

從日常做起，如何擁有美好睡眠？

人的一生，1/3的時間都花在睡眠，如何一夜好眠是健康很重要的一環...

養成睡前好儀式，擁抱生活大小事

文 / 臺灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主席臨床心理師 吳家碩

根據臺灣睡眠醫學學會在2017年執行之「臺灣睡眠問題大調查」結果顯示，全臺慢性失眠盛行率為 11.3%，慢性失眠指的是有以下3者種症狀之一：上床後需要30分鐘以上才能入睡、半夜醒來的時間合計超過30分鐘以上、比預計起床時間早清醒超過30分鐘且無法再入睡。以上狀況若每個禮拜出現超過3天，持續超過3個月，且失眠困擾已經造成日常生活功能的影響，如擔心睡眠等，就符合慢性失眠的狀態。若有這樣的症狀，建議找尋合格的睡眠醫療單位及睡眠醫療專業人員，透過睡眠門診評估什麼原因導致睡眠困擾，必要時安排相關生理及睡眠檢查，再進行專業且正確的治療模式，像是：合適失眠者的助眠藥物以及失眠認知行為治療等，並持續追蹤。

在找尋合格的睡眠醫療單位及睡眠醫療專業人員前，建議維持良好的睡眠衛生習慣當基礎，可以預防睡眠問題惡化，也有助於失眠者後續治療。但什麼算是維持良好的睡眠衛生習慣呢？可以試試「養成睡前好儀式」。

第1步：洗澡時間

睡前1小時左右安排洗澡時間，讓身心靈也洗個澡，洗去一天疲憊。洗澡時間就像是切換的開關，將忙碌切換成平靜、將急忙切換成休息。從睡眠的角度來看，睡前1小時左右的洗澡，會讓體溫逐漸下降，也是幫助睡眠的小方法。

第2步：暫停時間

臨床上常有失眠患者因為睡前想事情，躺在床上就開始止不住大腦的思緒而失眠，建議失眠

者試著用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱寫下來，讓煩惱在睡前「暫停」下來。

第3步：放鬆時間

接近睡覺前的時間安排15-30分鐘的放鬆，會像是腹式呼吸法、肌肉放鬆等，來降低過度緊繃的身體與心靈，讓呼吸放慢下來、心跳也跟著緩慢，身體肌肉跟著放鬆下來，也會漸漸感覺頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！

第4步：床的時間

在治療失眠的認知行為治療法中，重新培養身體認知「床=睡覺」，稱為刺激控制法。這個行為治療法是為了降低失眠與床的配對，讓身體學習到躺上床就是該「開始放鬆、準備睡覺」，最重要的原則就是避免在上床看電視、看書、玩手機等活動，讓你清楚知道床只留給睡覺用。

正受慢性失眠所苦的你，一起來試試看這幾招睡前儀式吧，擁抱好睡眠後，也可以享受生活大小事！(MOHW)

徵稿啟事

下期主題：秋季到，如何健康、美味吃海鮮？

到了秋季，許多民衆喜歡享受螃蟹、海鮮美味，但如何健康烹煮、挑選、吃海鮮，可藏著許多學問。期待讀者分享健康、美味吃海鮮訣竅，讓民衆了解如何享受海鮮美味，又能兼顧健康。

投稿注意事項

- 截稿日期：2019年8月5日。
- 投稿信箱 enews@mohwpaper.tw。一經採用，於出刊後1個月內核付稿費（稿費以每篇450元600字計）。
- 其他投稿注意事項，請見衛福季刊官網首頁。

