活更有品質、沒有負擔，也能擁有更充裕的時間和精力，做其他更重要的事情。倘若是使用了所有的方式，仍無法改善睡眠品質，且已經造成自己嚴重困擾了，那麼你可能需要更專業的資源。不妨可以尋求醫療院所、社區諮商所、學校輔導中心等單位的協助喔！

## 參考資料

韓德彥（2005）。**憂鬱，為何不就醫？—韓德彥的心理門診**。臺北市：時報出版。

