

大腦下班 慢呼吸 遠離失眠

台灣的失眠問題日趨嚴重，每十位成年人中，就有一位必須靠藥物幫助改善失眠症狀！黃偉俐身心科院長黃偉俐醫師教您找出失眠的成因，對症下藥，有效改善失眠。

文／羅怡如 諮詢、資料提供／黃偉俐身心科 院長黃偉俐 醫師
示範／黃喬瑋、陳建宏

慢；夜晚愈深，燈則暗；事情愈雜，人則鬆。記得讓大腦下班，睡眠品質才會獲得改善！

過改變飲食、轉換習慣、進行認知治療或換一種服用藥物都能有效改善失眠，遠離安眠藥！

客製化治療失眠

日前有篇報導指出，二〇%以上台灣人有慢性失眠的困擾，失眠是精神科門診最常見的主要問題。失眠絕大部分是焦慮或憂鬱所引起，很多人卻沒有找出真正原因，反而長期依賴藥物入睡。媒體也曾報導二十多歲的女子，一天要吞十多顆史蒂諾斯(Stinolox)，出現成癮現象。

失眠診斷很複雜，焦慮、憂鬱、光線、生活方式與習慣都可能對失眠有影響。例如焦慮症可能有頭痛、頭暈、喉嚨卡卡、胸悶、心悸、睡不好、睡眠障礙等現象，許多人有緊張焦慮時，都伴隨著失眠的情況，這點可從市面上按摩Spa店愈來愈多看出，許多人都希望透過按摩改善肩頸緊繃的情況。黃偉俐醫師表示，找對醫師才能找出失眠的成因，對症下藥，提供最好、最有效的客製化治療方式。透

把握睡前二小時

很多失眠患者相信「睡眠的黃金期很重要」，也就是不要太晚睡，最好不要超過晚上十一點。但因為現代人的作息時間愈來愈延後，夜間的活動也愈來愈多，結果愈急著想睡，反而睡不著。

睡前的兩個小時你都做些什麼？黃偉俐醫師表示，晚上睡不好，往往與睡前做的事脫不了關係。像睡前都還在工作，或是通勤花掉許多時間的人，回到家洗好澡就想要趕快睡著。在這些情況下，腦細胞都不能進入放鬆的狀態，睡眠中樞的鎮靜波也無法發揮其應有功能，於是睡不著失眠了。

他同時指出，看新聞或政論節目則是在睡前累積負面能量，一樣是非常影響腦細胞放鬆的活動，就像有些年紀較大的長者，睡眠中樞的鎮靜波較弱，也會造成入睡困難。另外，現

睡眠這件事很特別，愈是擔心睡不著，失眠愈是跟著你。睡不著的痛苦，是個人的難題，他人很難理解。黃偉俐醫師指出，想要一夜好眠，

要培養睡前好習慣：世界愈快，心則

焦 慮 V.S. 憂 鬱

壓力下腦部本來就有兩種可能的生理反應，一是焦慮，另一則是憂鬱，至於會焦慮或憂鬱，則取決於壓力的性質及遺傳體質。遺傳體質的確扮演重要因素，假如有憂鬱或躁鬱症的家族病史，即使壓力不大，也可能出現憂鬱症。而所謂多操煩、易緊張的體質，就是指廣泛性焦慮症。不論如何，當發現異常時，就應該趕緊就診精神科或身心科醫師。

為了讓讀者瞭解兩者之家的差異，黃偉俐醫師提出以下說明：

廣泛性焦慮症

1. 緊張、煩燥；2. 胃脹、喉嚨卡卡、體重少變化；3. 急性子、嘮叨、重複；4. 長期睡眠問題、易中斷；5. 太多擔心；6. 肩頸緊繃、頭痛、自律神經異常（心悸、手抖、冒汗）。

憂鬱症

1. 悲傷、不快樂；2. 食不知味、不想吃、體重下降；3. 興趣缺缺，女性容易哭泣；4. 易早醒、入睡困難；5. 無助、無望、易有自殺念頭；6. 莫名疼痛、身體無力。

代人睡前最大的問題是玩手机，研究指出九成美國人會在睡前一小時玩平板、滑手機；此外，上床時間往後延，人們就會想吃消夜，結果睡覺時胃腸忙著消化，反而睡不安穩，造成失眠問題。

養成好習慣

失眠者的治療，最重要的還是要讓腦神經放鬆，進入自然睡眠的狀態。能夠不靠安眠藥睡覺相信是很多人的希望，確實是可以達到的，但無法一蹴可幾。值得一提的是，不好的生活習慣，也是造成失眠的因素，有些人習慣睡前滑手機，因為以「NO」為背景光源的 3C 產品會刺激腦子，讓多巴胺持續作用，延後褪黑激素的分泌，而且藍光對腦細胞刺激較大，容易造成失眠。

黃院長提出下列建議，透過生活習慣的養成及心態的建立，帮助大家可好眠。

一、工作與生活應有界限

1. 不帶工作回家，寧可早點起床工作；減少擔心，做好計劃與執行。
2. 給自己留點空間，生活中不求面面俱到，犧牲自己休閒的時間。

3. 培養興趣、嗜好，定期運動；注意睡前時間安排。

黃醫師提醒：運動時間最好在飯前，不宜選在晚飯之後，以免睡前還要洗澡，氣血活絡後反而睡不著。運動強度要夠，心跳至少每分鐘一五〇下，並維持二十至三十分鐘，這樣強度的運動能放鬆腦細胞、排解負面能量，甚至讓人感覺快樂、幸福。運動可以幫助腦部分泌正向情緒、製造可以紓解壓力的化學物質，加上良好的紀律跟生活習慣，自然就能一夜好眠。

二、正視與睡眠有關的負面想法

1. 睡不著本身不嚴重，失眠的焦慮才是隔天不舒服的主因。

2. 不因為難入睡而提早上床，床上躺太久是不好的。

3. 不用非得睡上八小時，睡眠品質更重要。

黃醫師提醒：光線暗到某個程度，腦子不再工作，保持警醒功能的多巴胺濃度才會開始大幅下降，接著褪黑激素開始分泌，這是入睡的一大關鍵。建議臥室裡不要使用「NO」的光源，太亮會影響睡眠。



三、要有信心跟決心

1. 愈是矛盾擔心，睡眠只有更差。
2. 相信自己跟專業協助，下定決心就會成功。
3. 要有耐心，可能要花上二至三個月，甚至半年，不可心急。

黃醫師提醒：睡前可閱讀輕鬆書籍，旅遊、服裝、攝影之類的雜誌，除了內容輕鬆愉快之外，閱讀隨時可以告一段落，沒有懸念。從書中描寫的景物去想像、去欣賞，會幫助平緩情緒，形成腦中的慢波。但懸疑小說、商業或政治方面的雜誌，不建議睡前閱讀。

四、尋求專業協助對症下藥

1. 很多人因為不敢去看精神科或身心科，就到其他科拿藥。結果既耽誤了治療，甚至吃到容易依賴的安眠藥。
2. 安眠藥連續吃超過兩個禮拜，必須考慮依賴與反彈性失眠（不吃藥比以前更難入睡），建議到精神科或身心科求診。
3. 安眠藥愈吃愈多時，必須跟醫師好好討論如何處理，必要時做睡眠日誌。

黃醫師提醒：儘管合理用量的安眠藥並不危險，還是必須注意安眠藥的副作用。安眠藥必須慎選，副作用強、作用時間過長、服用過後隔日還會昏沉的安眠藥最好避免。有三種人吃安眠藥時容易「愈吃愈沒效」。第一種是喝酒者，因為安眠藥的代謝途徑和酒精相似，喝酒會導致安眠藥的代謝變慢。第二種是有特殊精神疾病、導致腦部細胞過度亢奮者。最後，由於和中樞神經相關的藥物多是儲存在脂肪組織當中，女性體內脂肪較多，藥物代謝速度較男性慢，也更容易對安眠藥產生抗藥性。

睡眠障礙

睡眠障礙可分成三種類型：睡不著、容易醒、睡不久。其中最常見的是「睡不著」，在醫學定義上，明明有睡意卻躺在床上三十分鐘還無法入睡，就算是睡眠障礙。可以入睡，但可能睡二個小時就醒過來，可能是屬於淺眠、睡眠不夠深層的人，因為睡眠品質不好，就算有睡滿七、八個小時，早上起床還是覺得沒睡飽，好像愈睡愈累。當睡眠障礙每週超過三天、持續一個月時，建議請醫師協助改善。

失眠不是疾病，而是一種症狀，提醒該注意自己的身體和情緒。黃偉俐醫師指出，晚上不喝含咖啡因飲料、搭配適度的運動、培養靜態興趣和寫睡眠日誌等，都能幫助放鬆腦神經、掌握睡眠週期，遠離惱人的失眠問題。



腹式呼吸 重新思考「失眠」這件事

腹式呼吸能幫助入眠，是因為透過這種緩慢、細長的呼吸，能讓過動的交感神經安定下來，讓負責放鬆的副交感神經發揮作用，自然而然就能放鬆不再緊繃。黃院長說明，「腹式呼吸法」（橫隔膜式呼吸）是從鼻子吸氣，並想像肚子裡有個氣球慢慢鼓脹起

來；吐氣時用嘴巴長長地吐氣，讓橫隔膜與橫膈腹壁肌往下移動，可按摩內臟，也可調節自律神經。上班族可以搭配下半身伸展加橫膈膜式呼吸，建議兩腳各來一次，至少做到四次很扎實的橫膈膜式呼吸，兩組就八次，下背部也會跟著放鬆。

動作示範



1、找一張堅固、不會滑動的椅子，臀部僅坐椅子的三分之一，一隻腳如圖示四十五度外伸，膝蓋打直，腳背輕鬆下垂。另一隻腳如圖九十度屈膝，腳尖朝前，膝蓋不要向外傾斜。



2、腰桿挺直、收下巴，用嘴巴慢慢吐氣。吐氣時，雙手由上往下順著移動至膝蓋位置，記得用嘴吐氣。速度放慢，腰跟雙手輕鬆往下。



3、停留在這個位置，請慢慢用鼻子呼吸，身體不可以抬高，這時的胸部呼吸是受姿勢限制的，否則你的上半身會因胸部往外擴而抬高。



4、再次慢慢吐氣，身體慢慢移回原來開始的坐姿。記得嘴吐氣要慢，平順均勻就好，同時體會橫隔膜如何正確在胸腹間運動。



著作
《失眠勿擾：
用對方法，找對醫師》

黃偉俐醫師 Profile
學經歷：
台大醫學系畢
美國俄亥俄大學心理學碩士
美國俄亥俄大學心理學博士候選人
臺大醫院精神部總住院醫師
臺大醫院精神部兼任主治醫師
重度憂鬱症協會教育推廣委員
輔仁大學醫學系臨床老師
跨國大藥廠醫藥學術總監
新店耕莘醫院主任醫師
現任：黃偉俐身心科院長
佳正臨床研究公司資深醫藥學術總監
專長：失眠、睡眠障礙、憂鬱症、重度憂鬱症、焦慮症、躁鬱症、恐慌症等心理治療

