

認知行為治療

讓失眠不藥而癒

文／精神醫學部 臨床心理師 林俊成



許多人深受失眠之苦，原本躺在床上平靜入睡的能力，隨著時間一點一滴的被侵蝕，最後淪為翻來覆去無法成眠的夢魘。依據台灣睡眠醫學會的統計，台灣平均每5人就有1人有失眠的困擾，失眠已成為現代社會十分普遍的問題。當夜深人靜，失眠患者躺在床上，無法停止運轉的腦袋卻絲毫感受不到睡意，這時很可能會屈服於助眠藥物，試圖讓自己用最快速的方法奪回睡覺的主導權。

但隨著用藥時間日久，一些對於藥物副作用的擔心又油然而生：「安眠藥好像會越吃越重才能見效」、「吃了這麼多安眠藥以後，覺得記憶力慢慢衰退了」、「我是不是一輩子都得靠藥物助眠」……，這些想法常糾纏著長期失眠的人。

失眠的認知行為治療，助你一夜好眠

許多失眠患者都想問：「是不是有不必靠藥物來幫助入睡的方法？」答案是肯定的。歐美國家針對心因性失眠患者所建議的第1線治療為「失眠的認知行為治療」，亦即有系統的透過心理學及睡眠醫學，教導患者睡眠衛生習慣，並透過想法的調整，加上行為技巧來改善失眠。許多研究都發現，合併

失眠認知行為治療的療效優於單純使用助眠藥物。長期追蹤研究也發現，失眠認知行為治療改善失眠的效果，比單純的藥物治療來得持久。

患者過去可能只學到透過藥物來幫助睡眠，但失眠的認知行為治療是教導如何睡覺的方法，漸漸地以此取代藥物，即便是長期使用安眠藥的患者，在經過失眠心理治療後，仍有很大的機會可以減少助眠藥物的使用。由於失眠認知行為治療是學習新的睡眠方法，所以不像藥物那樣可以快速見效，但一旦學會了新的睡眠方式，效果通常會比較持久。

睡眠與清醒之間，最怕3大系統亂了套

根據睡眠的神經生理模型，體內控制睡眠與清醒的3大系統分別為：恆定系統（Homeostatic System）、生理時鐘（Circadian System）與清醒激發系統（Arousal System）（圖1）。恆定系統負責調控每天睡覺的量，生理時鐘系統負責規劃每天睡醒的時間，恆定系統與生理時鐘控制著個體「睡眠」的運作；清醒激發系統的作用則是讓個體維持「清醒」。

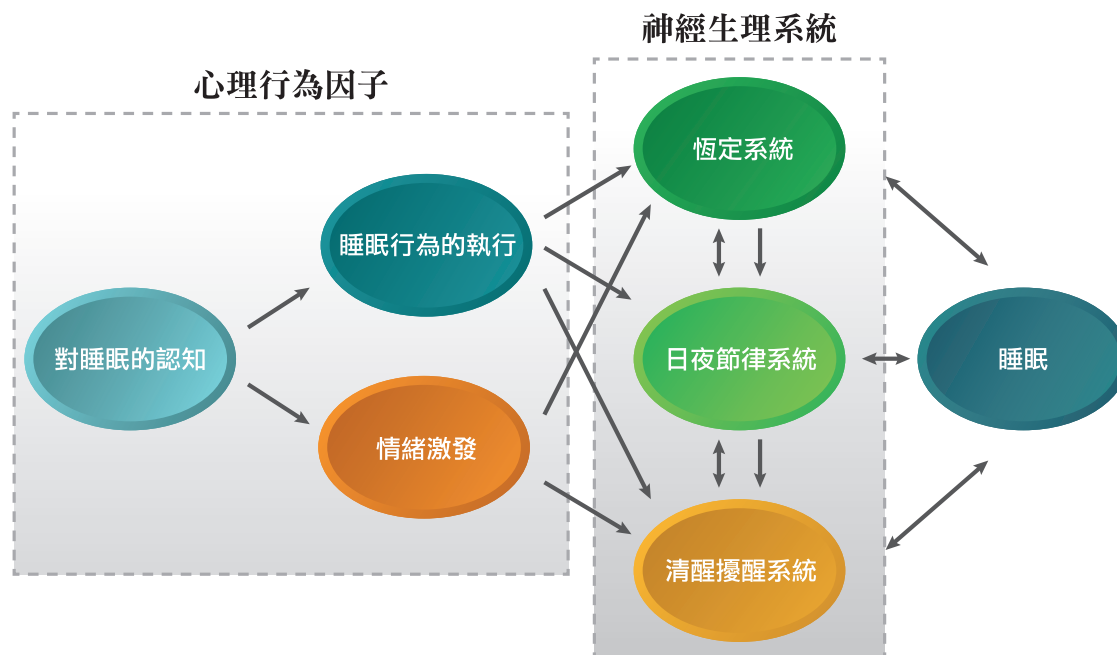


圖1：整合心理行為因素與神經生理系統的失眠病因模式，對睡眠不正確的認知想法會影響睡眠行為及情緒，進而干擾睡眠系統及清醒系統的運作，產生睡眠問題。

(引用自Yang, Spielman & Glovinsky (2006). Nonpharmacological strategies in the management of insomnia. Psychiatric Clinics of North America. 29(4):895-919)

清醒激發系統會抑制睡眠系統的作用，在不應睡覺時讓個體保持清醒，它受到情緒、壓力及外在感官刺激的影響，與心理因素更是關係密切。理論上，在白天，清醒系統的運作會比睡眠系統的運作活化，因此個體可以維持清醒狀態來完成工作；到了晚上，清醒系統的運作便會減弱，睡眠系統的運作逐漸增強，使我們可以順利入睡。

但對於失眠患者而言，身體控制睡眠與清醒的系統紊亂，到了晚上，睡眠系統運作沒有增強，清醒系統運作也沒有減弱，因此到了該睡覺的時候仍然無法成功進入夢鄉。在失眠心理治療過程中，心理師會仔細評估患者失眠原因，然後針對每位患者的狀況做調整，而改善失眠最重要的3個原則就是：提高睡眠驅力、穩定生理時鐘和降低清醒系統。

如果不想失眠，你該這麼做！

為了尋求夜夜好眠，建議失眠患者可以嘗試這麼做：

● 提高睡眠需求

1. 規律的運動，提升睡眠感。
2. 白天不過度臥床休息，避免因休息過度而降低睡覺感受。
3. 午睡時間不超過30分鐘，且下午3點過後不睡覺。

● 穩定生理時鐘

1. 早上適度接觸陽光，清晨的光線有助於穩定生理時鐘。
2. 作息規律，睡覺和起床時間要固定。
3. 週末放假不補眠，避免生理時鐘錯亂。

● 降低清醒系統

1. 睡前兩小時避免激烈運動
2. 睡前避免攝取咖啡因及酒精，咖啡因會干擾入睡，酒精則會影響睡眠品質。



圖2：一位失眠婦女接受認知行為治療案前後的睡眠狀況對照表

治療前

治療6週後

- 3.睡前適度放鬆，例如做腹式呼吸或肌肉放鬆等。
- 4.不要在牀上做與睡眠無關的活動（如：閱讀、使用電腦等）。
- 5.睡前不要處理不愉快的事情，以免影響睡眠情緒。
- 6.如果失眠也不要一直盯著時鐘看，避免更加焦慮。

實在睡不著，心理師助你找回失落的睡眠

造成失眠的原因有很多，需透過專業睡眠心理師的協助找出癥結。與傳統藥物治療相較，認知行為治療的效果雖不如藥物快速，卻可以從中學到自行對抗失眠的方法。治療過程會帶領你重新檢視失眠後的生活習慣、睡眠所引發的情緒、因失眠產生的睡眠迷思等，協助你調整想法和行為，並營造成功的入眠經驗、降低失眠的焦慮感、提升自行入眠的自信心。

例如有一位55歲女性，主訴入睡困難、睡眠品質不佳或淺眠、半夜容易醒來且醒來後就難以再入睡、需要安眠藥物才能入睡及白天嗜睡。這些問題已糾纏她將近6年，她擔心長期服用安眠藥物會有副作用，因此到本院精神科接受失眠非藥物治療。

她剛開始接受治療時，從自填睡眠紀錄中可知她有嚴重的睡眠問題，到了半夜三點醒來後就難以入睡，整個晚上睡眠品質自評為3分（圖2上）。經過6週的治療之後，她的睡眠問題明顯改善，主觀睡眠品質升高達近5分，重點是她不再需要依賴安眠藥物幫助入睡。（圖2下）

本院「睡眠中心」及「精神醫學部」都有臨床心理師提供失眠認知行為治療的服務，有需要的民眾可以多加利用，幫助自己找回消失已久的睡眠。☺