

# 認識失眠



建佑醫院 護理部衛教小組  
關心您的健康

## 何謂失眠？

失眠是指在晚上不容易入眠，或保持足夠的熟睡狀態而不能從睡眠獲得充分消除疲勞、恢復精力的效果，以致於影響白天的正常作息。

## 睡多久才夠？

一般來說約 6-9 小時(含午休)，少部份人只需要 3-4 個鐘頭的睡眠，隔天便可以精神奕奕，因此並沒有一定的標準，只要次日醒來覺得已恢復體

力，不要太計較時間長短。有些人睡眠品質不佳，即使睡了很長的時間，隔天仍然覺得精神不濟、嗜睡，也算是種失眠。

## 失眠的型態

1. 難入睡型。
2. 睡眠間斷型。
3. 早醒型。



## 失眠的原因

1. 壓力因素：接觸新環境。
2. 心理因素：焦慮、擔心。
3. 環境因素：更換睡覺的地方。
4. 病情影響：躁症、憂鬱症。
5. 身體疾病：疼痛。
6. 飲食習慣：晚餐吃太飽。
7. 作息習慣改變：輪班。
8. 濫用藥物或酒。



## 維持良好睡眠的方法

1. 維持正常生活作息。
2. 避免在下午 4:00 後吃刺激性食物，如：喝咖啡。
3. 避免晚餐及睡前吃太飽。
4. 睡前泡熱水澡、放鬆，培養睡眠的情緒
5. 白天適度運動。
6. 睡前溫和運動。

## 失眠怎麼辦？

試著找出原因，是否壓力太大？有什麼困擾？失眠往往是一種警訊，提醒你應讓自己放鬆。若有一些情緒或精神困擾無法解決，應儘早尋求醫療協助。

