



失眠 也可以不藥而癒

心理師透過認知行為治療 助您重拾與床鋪的親蜜關係

文／睡眠中心 臨床心理師 陳昌偉

用「失眠」當關鍵詞，可以在網路上找到成千上萬的相關網頁，其中不乏各式各樣的失眠治療方式，像草藥、寢具、針灸、推拿、精油等，但究竟哪種治療方式經過科學反覆驗證，確有療效呢？又有哪種方法可長期使用，效果比安眠藥物更安全，且長期有效，又能自我施行的呢？答案就是：認知行為治療。

長期失眠的人，無論有用藥或沒有用藥，常會覺得自己的失眠並無明顯的生理或心理病因，卻仍被失眠問題深深困擾著，這表示其所以會失眠與目前的一些生活習慣有關。這些生活習慣是失眠患者因為苦於長期失眠而發展出來，他們希望能藉此增進睡眠，或者減輕失眠所帶來的不適，未料這些習慣反而更讓失眠揮之不去。

善用認知行為治療，建立正確的睡眠習慣

有一些失眠的人在歷經一夜輾轉難眠後，會在第二天儘量找時間補眠，或者在週末儘可能的臥床休息。他們大概做夢也沒有想到，這些習慣便是使失眠持續下去的重要因素，也是治療師會利用認知行為治療來調整的重要因子。失眠的認知行為治療主要包含3個治療成分：

- ① 教育成分** 睡眠保健教育。主要是針對一些可能會影響睡眠的健康行為，例如從睡到醒的時間規律性、飲食習慣、睡眠環境等睡眠知識的建立，以及睡眠相關健康行為的一般性指引。
- ② 行為成分** 包括刺激控制法、限眠療法與放鬆治療法。許多失眠患者可以在沙發上、交通工具等「非」一般的睡眠情境下自然入睡，然而一旦回到自己的寢室，躺在自己的床上，頓時睡意全消。因此，所謂的行為成分治療法，主要是利用心理學重要且著名的「制約」理論，讓失眠患者重新與寢室、床鋪建立良好的、放鬆的正向關係，恢復到「沾枕即睡」的好眠狀態。
- ③ 認知成分** 以認知重建治療法為例。許多失眠患者對「睡眠」有非理性的期待，例如「每天一定要睡滿8小時」；或者對「失眠所造成的影響」有災難性的詮釋，例如「失眠會影響我的肝功能」等。這些想法無關對錯，而是堅持上述的想法，不但無法解決現存的失眠問題，反而會增加精神上的緊張、焦慮，使短期的失眠症狀持續成爲慢性失眠，甚至進一步導致情緒障礙。

奠基嚴謹科學研究，矯正失眠效果持久

在認知行為治療的過程中，臨床心理師或醫師首先會教導失眠患者瞭解睡眠的基本機制、辨識自己失眠的成因，再進一步針對病因，以上述的治療方式矯治睡眠習慣與信念，改善失眠症狀，減少安眠藥物的使用。

這樣的治療模式奠基於嚴謹的科學研究，一步步發展、建立起來，或許不像安眠藥物那般地立即見效，但長期來看，效果可以長久維持，且優於單純的藥物治療。此外，一旦學習過這整套治療模式，失眠患者往後可依自己的睡眠情況，適時調整，避免偶爾的失眠演變成長期失眠。

近年來，失眠已成現代社會的普遍現象，加上睡眠醫學的蓬勃發展，國外許多睡眠中心已把失眠的認知行為治療視爲必要的、首選的治療模式。今年，台灣睡眠醫學會也在推動「失眠問診指引」活動，希望可能接觸失眠患者的第一線臨床工作人員，能提供失眠患者適當的認知行為或藥物治療。

國內已有許多醫院成立睡眠中心，由臨床心理師或醫師提供失眠患者認知行為治療的門診服務。本院在去年7月，也於睡眠中心開闢「睡眠障礙非藥物治療」服務，提供失眠患者在藥物治療外，另一個「非藥物治療」的選擇，讓患者有機會「不藥而癒」。