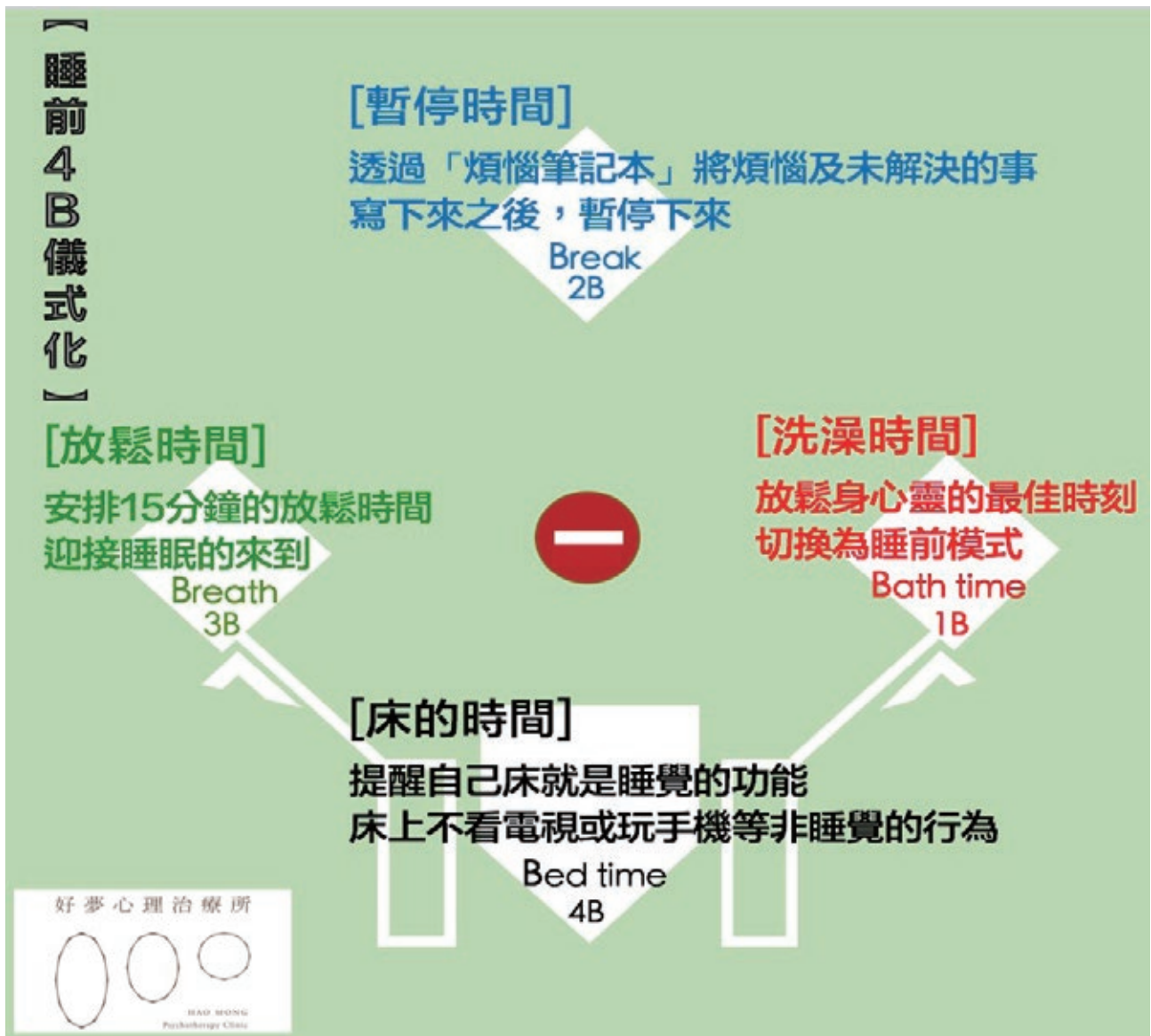


睡得好不失智

吳家碩 執行長



第一篇：『睡前4個B，好睡有保庇』

在許多失眠治療的建議裡，多數原則都是要養成良好睡眠習慣，或是從正確的睡眠行為與想法著手，在這篇文章裡，好夢心理治療所的吳家碩臨床心理師先帮大家整理睡前依序可以做的4件事情，照著這個順序，可以助你一步一步接近好眠的到來喲！

1B：Bath time，[洗澡時間]

睡前安排一個洗澡時間，讓身心靈也洗

個澡，將一天的疲憊洗去，如果時間不急，就慢慢來，不要總是洗一個戰鬥澡，又忙著下一件事情了，提醒自己，這個洗澡時間就像是一個切換的開關，將忙碌切換成平靜、將急忙切換成休息，

從睡眠的角度來看，洗澡後體溫的改變，洗澡後體溫會先上升，再來慢慢的下降，這樣的過程有於睡眠的穩定是一個小方法喲！

2B：Break time，[暫停時間]

臨床上常有失眠患者睡前因為想了一些事情，甚至是雞毛蒜皮的小事，然後躺在床上就開始止不住大腦的思緒而失眠了。心理師也會請失眠者試著用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。

3B：Breath time，[放鬆時間]

建議接近睡覺前的時間安排15-30分鐘的放鬆，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，你也會漸漸感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！

4B：Bed time，[床的時間]

在治療失眠的認知行為治療法中，有一個身體重新培養“床=睡覺”的治療法，稱為刺激控制法，這個行為治療法的基本概念是為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」，其中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。

失眠的你，一起來試試這4個B吧！

第二篇：『放鬆訓練：腹式呼吸法』

大多的人是屬於胸式呼吸，尤其當個人處於緊張、焦慮或是有壓力時，為了更快速的呼吸常採取胸式呼吸，也因為容易產生胸悶、窒息感、頭昏，甚至換氣過度等情形。而『腹式呼吸法』是採用較緩慢也深層的呼吸訓練，不僅可以減少胸式呼吸的影響，還具有以下幾項好處，讓呼吸變得更有效率，除了改善睡眠外，更對身體更是好處多多，也是臨床上教導放鬆技巧時，很常用的方式。

接下來，好夢心理治療所的吳家碩臨床

心理師，會分別說明腹式呼吸法的「原理與好處」、「訣竅提點」、「步驟講解」，以及「練習時機」，如果你想要更有效的練習，也可以參考睡眠管理職人的影音教學：

連結在此：<https://youtu.be/Xrq5YTUJUdU>

·【腹式呼吸法-原理與好處】

好處1、充分氣體交換

腹式呼吸法是讓胸腹之間的橫膈膜向下伸展，使呼吸的空間變大，能吸入更多新鮮空氣，並藉由深層吐氣讓身體內廢氣排出，不斷讓身體深呼吸，幫助身體充分進行氣體交換。

好處2、身心放鬆之效

腹式呼吸法採用緩慢且深長的呼吸方式，可以刺激與強化自律神經系統中「掌管放鬆」的副交感神經系統，降低過度緊繃的身體與心靈，達到身心放鬆之效。

好處3、將注意力轉移

採用腹式呼吸時，將注意力集中在深吸、深吐之間，也因此可以把注意力從緊張或壓力中轉移開來，在思緒放下的同時，亦有助減輕緊張與焦慮不安的情緒。

好處4、保養身體功能

由於腹式呼吸法可有效進行氣體交換，提升身體含氧量，幫助促進血液循環與新陳代謝，達到改善或保養身體之效果。

·【腹式呼吸法-4訣竅提點】

訣竅1、充分呼氣

先做一至兩次充分的呼氣，這樣的呼氣可以將空氣從你肺部的底層排出，使你的肺部呈現真空狀，使得下一次吸氣是一個深呼吸，也容易會是一個腹式呼吸。

訣竅2、鼻吸嘴吐

初學者可以試著用嘴巴來呼氣，通常嘴巴吐氣比較可以控制吐出去較多的空氣，然後，再用鼻子慢慢的吸氣，用「鼻吸嘴吐」

的方式來進行腹式呼吸，較容易上手；如果熟練後，若要使用「鼻吸鼻吐」的方式也是可以的。

訣竅3、無形氣球

你可以想像肚子裡面，有一個無形的氣球，再用放在腹部上的雙手去感覺，嘴巴吐氣時，把肚子裡氣球的空氣吐光，所以可以感覺到腹部下降；鼻子吸氣時，再把肚子裡氣球充滿，可以感覺到腹部隆起。

訣竅4、按壓腹部

如果你感覺將空氣吸入腹部是有困難的，可以試著在呼氣時可輕輕地按壓你的腹部，借由此空氣吐的更多一點，並在緩慢地深吸氣時，讓空氣將你的手推上去。

·【腹式呼吸法-4步驟講解】

步驟1、舒服準備姿勢

採取一個很舒服的坐姿，輕輕動一動你的身體，讓你感覺身體是輕鬆的坐著；平躺在一個舒適的毯子上，將膝蓋彎曲，把雙腳分開約20公分，腳指舒適地向外展。並將眼睛閉上，確定此時你是準備好開始放鬆！

步驟2、關注呼氣吸氣

可以緩緩的將你的雙手交疊，放在腹部上面，感受雙手相互溫暖的碰觸著，關注在你的雙手上、腹部上、呼吸上，還可以關注在雙手下方肚子裡面的無形氣球上。

步驟3、腹式呼吸循環

先用嘴巴吐氣，設法將空氣多吐一些，注意你的腹部如何下降；再慢慢地、深深地用鼻子吸氣至腹部，當你吸氣時，注意你的腹部是如何隆起的，當你吸氣時，此時，你的胸部起伏的很小，或是隨著你的腹部隆起而些微地上升。

步驟4、持續感受放鬆

當你對步驟3感到自在，請持續、重覆進

行腹式呼吸；由鼻子慢慢的吸氣，並在由嘴吐氣時發出一個安靜、放鬆的嘶嘶聲，如同一陣微風緩緩的經過嘴巴，你的嘴、舌頭、下巴都將會放鬆。專注在你吐氣時發出的聲音，並感受你的呼吸，你變得越來越放鬆。

·【腹式呼吸法-練習4時機】

時機1、準備入睡

如果有入睡困難的情形時，則建議可以在睡前固定時間練習腹式呼吸法，也可以成為睡前儀式化的形行之前，像是之前睡眠管理職人整理的睡前4B儀式化。

時機2、半夜醒來時

如果有半醒常醒來也不容易再入睡的情形時，也可以在半夜醒來的時間練習腹式呼吸法，可以的話，我們從睡眠衛生教育的原則下，會希望是離開床練習腹式呼吸法，可以去客廳的沙發，或是在床邊的椅子練習，直到放鬆感覺和睡意出現時，再回到床上，讓床和睡眠的有更強更直接連結。

時機3、壓力來臨前

你可以在知道壓力來臨前，空一段時間來進行腹式呼吸法，像是考試前、出席重大場合前，或是演講、表演之前，在知道接下來可能會提高焦慮之前，先花10分鐘練習練習腹式呼吸法，在先降低焦慮程度之下，也可能可以較輕鬆應付接下來的壓力事件喲！

時機4、任何時機點

當你對腹式深呼吸的方式已經熟練了，則你可以在一天當中的任何時間做練習，一次約10分鐘，不論你是坐著、躺著，甚至站著也可以練習。專注在你腹部的起伏，以及吐氣時所發出放鬆的嘶嘶聲，而你將能感受到深呼吸帶給你的放鬆感。

最後，關於練習這些放鬆技巧時，我通常會特別提醒大家，這些方法在醫學研究

及臨床上，都有其顯著效果，不論是在失眠治療、情緒穩定，或是疾病症狀的改善上，所以你如果練習上覺得沒有效果，可能有很多原因干擾，例如：練習時間不夠長、練習時不夠專注、練習方式不正確，又或是選擇的放鬆方式不合適自己等。雖然透過專業文字說明、影音教學可以增進練習效果，但這些「放鬆訓練」其實需要在專業醫療人員的評估下，挑選最合適的放鬆技巧，並由專業醫療人員親自帶領，才是最理想的訓練方式，所以如果覺得自己練習效果不明顯的話，請千萬不用氣餒，可以來找專業的！

第三篇：『酒精對人體及睡眠影響』



是否常聽說，失眠的話，不妨睡前來點酒精吧！但是…睡前喝酒好嗎？睡前喝酒對睡眠有什麼影響呢？

酒精具有抑制及麻痺肌肉力量的功能，這是為什麼喝完酒後會有類似鬆弛劑與鎮靜劑的效果，讓你感覺昏昏欲睡，感覺很好睡。不過…有不少人睡前都誤會喝完酒後，有點微醺，躺上床後應該很好睡，但你知道嗎？這可是大錯特錯，酒精對睡眠的影響可大了，讓好夢心理治療所的吳家碩臨床心理師透過以下這六點來分析一下：

首先，吳家碩臨床心理師分成三部分來

進行討論，酒精分別對：

- 1、人體的影響
- 2、睡眠階段的影響
- 3、特殊族群的影響

1、對人體的影響：

1-1、睡前影響：

➡心理動作下降，睡前易跌倒

心理動作（psychomotor）為大腦活動支配動作的心理歷程，睡前喝酒會使心理動作能力下降，所以也會提高跌倒的風險，特別是易跌倒的高危險族群，如年長者，更是要小心這個部分。

1-2、醒後影響：

➡認知功能下降、傷肝也傷身

睡前飲酒行為，通常也可能愈喝愈多。因為酒精有所謂的『耐受性』，為了達到想要的酒精效果，身體就會讓『需要的酒精量』提升，這也是為何酒喝多了，酒量會越來越好；但是酒喝多了，會導致可是會影響認知功能（如記憶力、學習能力、判斷力等）下降及衰退，會使第二天起床後，白天精神不濟，產生宿醉等不舒服的情形，就會大大影響第二天的認知執行/日常生活功能。

再來，12公克的酒精（約是360毫升的啤酒、30毫升的威士忌），平均需要1個半小時來代謝，睡前喝酒，酒精就會讓肝臟要持續運作，進行代謝，若喝的量多，代謝的時間就會更長，肝臟就必須持續運作來代謝，長期使用也造成肝臟負擔，形成脂肪肝，進而演變成酒精性肝炎、肝硬化等問題。

2、對睡眠階段的影響：

2-1、睡眠階段改變：

➡睡眠品質差

酒精會使夜間的睡眠階段受到破壞。一

般來說，酒精會抑制睡眠階段中的快速動眼期（就是作夢期），破壞睡眠結構，喝酒入睡後，被抑制的快速動眼期就會跑到後半段的睡眠，再反彈回來，影響睡眠品質。

2-2、夜醒次數增加：

➡醒後精神差

在前半夜身體開始代謝酒精，當後半夜酒精代謝完畢後，深度睡眠將伴隨著減少；這也就為何後半夜驚醒的次數較多，也進而解釋了喝酒後感覺睡眠品質較差的原因。另外，酒精本身有利尿的作用，並阻止腎臟再吸收水分，進而導致尿量增加，因此睡前喝酒會影響到睡眠的穩定度，使入睡後因為要起床上廁所而導致睡眠被迫中斷。上述半夜醒來次數增加，以及睡眠中斷等的影響，也會常讓喝酒者，抱怨睡眠沒有連續性，也會常提到做夢的經驗變多了。

3、對於特殊族群的影響：

3-1、酒精合併安眠藥者：

➡降低安眠效果，或白天精神受影響

當安眠藥物伴隨酒精一起服用時，會降低安眠藥物的代謝，在消化的過程中，酒精在與安眠藥物的代謝競爭中勝出；由於相較於酒精，安眠藥物代謝較慢，因此藥物會在血液中停留較久，進而在治療上降低了安眠藥的效果，另外，也可能因此讓早上醒來時，藥物的作用還停留，也讓白天的精神狀況受到影響。此外，也有研究指出，若酒精與安眠藥物一起服用會加乘心理動作下降的負面影響，導致肢體技能缺損，並提高受傷的風險。

3-2、打呼及睡眠呼吸中止症者：

➡喝酒是增加罹患睡眠呼吸中止症的危險因子

酒精有肌肉鬆弛的效果，會讓整個身體

的肌肉進入放鬆的狀態，包含下顎上呼吸道的肌肉，因此睡眠過程中會增加打呼、呼吸中止的可能性，也有研究指出睡眠呼吸中止症的風險會增加25%。

所以，喝酒雖然好像可以昏昏欲睡，但其實只有把你打昏而已，而且會有傷身傷肝又容易跌倒的好多問題，睡著後的品質也大大下降，早上起來還會明顯精神差，合併安眠藥還會改變藥效及增加受傷風險，更會增加罹患睡眠呼吸中止症的危險，小酒怡情助點興還算勉強可以，但如果是為了改善睡眠是最好不要啣！

第四篇：『慢性失眠定義，您可以怎麼辦？』

“我睡不好！！”

這句話，有很多人自己說過，也有的人是聽到別人抱怨過。但這句“我睡不好！！”可能可以分很多等級，而且需要關注及處理的層級也不同啣！這回讓好夢心理治療所的吳家碩臨床心理師透過國際睡眠醫學的失眠定義，讓幫大家理一下什麼是『慢性失眠』，還有，您可以怎麼辦？

首先，要先將失眠困擾的定義指出：包含以下3者失眠症狀之一

入睡困難：上床後，需要30分鐘(含)以上，才能入睡。

夜醒症狀：半夜總醒來時間，超過30分鐘(含)以上。

早醒困擾：比預計起床時間更早清醒來，超過30分鐘且無法再入睡。

然而，只單單有上述的失眠症狀，是不足以篩選出臨床上更為關注的『慢性失眠疾患(Chronic Insomnia Disorder)』的，要再加上，每個禮拜出現超過3天，持續超過

3個月的情況外，最後還包含，這個失眠困擾已經造成影響，像是：造成白天日常生活功能的影響，如擔心睡眠等。而這是目前最新版睡眠障礙國際分類第三版(International Classification of Sleep Disorders, ICSD-3)慢性失眠的診斷準則。

而台灣現在有多少符合定義的慢性失眠者呢？台灣睡眠醫學會在2017年進行國人睡眠型態大調查中指出，15歲以上的民眾有11.3%的人符合慢性失眠的診斷。

然而，符合這個『慢性失眠』程度的睡不好，一般就建議，要更加注意了，可以找尋合格的睡眠醫療單位及睡眠醫療專業人員，評估一下是什麼原因導致現在的睡眠困擾，也需求合適的治療模式。這邊要提醒大家，會建議找睡眠醫療專業人員，因為睡眠醫學、睡眠障礙，甚至睡眠檢查技術一直在更新，千萬不要用使用家人朋友的助眠藥物，也不要聽信一些沒有科學實徵的坊間療法，有可能會讓睡眠問題更加重喲！

當然，這邊也要再次強調及分享一個極具科學實徵的失眠治療模式：『失眠之認知行為治療(Cognitive Behavior Therapy for Insomnia, CBT-I)』，2016年美國內科醫師學會(American College of Physician)發表的成人慢性失眠患者的治療指引中就提到，回顧了2004至2015年之失眠療效研究後，「強烈建議」所有成人慢性失眠患者接受失眠認知行為治療，並指出失眠認知行為治療應被視為慢性失眠個案的第一線治療方法。所以，正受慢性失眠所苦的你，也不用擔心，除了吃藥之外，現在的醫療也慢慢有更多方法可以協助大家的慢性失眠了。

至於，哪邊有合格的睡眠醫療單位、睡眠醫療專業人員呢？另外，哪邊有『失

眠之認知行為治療』可以幫助大家呢？大家可以參考這個『好夢指南』，在『好夢指南』裡，可以直接分區找到合適睡眠中心、睡眠心理治療所、睡眠診所，以及睡眠檢查單位。此『好夢指南』歡迎大家的分享及留存，提供給有睡眠不佳、睡眠困擾者，可以到就近的醫院單位透過睡眠門診及檢查，進一步了解您的睡眠問題，也尋求最合適的治療方案。

『好夢指南』

<https://hao-mong.tw/direction/>

作者介紹：

好夢心理治療吳家碩臨床心理師

【經歷】

- 好夢心理治療所執行長 <https://hao-mong.tw>
- 桃園長庚醫院睡眠中心臨床心理師
- 台灣心理健康發展協會理事長
- 台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主席
- 台灣睡眠醫學學會理事

【著作】

- 「認真的你，有好好休息嗎？」
——心靈工坊出版。
- 「失眠保證班，無效免費」
——心靈工坊出版。
- 「好眠教戰繪本-公主為何徹夜未眠」
——日月文化出版。
- 「讓你睡好眠-名醫診療室」
——文經社出版。