

好夢正酣小手冊

讓你**好夢正酣**的秘笈

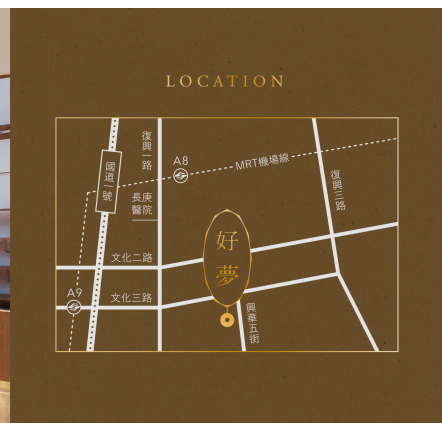


吳家碩
臨床心理師



睡眠教育推廣：『睡眠先生的活力學』

-好夢心理治療所執行長
-長庚紀念醫院睡眠中心
-台灣心理健康發展協會理事長
-台灣睡眠醫學學會理事
著作
「認真的你，有好好休息嗎？」
「讓你睡好眠-名醫診療室」
「公主為何徹夜未眠」
「失眠保證班」

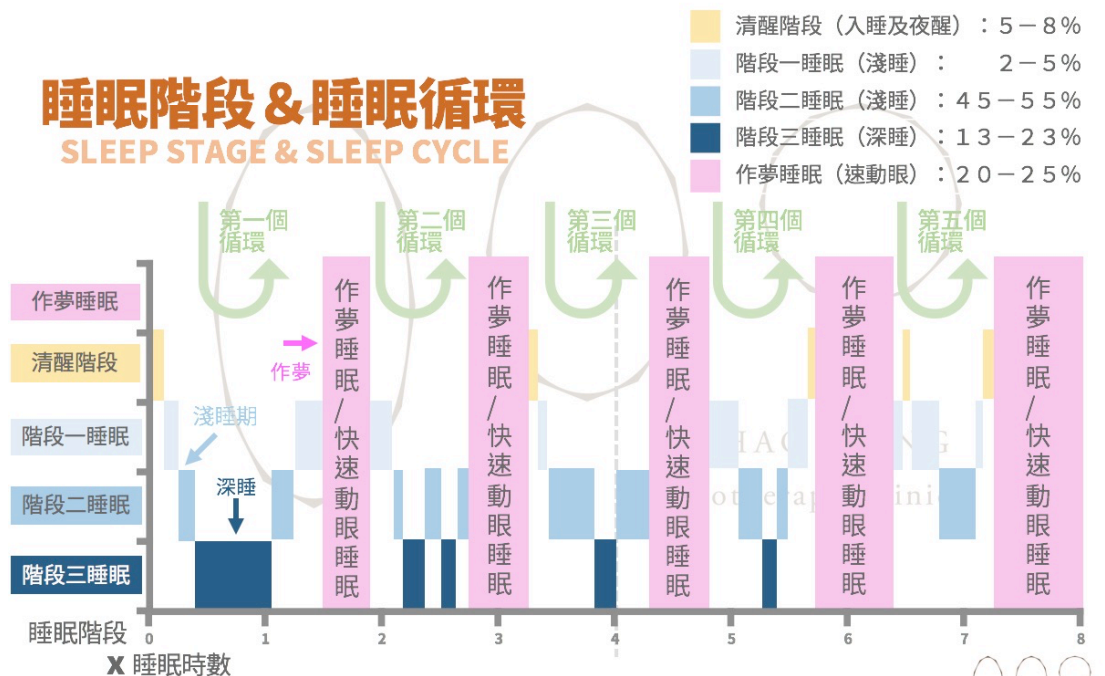


姓名：_____

日期：_____

睡眠小測驗

睡覺的時候都會做夢？



整編：好夢心理治療所
吳家碩臨床心理師

【呼吸相關睡眠疾患】

❏ 打鼾。 ❏ 睡眠呼吸中止症。

● 睡眠呼吸中止症的危險因子

- 肥胖、耳鼻咽喉阻塞
- 下巴後縮、年長者

● 睡眠呼吸中止症的臨床治療

- 陽壓呼吸器(CPAP)、手術治療、口腔矯正器

● 睡眠呼吸中止症的一般性治療

- 側睡、床頭搖高
- 睡前避免喝酒及服用安眠藥
- 感冒、過敏或鼻塞一定要治療
- 維持理想體重

【動作-感覺相關睡眠疾患】

❏ 陣發性肢體抽動症（肢動症）

在睡眠當中（尤其是由醒進入睡眠的階段），
手/腳會持續不自主抽動、踢擺。

❏ 腿部擾動不安症（不寧腿）

靜臥時，感覺手/腳肢體不適，像是麻、癢、電流，需要起身
移動或按摩消除此種感覺。

臨床影響

- 白天嗜睡
- 入睡困難

治療

- 藥物：多巴胺抑制劑、肌肉鬆弛劑
- 泡澡、運動、減少咖啡因、補充鐵、維他命 B12。

好夢指南 <https://hao-mong.tw/>

此『好夢指南』整理全台睡眠中心、睡眠心理治療所、睡眠診所，以及睡眠檢查單位。提供有睡眠不佳、睡眠困擾的您，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。

貼心提醒：『好夢指南』會不定期更新，好夢心理治療所官網會依台灣睡眠醫學學會提供名單，隨時為大家更新，提供大家最即時、最正確的睡眠醫學就醫資訊。歡迎大家分享！



好夢心理治療所：好夢指南

北區			北區	
醫療單位 (連結至官網)	地址 (連結至Google地圖)	電話	經台灣睡眠醫學學會 認證通過之睡眠機構	失眠認知行為治療 專業人員
好夢心理治療所	桃園市龜山區 興華五街20號	(03)327-4319 0905397020	-	✓
桃園長庚紀念醫院	桃園市龜山區 頂湖路123號B1	(03)319-6200 #2680	✓	✓

失眠

● 失眠的治療方式

- 藥物治療
- 非藥物治療(認知行為治療)

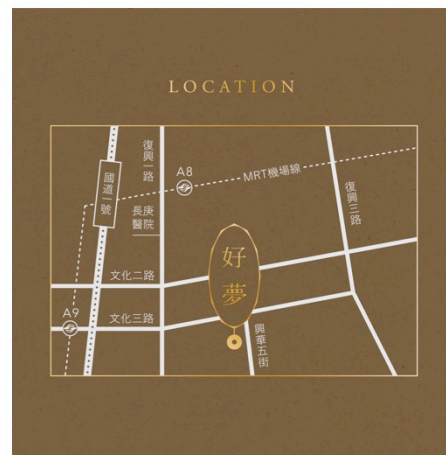
☑ 基礎篇

- ☑ 你的房間準備好了嗎？
- ☑ 好味道，睡神到
- ☑ 慢調音樂勾引瞌睡蟲
- ☑ 正確的睡眠觀念
- ☑ 良好的睡眠衛生

☑ 進階篇(專業人員)



睡眠管理職人



失眠

● 失眠的治療方式

○ 非藥物治療(認知行為治療)

☑基礎篇

☑進階篇(專業人員)

☑放鬆訓練

☑助眠行為技術

☑助眠行為

☑刺激控制法

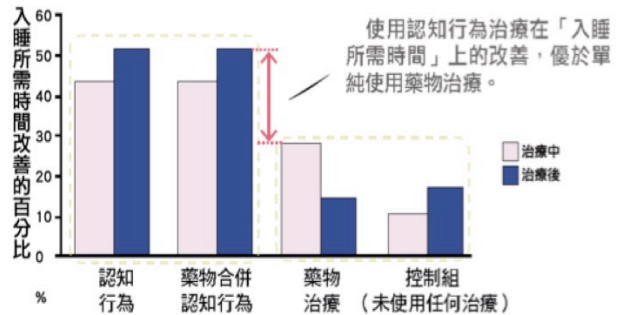
☑限眠療法

☑生理時鐘的調整

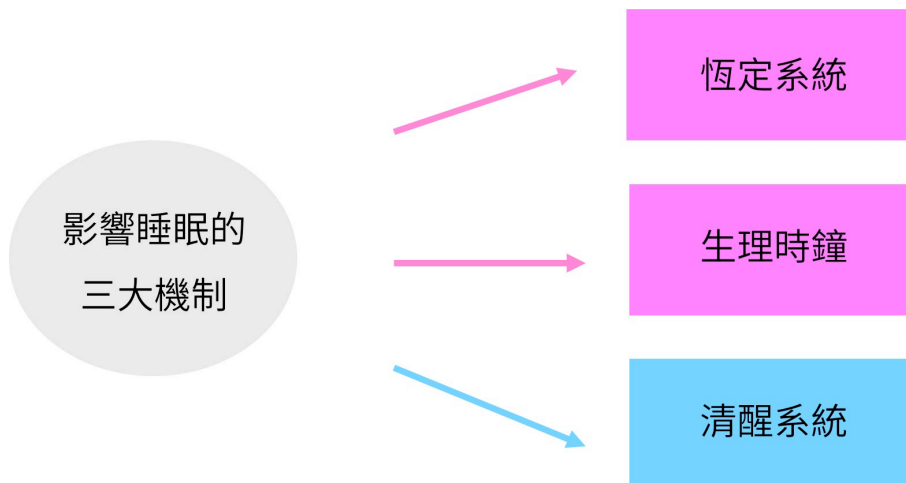
☑光照療法

☑正念療法(Mindfulness)

☑改變不良的睡眠信念



影響失眠的神經生理機制



睡眠衛生習慣



何謂好的睡眠衛生習慣(依影響睡眠的因素來分類)，包括～

一、與「恆定系統」有關

▣ 日常生活習慣

- Ⓢ 運動『333 法則』：規律的運動
- Ⓢ 午睡『33 法則』：午睡或躺床休息的時間 30 分鐘為限，或下午三點以後不補眠

▣ 睡眠相關習慣

- Ⓢ 避免過度躺床休息
- Ⓢ 『睡眠限制法』與『方糖理論』

二、與「生理時鐘」有關

▣ 日常生活習慣

- Ⓢ 白天接受太陽光照，避免生理時鐘延後
- Ⓢ 睡前減少 3C 使用

▣ 睡眠相關習慣

- Ⓢ 睡醒時間要規律
- Ⓢ 避免週末補眠，有效“償還睡眠債”

三、與「清醒系統」有關

▣ 日常生活習慣

- Ⓢ 避免白天擔心晚上會睡不著
- Ⓢ 避免白天工作時數太長
- Ⓢ 晚上不飲用含咖啡因的飲料（如：咖啡、茶、可樂），或使用刺激性物質（如：抽煙）
- Ⓢ 避免睡前兩小時做激烈的運動
- Ⓢ 避免睡前吃太多食物或喝太多飲料，尤其是喝酒

▣ 睡眠相關習慣

- Ⓢ 避免睡前擔心自己會睡不著
- Ⓢ 睡前需要足夠的時間讓自己放鬆，至少 30 分鐘
- Ⓢ 避免在床上從事與睡眠無關的事(如看電視、看書)，或開著電視或音響入睡
- Ⓢ 避免躺上床後仍在腦海中思考未解決的問題
- Ⓢ 避免半夜會起來看時鐘

睡眠的ATM模式

白天為睡眠存款



白天我們花約16小時，儲蓄睡眠驅力，
也就是為睡眠存款。



睡眠的ATM模式

過度消耗睡眠驅力

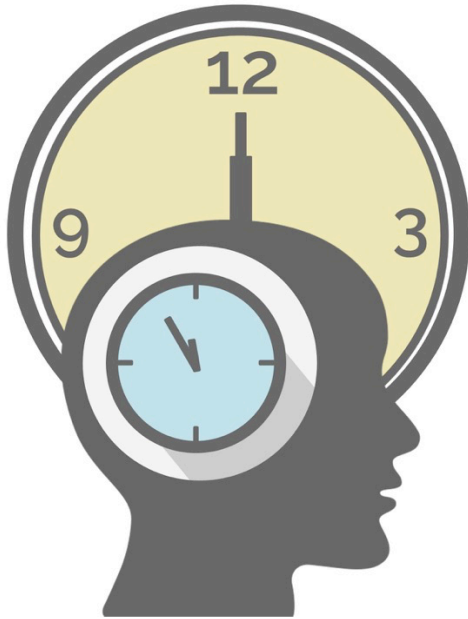


白天如果過度躺床，或是補眠
超過30分鐘，則會過度消耗睡
眠驅力。

最終導致睡意比
預計上床時間晚
出現。



『生理時鐘』的特性



> 24小時

生理時鐘一天大於24小時，研究指出平均約24小時10分。

向後移動

傾向向後移動，因此晚睡很容易，早睡卻比較難。

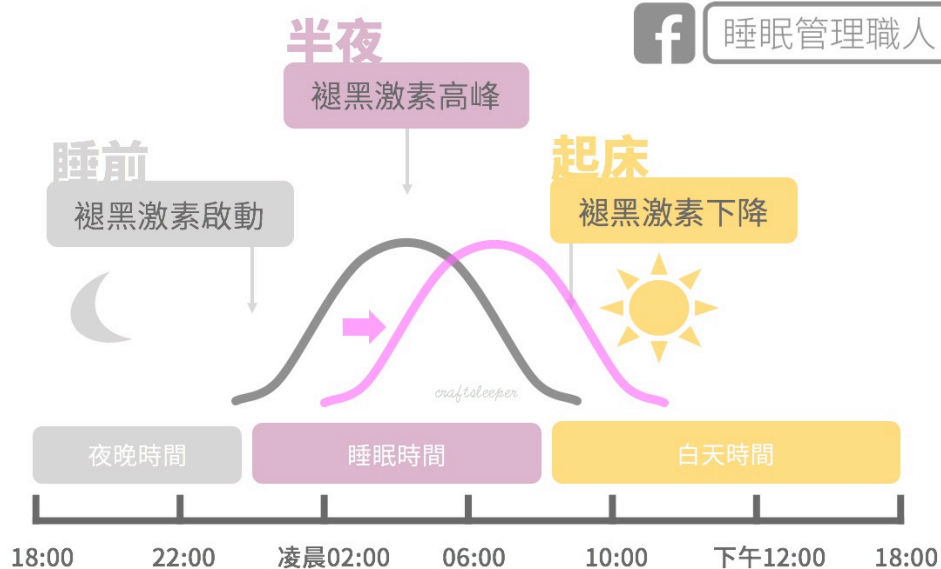
環境影響

生理時鐘受環境線索影響，例：光線，而移動調整。



睡眠管理職人

『生理時鐘』與『褪黑激素』之關聯



睡眠管理職人

睡眠的風扇理論

為什麼我睡不著？

f 睡眠管理職人

文：李偉康 實習臨床心理師

吳家碩 臨床心理師

圖：多米能 的禪風投影片中心



睡前 4 B 誘眠法



有誰需要…
養成睡前好習慣呢？
分享給他吧 ☺

f 睡眠管理職人

放鬆訓練－腹式呼吸法



『腹式呼吸法』影片請見，逗點空間  <http://tamhd.org/comma-space/>

你的身體，是否曾出現失眠、頭痛、肩膀痛、下背痛或肌肉緊張？你的心情，是否常感受到煩悶、緊張、焦躁不安呢？如果有的話，那就表示你該學學減除壓力、促進好眠的舒壓放鬆法。「放鬆」是一個抽象名詞，透過執行特殊的行為技巧，可以真實地調整生理的緊繃程度，抑制過度亢奮的自律神經系統，並可帶來其他附帶的效果：（一）促進心理的平靜感受；（二）引導睡眠；（三）加強因壓力事件的能力。以下將介紹基礎入門的放鬆技巧－「腹式呼吸法」：

「腹式呼吸」是一種緩慢且深長的呼吸方式，可以關閉「壓力反應」並能刺激副交感神經系統，降低過度緊繃的身、心、靈，幫助減輕焦慮、緩和不安的情緒、提高專注力，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. 躺著、或坐在一個舒服的空間裡，將燈光調整至微亮，並鬆開過緊的衣服。
2. 將你的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. 用鼻子緩慢且深深地吸氣，將空氣從鼻腔吸進，慢慢地流經肺部，往下進入腹部，讓腹部慢慢地膨脹起來。然後再慢慢地呼氣，將身體裡廢氣按照原路，從腹部出發、經過胸腔、再從嘴巴輕輕地呼出去，此時腹部會慢慢地縮小。
4. 依照上述進行緩慢、輕鬆的呼吸循環，持續練習五到十分鐘，每天可安排2-3個時段來練習，自然就會有很好的放鬆效果。

腹式呼吸法的練習不受限於任何時間或場地，當感覺到緊張、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，幫自己達到放鬆效果。

 更多放鬆訓練的專業文章及「影音教學」請來『逗點空間』來逛逛 

<http://tamhd.org/comma-space/>

失眠的治療方式 – 放鬆訓練

腹式呼吸法

- ★ 深細勻長
- ★ 默唸集中注意力
- ★ 充分換氣
- ★ 淨化血液
- ★ 調節自律神經

吐氣時肚子扁平，像
氣球消氣一樣平坦。



吸氣時肚子撐大，
像氣球充滿空氣。



腹式呼吸影音檔



睡眠管理職人



放鬆訓練 改善睡眠 逗點空間



每一個放鬆引導，都是給自己一個覺察當下美好的機會，
也在這過程，會有一個暫停及停頓，像是一句話的逗點般。
而我們提供這個空間，讓大家可以把心停留下來。

此時
此地
HERE & NOW

<http://tamhd.org/comma-space/>



你 和其他99人都說讚
心理師想跟你說 我要快樂
睡眠管理職人 我要能睡得安穩
#掃QR學放鬆 #comma_space



7大守則，檢視你的房間是否舒適好眠！



渴望有個好睡眠是每個人的心願，在一夜好眠的過程中，睡眠環境可是扮演著重要的角色。幽靜、清潔、舒適的環境，可以讓人放鬆，甚至心情愉悅，非常有助於睡個好覺。一起來檢視自己的房間，準備好了沒。

（一）光線：微暗的光線最合適睡眠！

一般而言，人在微暗的環境裡較容易入眠，所以，入睡時應儘量避免不必要的光線在寢室中出現。因為光線進入眼睛之後，會透過一系列的連鎖反應，去干擾大腦中睡眠運作的機制，並且使褪黑激素的分泌量減少，使人的睡意變弱而不容易入睡。因此，除了以遮光性較強的窗簾阻隔外界的光線，讓環境保持在有利於睡眠的微暗光度，還可以利用眼罩幫助隔絕光線的影響。夜晚的微弱光線有利於睡眠，清晨起床後的光照則有助於啟動身體的運作，恢復清醒的狀態。筆者提醒您，早上起床後應將簾拉開，讓陽光充滿整個屋子，以好心情迎接清新的早晨。

（二）聲音：安靜為好眠的不二法則！

聲音也是影響睡眠的一大因素。一般而言，超過 70 分貝的聲音，就有可能會讓人難以入睡，如果想要擁有良好的睡眠品質，維持較寧靜的睡眠環境是相當重要。睡眠環境通常可以容許較規律呈現的低分貝〈約 50 分貝左右〉背景音，如風扇聲、冷氣聲。原則上，如果入睡時無法有效改善噪音干擾，筆者建議以舒適的耳塞來協助降低噪音，也有助於安眠。

（三）空氣：清新的空氣有助於提升睡眠品質！

寢室內空氣要保持流暢，因為空氣不流通容易產生異味、悶熱感、甚至降低室內的氧氣濃度，會讓人產生不舒適的感覺。藉由打開窗戶產生空氣對流，或是利用空氣清淨機維持室內空氣的清淨，對提升睡眠品質有絕對的幫助。尤其有呼吸系統問題的患者，更應該要注意睡眠環境的空氣暢通

（四）溫度：適當的溫度要再加上恆溫！

理想的臥室溫度，其實是因人的主觀感覺而有差別，不過太熱或太冷都會影響到睡眠。太熱容易使人身心煩躁而不易入睡，或者半夜容易因躁熱而翻動及醒來，嚴重影響睡眠的品質；太冷容易讓人手腳感到冰冷而難以入睡，也有可能因為過冷而中斷了睡眠。一般而言，夏季氣溫偏高的時候，可在入睡之前將室溫調降至約 25°C 左右，產生一個令人容易進入夢鄉的環境，然後利用空調機的舒眠功能逐漸將室溫回升至 27°C 左右，並儘量保持恆溫。因為人體的體溫會隨著入睡時間的增加而有些微的下降，因此夜半時分的室溫溫度不宜過低，如此方能營造一個舒適的睡眠空間。

（五）濕度：睡眠環境應避免太濕或太乾！

除了合適的溫度，還有一項可能會影響睡眠舒適度的因素就是「濕度」。台灣是個海島國家，又處於亞熱帶地區，夏季氣候濕熱而讓人的身體易有黏膩感，冬天更容易因為陰雨綿綿而感到潮濕。濕度不會直接影響睡眠，它通常會改變個人主觀的身體感受，進而干擾整體的睡眠品質。一般來說，適合人睡眠的相對溼度為 65% 左右，現代人通常可以利用空調、自動除濕機、或是冷暖氣機來調整室內的濕度，避免環境中有太濕或太乾的情形。另外，筆者也建議可以穿著吸汗性佳的睡衣，也有助於身體周圍適宜濕度的維持。

（六）震動：人不可能在移動中入眠！

通常平穩不動的床是有助於入睡，不過，有時輕微而規則的震動也可以幫助睡眠，如搖動嬰兒的睡床有助於嬰兒安靜入眠。

（七）佈置及擺設：找到合適自己的擺設吧！

平時若能讓臥房的顏色保持素雅、寢室內的擺置沒有太多的干擾雜物、以及臥房環境適度的維持清潔，在「平靜、單純及乾淨」的擺設下，能讓人感到放鬆且容易入眠。

姓名：_____

睡眠日誌

● 熄燈或躺在床上試圖睡著

—— 睡著的時段（包含午睡及打盹）

○ 開燈或起床

----- 半睡半醒

C 飲用含咖啡因的飲料（咖啡、汽水或茶）

A 飲酒

M 服用藥物

E 運動

S 感覺很睏

R 放鬆訓練

☀ 光照

日期	星期	前一天						今天						藥物 (名稱/量)	睡眠品質 1-2-3-4-5 很差-----很好	白天精神 1-2-3-4-5 很差-----很好	備註											
		晚上			午夜			早上			中午							下午										
		6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
範例		E				●										○	C				S							

☺ 請於每日起床後或固定白天特定時段填寫；如有需要可自行加入其他的符號

留給自己的重要訊息



在參加這次的優質睡眠講座後，我想留下一些重要的備忘錄給自己
