



# 失眠護理指導

2019.07制定  
2023.02審閱



## 睡眠好處

舒緩身心疲憊

統整記憶資訊

調節生理時鐘



## 失眠原因

壓力、焦慮、身體不適、環境變化、酒精與藥物使用、作息時間改變



## 失眠症狀

怎麼樣都睡不飽

容易早醒

無法維持睡眠

入睡困難



## 戰勝失眠



白天適度運動



環境光線溫度合宜.無噪音



固定時間就寢.避免賴床



午睡小睡.不要睡太久



勿沾菸.酒.茶及咖啡



適量的宵夜或喝甜牛奶



避免睡前使用光亮螢幕



入睡做放鬆的事情



睡不著時不要一直看時鐘



藥物治療

資料取自健康九九睡眠與精神健康手冊、圖片引自google  
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康