自行調整藥物劑量或停藥。

- 如果需要服用安眠藥物一段較長時間，可和醫師討論可否間斷性地服用，並嘗試找出特別困擾睡眠的夜晚，或是特別需要良好睡眠的夜晚，將藥物保留到那時服用。
- 當藥物功效不再時，要向醫師報告。
- 要隨時向醫師報告藥物所產生的副作用。
- 所有的病情變化都必須向醫師報告。

2. 當服用安眠藥時，晚上要避免飲酒。
3. 在服用安眠藥時同時要配合良好的睡眠習慣。
4. 當你服用安眠藥時，應計劃6-8小時的睡眠。

精神醫學部主治醫師陳錫中2023.12 審訂

NTUH 健康教育中心
HEALTH RESOURCES CENTER

一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00（例假日不開放）

二、聯絡方式

1. 地址：10002臺北市常德街一號一樓（台大醫院西址二東）
2. 諮詢專線：（02）2356-2114

台大醫院 NTUH

夜眠保養與失眠症

國立臺灣大學醫學院附設醫院　健康教育中心
Health Resources Center, National Taiwan University Hospital

睡多久才算正常

- 不論晚間睡眠時間的長短，只要能恢復精神都一樣好。
- 另外，依年齡不同需要也會有所不同。新生兒需要很長的睡眠〔接近十六小時〕，從五十歲之後，睡眠減少，通常在夜裡會醒來，或早上醒的很早。

失眠的定義

(一) 抱怨難以入睡、很難持續整夜睡眠和（或）無法恢復精神的睡眠。

(二) 每週最少三次，並且持續三個月以上。

(三) 導致明顯的個人困擾，或是損害及影響個人的日常生活能力，像是疲倦、易怒、精神無法集中、記憶力損害等。

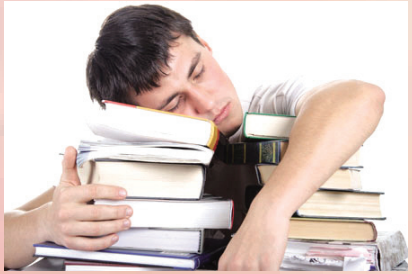
如何處理失眠問題

(一) 處理生活中的壓力源

1. 培養正向思考能力。
2. 了解自我能力的限制。
3. 培養適當的舒壓休閒。
4. 維持友善的人際網絡。
5. 運用放鬆技巧：例如腹式呼吸法、肌肉放鬆訓練。
6. 必要時可尋求專業人員之幫助。

(二) 運用簡單的行為技巧

1. 床上不適宜：閱讀、工作、看電視、吃東西等。
2. 只有在想睡的時候才上床，專心睡覺。如果15分鐘內無法入睡，就離開臥室。
3. 無論總睡眠時間是多長，盡量固定夜間就寢及早上起床時間。



4. 避免白天的小憩、午睡。

(三) 良好的睡眠衛生

1. 泡個澡或沖個澡(但不要太熱)。
2. 可於下午安排適當的運動，避免在睡前三小時。
3. 睡前避免專注的活動，例如看書。
4. 避免在睡前或晚上抽菸。
5. 飲食建議：
   - 避免在下午飲用含咖啡因的飲料。
   - 避免在傍晚飲酒。
   - 避免吃太飽，可選擇多雜糧、蔬果與適量蛋白質飲食。
   - 避免夜間攝取辛辣油膩之食物。
   - 避免夜尿，減少水份之攝取。
6. 建立一個適當的睡眠環境：
   - 臥室是你的窩—它應該是安靜且感覺安全的。
   - 房間的空氣，應避免煙味、濃厚的香水及綠色植物等。
   - 避免強烈的光線。
   - 保持適當的室內溫度，必要時可使用保濕器。
   - 保持臥室黑暗與安靜。
7. 適當之日曬，可以使褪黑激素分泌的日夜週期性更為顯著，進而改善睡眠品質。

(四) 服用安眠藥物之注意事項

1. 請定期返診，並且配合醫師之醫囑服用安眠藥藥物，勿