

認識失眠

認識失眠，認真找出原因，對症改善。
這份單張協助您做正確的決定。

根據台灣睡眠醫學會2019年調查，全台白班工作人員慢性失眠盛行率為10.7%；輪班工作者慢性失眠盛行率為23.3%，突顯失眠的普遍性。

正常人通常上床10-20分鐘會開始入睡，即使睡眠中途醒來，通常在30分鐘內會再次入睡，若你有入睡困難或睡太短等問題，可參考本單張，改變生活作息或尋求專業協助。

Q1 失眠的定義

A 失眠可簡單區分為「難以入睡」、「難以維持睡眠」以及「提早起床」等三種狀況，長期忽略會漸漸影響日常作息。

Q2 短期失眠和慢性失眠的差異

A 失眠可依據發作的時間長短，區分為短期失眠，還是慢性失眠。

- 1.短期失眠：身體不適、工作壓力或重大事故（如車禍、失戀、親友離世等）等壓力源影響睡眠，進而導致數天或數週的失眠，且失眠天數不會超過3個月。
- 2.慢性失眠：失眠症狀一週發生至少3次，且持續超過3個月。

Q3 導致失眠的原因

- A**
1. 生理因素
 2. 婦女特有的生理狀況
 3. 精神上的因素
 4. 生活作息
 5. 處方藥跟成藥因素
 6. 物質因素
 7. 環境因素

Q4 失眠對我們的影響

A 經常睡眠不足，會使人心情憂慮焦急及煩躁，影響工作及家庭與人際關係，學生因睡眠不佳而導致注意力下降，進一步影響功課，且失眠會導致身體免疫力降低，因而長期失眠會導致身體各種疾病，如神經衰弱、感冒、肥胖、腸胃疾病及高血壓等。

主辦單位

 衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位

 臺灣健康促進學校協會

日期

109年5月28日修訂