

昨夜你睡得可好？

◎南太平社區醫療群/李正智診所 李正智醫師

“**一夜酣睡，隔天精神飽滿上班去，應該是很幸福的事**”，佔用我們人生1/3的時間是在睡夢中渡過，但對有些人來說可能是漫漫長夜，對於有些人卻是休息可以走更長遠的路，但是一天究竟要睡多久才夠呢？有人4小時不睡少，有人10小時不睡多。因此失眠常常是一個主觀主訴，依筆者意見；只要隔日起床後，不會有頭昏腦脹、心浮氣躁、注意力集中，那麼前一夜的睡眠時間應該是足夠的。

造成失眠的原因有很多，但大略可歸類為以下幾種：

- 1.外在環境因素：置身於陌生的環境，周遭吵雜的環境，光亮度和溫度不恰當等等。
- 2.內在心理調適出現問題：由於生活節奏緊張，工作壓力大，人際關係疏離，內心壓力無疏解管道。
- 3.內外科疾病：造成身體疼痛、不適引發無法入睡，或睡眠中斷。
- 4.精神科疾病：如憂鬱症，或各種身心官能症。
- 5.藥物副作用：因體質的關係，對某些感冒用藥，或精神科用藥造成失眠。
- 6.生理時鐘的改變：有些人因工作的關係必須值夜班，或飛越時差區。

當失眠現象確立後，應針對原因，採取矯正對策，以期儘快恢復常軌生理時鐘。否則容易因為生活步調紊亂，造成心理壓力。壓力導致失眠，失眠又造成壓力，如此惡性循環不息，因此當你發現自己失眠時，首先檢視一下，是什麼原因讓你睡不好，原因找到了，然後問問自己，你有辦法改變現狀嗎？答案若是肯定，那麼該恭喜你，因為這個失眠將不再是你的問題。若是原因無法解決，或著根本找不出原因，那麼只好求助於你的家庭醫師啦！你的家庭醫師將會仔細幫你分析問題所在之處，然後給你適當的治療與建議。當然啦，大部分的問題解決還是得靠自己，因為藥物或心理治療僅能幫忙你，無法解決問題本身。

這樣好像又回到問題本身！希望你天天有一個好夢囉。

醫師簡介

李正智 醫師

南太平社區醫療群/李正智診所