

瞭解你的睡眠： 是好眠還是還是困睡？

蔡宇哲

高雄醫學大學心理學系

2014,09,17@ 南台科技大學



outline

- 認識睡眠
- 睡眠與困睡
- 認識常見睡眠困擾
- 如何創造優質睡眠

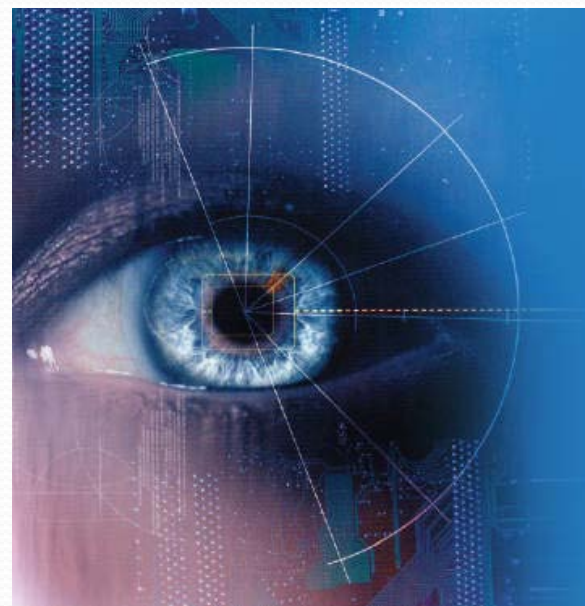


睡眠並非是一成不變的歷程



速眼動睡眠的發現

- 1953年速眼動睡眠的發現為睡眠研究的重大里程碑
- 自此之後睡眠不再是「同質」的行為，可區分為速眼動與非速眼動睡眠



整晚睡眠階段變化

入睡
半夢
半醒

非速
眼動
睡眠

速
眼動
睡眠



時間

1

2

3

4

5

6

7

8

速眼動 V.S. 非速眼動睡眠

生理功能

心跳

呼吸

血壓

肌肉張力

體溫

非速眼動

規律

規律

規律

降低

恆溫

速眼動

不規律

不規律

變動大

消失

變溫

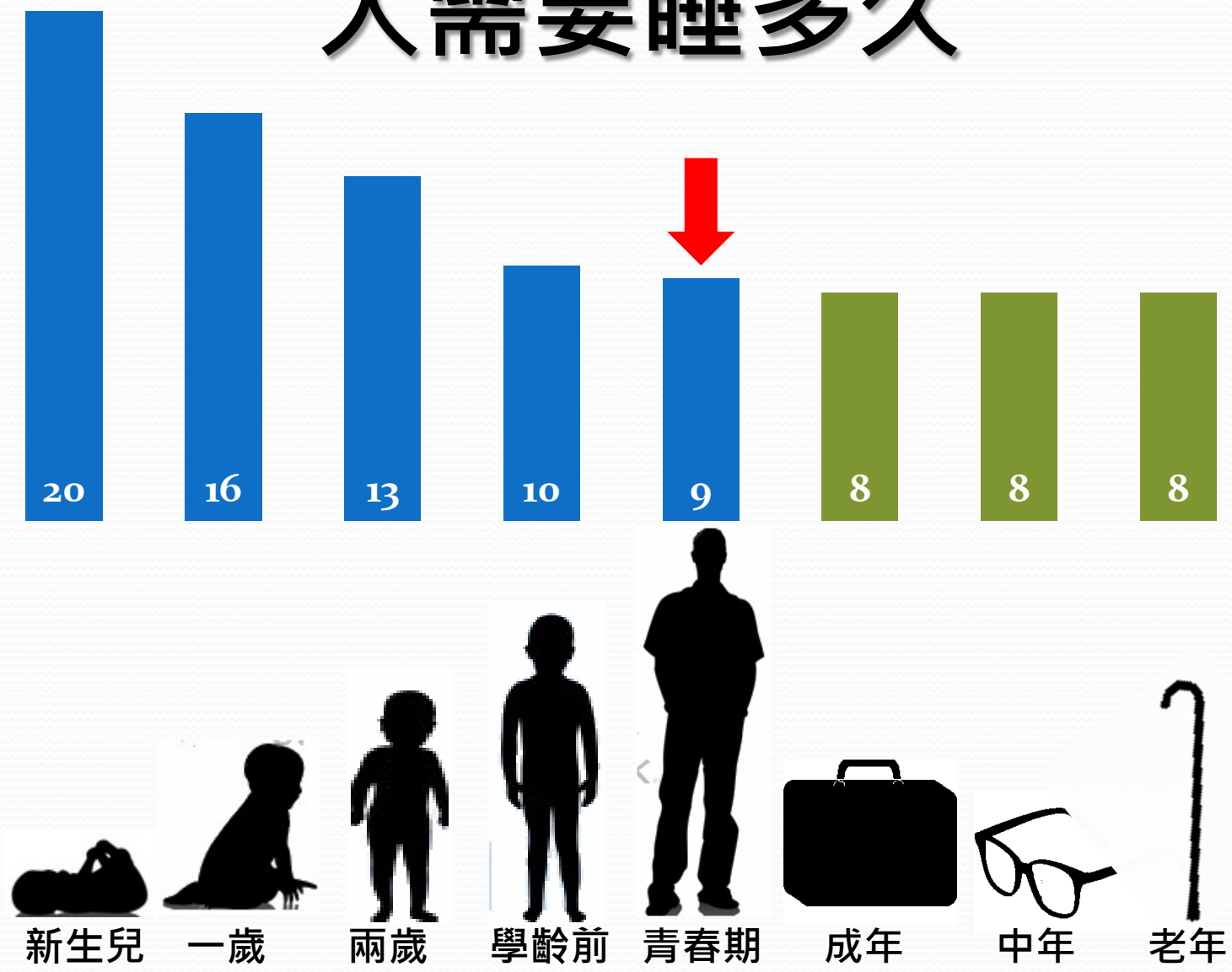
整夜多頻道睡眠生理檢查 (Polysomnograph, PSG)

- 整夜在睡眠檢驗室睡覺
- 睡前裝置測量腦波、眼球轉動、肌肉收縮、心跳、呼吸、心電圖(ECG)、血氧飽和度、鼾聲、身體移動、胃腸酸鹼度...等
- 整夜睡眠錄影(音)



- 睡眠中可依不同腦波與生理特徵，區分出不同睡眠階段。
- 主要可區分為**速眼動睡眠**跟**非速眼動睡眠**。
- 人的整晚睡眠當中，會經歷多次睡眠階段的循環。
- 每次循環約90-120分鐘，每晚會有4-5次。

人需要睡多久



現代人的睡眠量



困睡~無法預知何時會爆

- 困睡→認知功能受損
- 困睡與酒醉有類似的認知功能受損



video

2005年美國國家睡眠基金會：

60%的駕駛說過去一年當中，自己曾在覺得想睡時，還在繼續開車。

37%的駕駛在過去一年當中，曾在開車時，打瞌睡或睡著。

**困睡是睡眠不足/
睡眠困擾的警訊！**



睡眠與壓力

睡眠不足→血壓上升

遭逢壓力→血壓上升

睡眠不足+遭逢壓力？



血壓上升



睡眠與壓力

睡眠不足→交感神經活動上升

遭逢壓力→交感神經活動上升

睡眠不足+遭逢壓力？



交感神經活動上升

心律不整發生次數增加



失眠是一種症狀，而非一種疾病



失眠 (Insomnia)

- 現象

睡眠不足

睡不著

易醒難再入睡

早醒

抱怨睡不好

- 原因

生理疾病

(如潰瘍疼痛)

精神疾病

(如焦慮、憂鬱症)

藥物作用

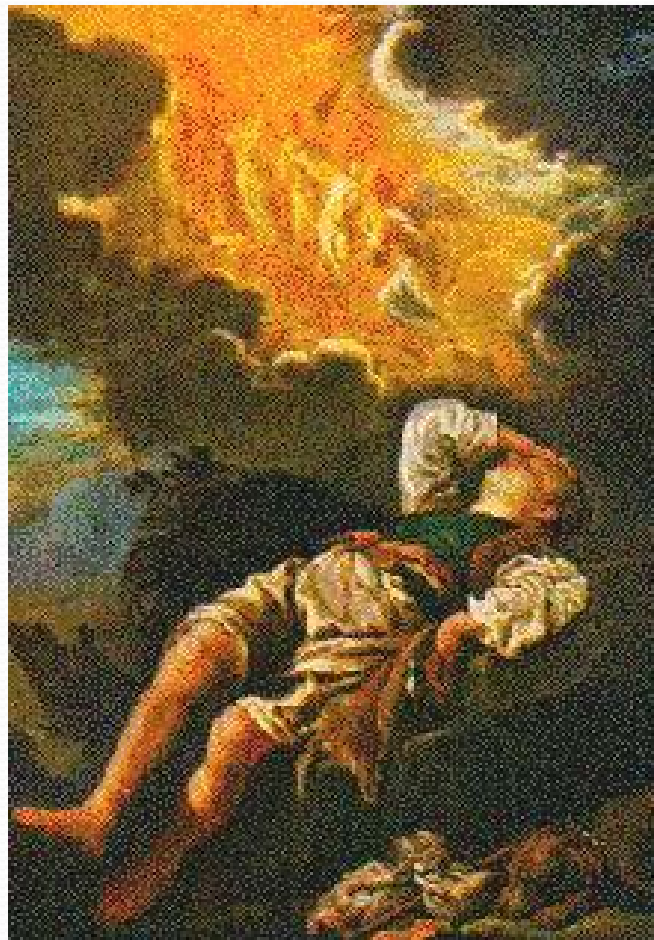
(如咖啡因)

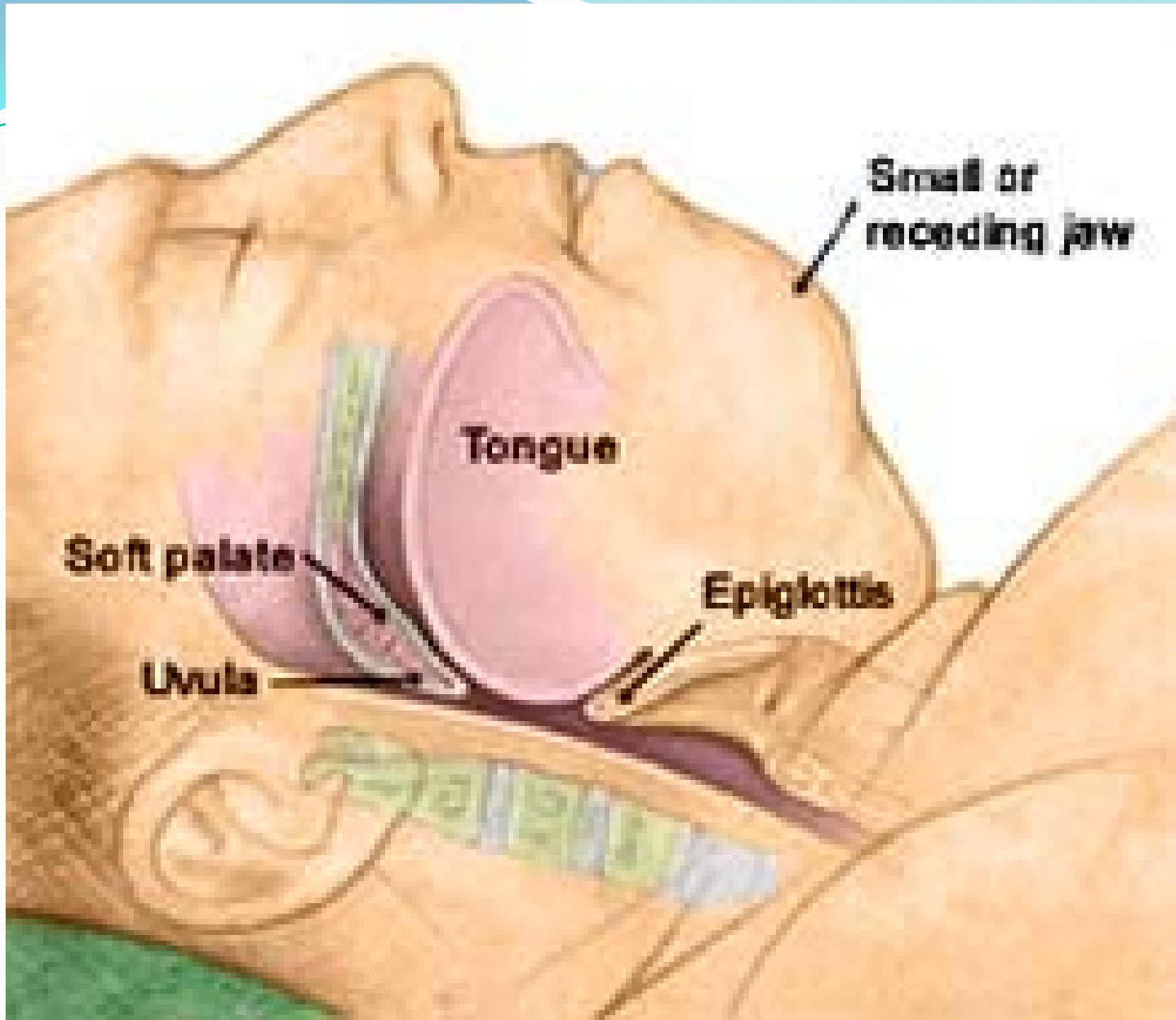
睡眠異常

(如睡眠窒息)

阻塞性睡眠呼吸中止

- 睡眠中重複出現上呼吸道阻塞，以至於窒息的情況，由於晚間睡眠時會有窒息的情況，導致在睡眠中必須數度清醒來呼吸。





Small or
receding jaw

Tongue

Soft palate

Epiglottis

Uvula

伴隨行為特徵

- 白天困睡
- 打鼾
- 睡眠時呼吸中止
- 睡醒後覺得疲倦



盛行率

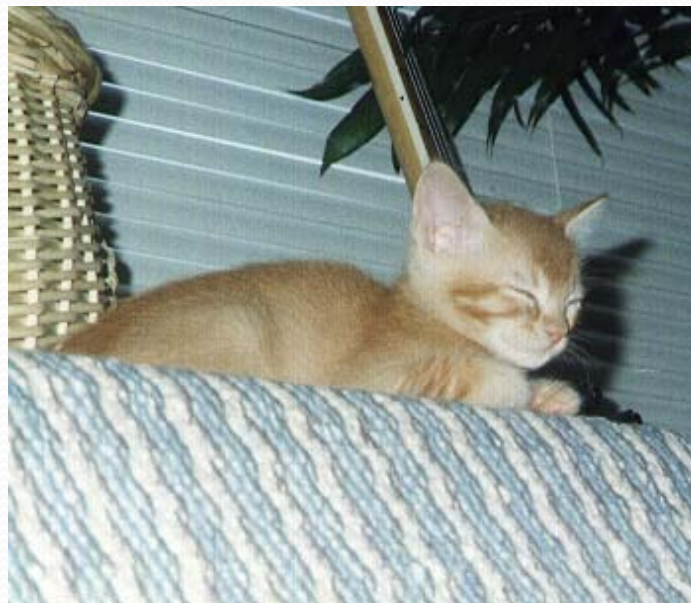
- 年齡(40~60)
- 肥胖
- 男性



- 睡眠困擾的發生可能有很多原因，並非三兩句話可以解決
- 避免日後發生睡眠困擾的方法，就是養成**良好的睡眠習慣**。
- 一旦面臨到睡眠困擾時，切忌勿胡亂投醫。找出問題的根源才是治標之法。

優質睡眠

- 規律的作息
- 充足睡眠
- 良好睡眠品質
- 白天清醒度佳



體認睡眠的重要性

睡眠不該是最後選項



維持作息規律

固定起床時間

讓臥室可見陽光



躺床後別再想事情



避免在床上翻來覆去
睡不著或操心則離開床舖休息



午睡時間宜短，建議在30分鐘以內



照光+運動

- 下午散步運動兼曬太陽
 - 穩定生理時鐘
 - 幫助入睡
 - 提高睡眠品質
 - 身體健康
 - 紓解壓力

