



淺談失眠

很多人都有過失眠困擾的經驗，當失眠的時候部分的人會感到痛苦和焦慮的，所以白天就開始擔心害怕夜晚！每到夜晚就期待一覺到天明，可是想要一覺到天明就越睡不著……不時看著鬧鐘分秒不斷走動，一直到早晨。而且越著急越睡不著，一直想失眠到底要怎麼解決呢？

所以大多數人到晚上該睡覺的時間，但整晚睡不著都在想，我怎麼還睡不著？就開始漫長的『努力入睡』，大多數人都會先選擇比較簡單的幫助睡眠的方法、數羊、洗熱水澡等方法，這些方法都沒有效果，通常就會想到最到喝酒來幫助睡眠，然後就希望喝到有點茫，期待倒頭就呼呼大睡。

通常失眠會有3種現象



- 難以入睡(入睡困難)，花超過30分鐘以上才能入睡。
- 難以維持睡眠(易醒)，夜眠易醒，且醒來後需花30分鐘以上，才能再入睡。
- 早上提早醒來(早醒)，再也無法睡。

如您有以上所說狀況，就表示您真的正受失眠所困擾，您需要就醫改善失眠問題。

失眠的分類(失眠類型)

- 一、短期性失眠：工作上遇到困難、生理上疾病或發生生活上重大事件（例如親人過世、遭到資遣或失戀）等而影響睡眠，產生數天或持續好幾週有睡眠問題，注意，失眠的天數不會超過3個月，稱之為短期失眠。短期失眠的狀況，我們只要調適壓力來源及藥物治療就可以改善失眠。
- 二、慢性失眠：失眠情形一各星期至少發生3次，而且持續失眠時間超過3個月以上，為慢性失眠。大部分的人，慢性失眠的情形，可能長達多年。身理及心理疾患、慢性的內科疾病，都有導致慢性失眠的可能。

如果您有睡眠的困擾，可至身心科就醫，由專業人員來協助處理睡

