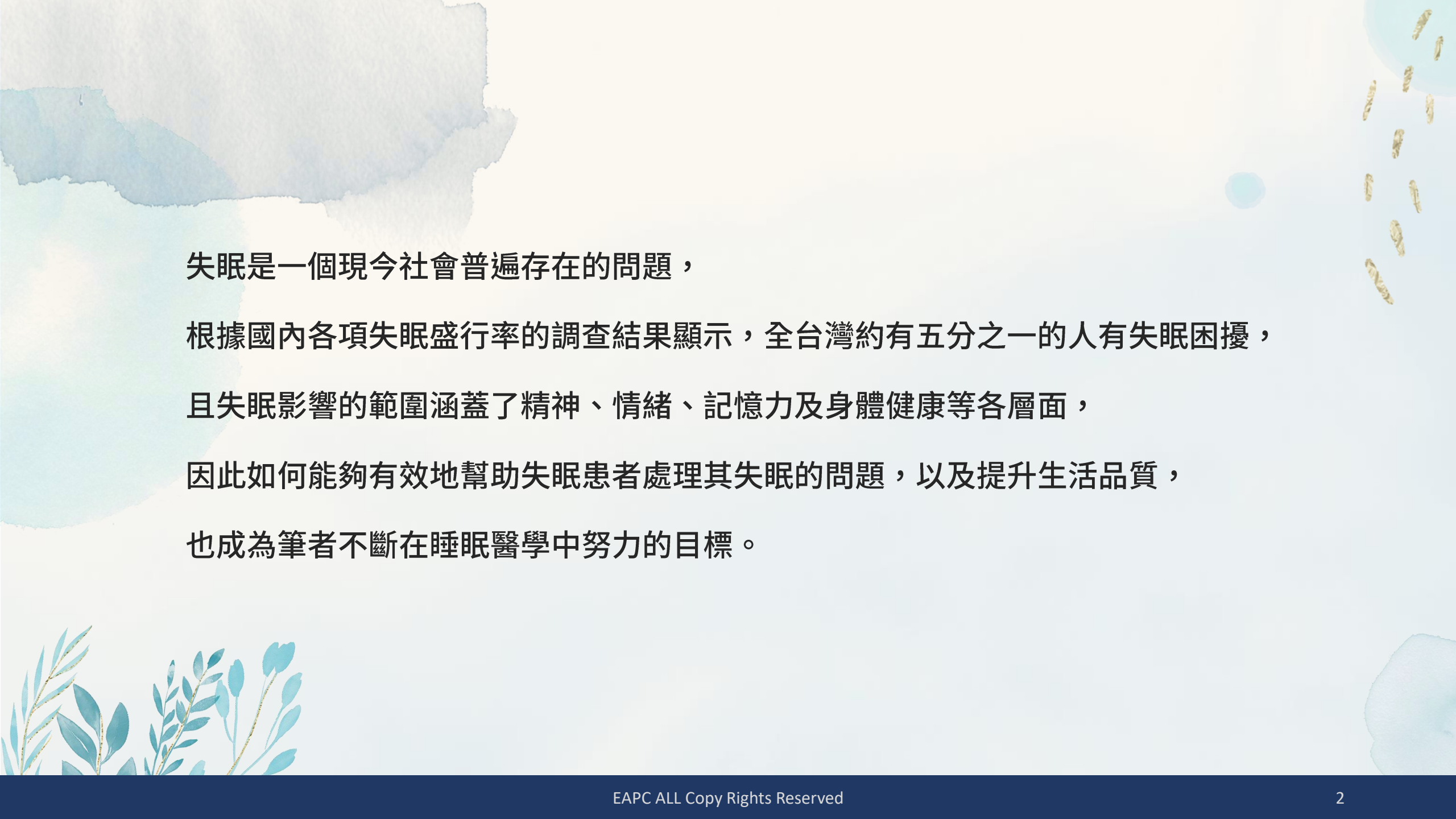


讓你一夜好夢的秘笈




新竹市生命線協會


員工協助服務中心



失眠是一個現今社會普遍存在的問題，
根據國內各項失眠盛行率的調查結果顯示，全台灣約有五分之一的人有失眠困擾，
且失眠影響的範圍涵蓋了精神、情緒、記憶力及身體健康等各層面，
因此如何能夠有效地幫助失眠患者處理其失眠的問題，以及提升生活品質，
也成為筆者不斷在睡眠醫學中努力的目標。



目前臨床常使用的失眠治療仍以藥物治療為主，
不過藥物易造成依賴性（不吃不行）及耐藥性（愈吃愈多）等問題；
在失眠的非藥物治療法裡，臨床上以『認知-行為治療』為主，
此法結合了睡眠醫學以及心理治療原理，包括：「睡眠衛生教育」、「腹式呼吸法」、
「漸進式肌肉放鬆法」、「冥想法」、「刺激控制法」、「睡眠限制法」及「心理認知調整」。
另外，也常搭配使用的其他助眠技巧，如：「環境調整」、「睡眠姿勢」、「飲食調養」、
「芳香精油療法」以及「音樂療法」等等。
本篇文章初步介紹失眠治療方法中的基礎篇。



睡眠衛生教育：

在非藥物治療中，最基本的部分是所謂的「睡眠衛生教育」觀念，主要是與患者討論可能影響睡眠的生活習慣，並告知患者如何改變生活習慣以擁有良好睡眠品質。常見的一些睡眠衛生包括：

（一）睡眠相關習慣

1. 睡眠時間規律，每日盡可能同一時間就寢，同一時間「起床」。
2. 白天躺床休息的時間避免超過半小時，或下午三點以後避免小睡補眠。
3. 週末補眠在二小時內，以穩定生理時鐘。
4. 睡前安排固定足夠的時間讓自己放鬆，不要擔心自己會睡不著。
5. 在床上避免從事與睡眠無關的事（如：不要看電視、看公文、閱讀）。
6. 半夜起來不看時鐘。



(二) 日常生活習慣

- 1.養成規律運動的習慣。
- 2.睡前八小時內避免飲用含咖啡因的飲料（如：咖啡、茶、可樂、提神飲料）。
- 3.睡前二小時內避免劇烈運動。
- 4.為了避免夜間頻尿而起床上廁所，避免就寢前喝太多飲料。
- 5.避免就寢前抽菸或使用其他尼古丁製品，避免精神變亢奮，不易入睡。
- 6.避免喝酒助眠，酒精會在入睡後睡眠品質不佳且破壞睡眠結構。



改善失眠，從最簡單的呼吸開始

是否每天被白天煩人的公事、晚上累人的家事，

以及無時無刻惱人的心內事，壓的喘不過氣呢？

這些你我身邊的大小事都成了有形與無形的壓力，日復一日，想想你的生活是否漸漸失去活力；又是否也曾出現呼吸加快、說不出的緊繃、疲憊、頭痛以及失眠等症狀？

如果有的話，那就表示你該學學減除壓力的舒壓放鬆方式了。


舒壓放鬆有很多種方法，筆者在本篇文章先介紹舒壓放鬆的基礎功-「腹式呼吸法」，希望各位讀者可以從中學習如何放鬆身、心、靈。


雖然我們無時無刻都很本能地呼吸著，但是人長大以後，卻很少能夠繼續像嬰兒一樣，很自然且充分地呼吸，大部分都演變成屬於「胸式呼吸」，尤其當人處於緊張焦慮時，更常採取胸式呼吸，胸式呼吸法是一種較短促且快速的呼吸，容易產生窒息感、換氣過度等情形。

相對的，「腹式呼吸」是一種能吸入最多氧氣的呼吸方法，這種緩慢且深長的呼吸方式可以刺激「掌管放鬆」的副交感神經系統，能降低過度緊繃的身體與心靈，幫助減輕焦慮、緩和不安的情緒，也可藉由深層的呼吸加強身體內廢棄物的排出，故若能持之以恆地練習幾個月，對於壓力及緊張造成的失眠，具有某種程度的助益。



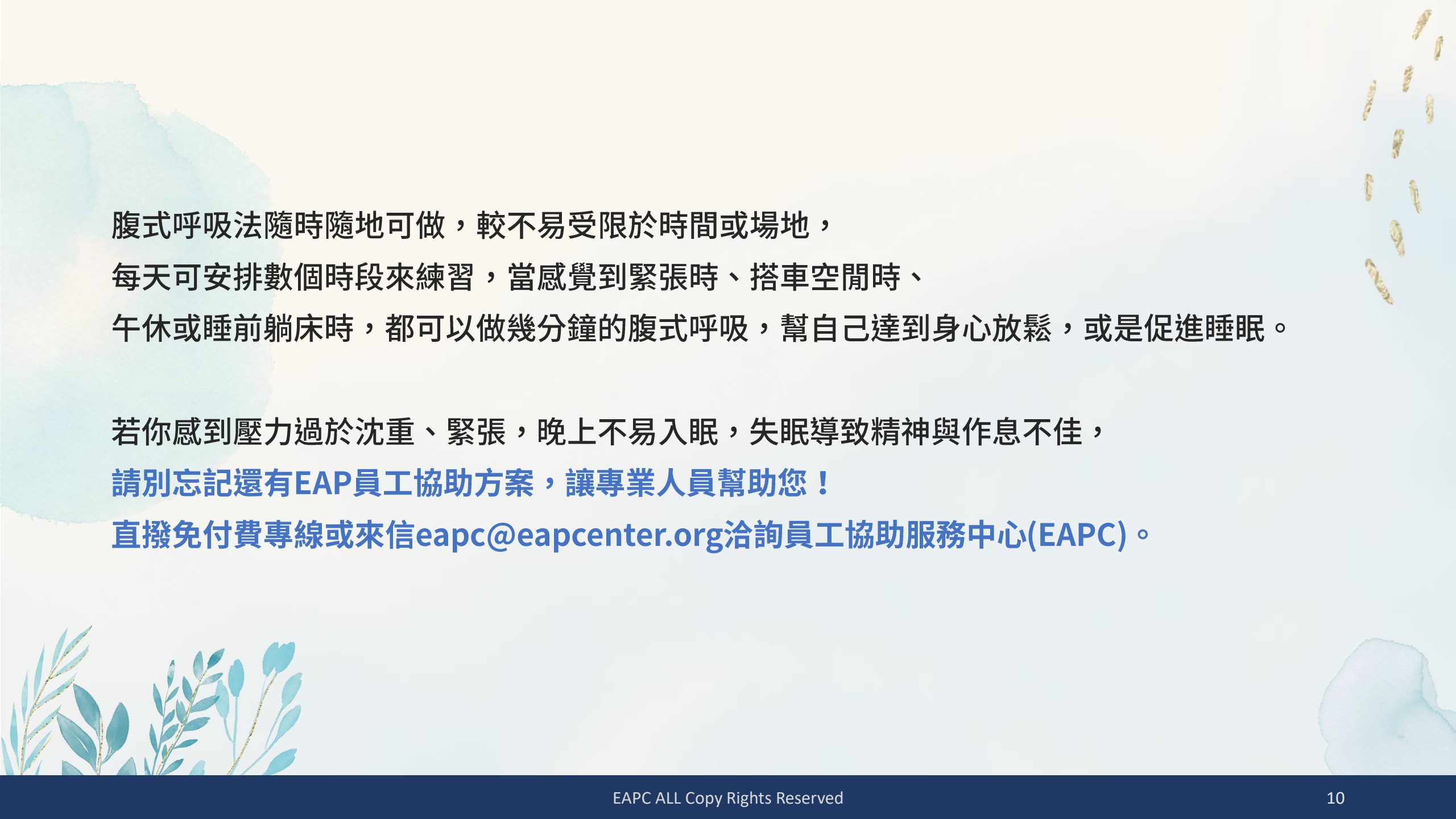
以下是簡易腹式呼吸法的進行方式：

1. 坐或躺在舒服的空間裡，將燈光調整至微暗的狀態，鬆開腹部過緊的衣物。
 2. 輕鬆地閉上雙眼，將雙手舒服地放在腹部，以鼻子吸氣，嘴巴吐氣，注意呼吸時放在腹部雙手的起伏。
 3. 用鼻子緩慢且深沉地吸氣，將新鮮空氣從「鼻子」吸進，感受空氣慢慢地由「喉嚨」流經「胸部」，往下進入了「腹部」，讓腹部慢慢地膨脹起來。
 4. 然後再輕鬆且均勻地呼氣，將身體裡廢氣由「腹部」、到「胸部」、再經過「喉嚨」從「嘴巴」輕輕的呼出去，此時可以感受到腹部會慢慢地下降。
 5. 當你的呼氣動作到了尾聲時，就可以開始輕鬆地進行下一次吸氣與呼氣，持續練習約十分鐘。
- 



在練習腹式呼吸的過程中，
若有錄音檔直接一邊聽一邊練習，有時可以有更佳的放鬆訓練，
尤其是針對初學者，在聆聽引導的過程中，
可以更集中注意力在腹式呼吸的細節中，也更能達到理想的放鬆狀況，
筆者也提供自己在臨床工作時會提供給個案的錄音檔連結，連結如下：
<https://tamhd.org/abdominal-breathing-exercise>





腹式呼吸法隨時隨地可做，較不易受限於時間或場地，
每天可安排數個時段來練習，當感覺到緊張時、搭車空閒時、
午休或睡前躺床時，都可以做幾分鐘的腹式呼吸，幫自己達到身心放鬆，或是促進睡眠。

若你感到壓力過於沈重、緊張，晚上不易入眠，失眠導致精神與作息不佳，
請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您！

直撥免付費專線或來信eapc@eapcenter.org洽詢員工協助服務中心(EAPC)。

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

