

寶貝不睡覺，父母心中苦，可以怎麼辦？

照顧者如何透過良好的睡眠習慣，促進兒童精神健康及身心發展

馬偕紀念醫院精神醫學部兒童青少年心智科

李宗翰醫師

在後新冠時期，傳染病對生命安全的直接威脅，正在逐漸退去，長期精神緊繃的社會，也逐漸開放。但在過去兩三年間，留下的各種精神健康影響，才正要逐步浮現。台灣社會幸運的是，因為疫情波峰比歐美來得晚，所以有其它國家的流行病學研究及經驗可借鏡，好預先因應及防範。

國際知名的*睡眠研究期刊*，曾於 2022 年發表大型的跨國統合分析，探索疫情對兒少睡眠健康的衝擊，包含 16 國的 21 個研究，共 4 萬 6 千多人。研究顯示，兒童與青少年可能在疫情的影響下，出現睡眠效率降低的趨勢，包含就寢延遲的現象(1)。據推測，可能跟疫情期間，電子與 3C 產品使用量大增有關，也與各種生活型態變化有關。

在重效率的現代社會中，我們常會不自覺地把關注的焦點，都放在白天的活動與學習上。但實際上，**對大腦而言，充足的睡眠才是有效學習的關鍵。**

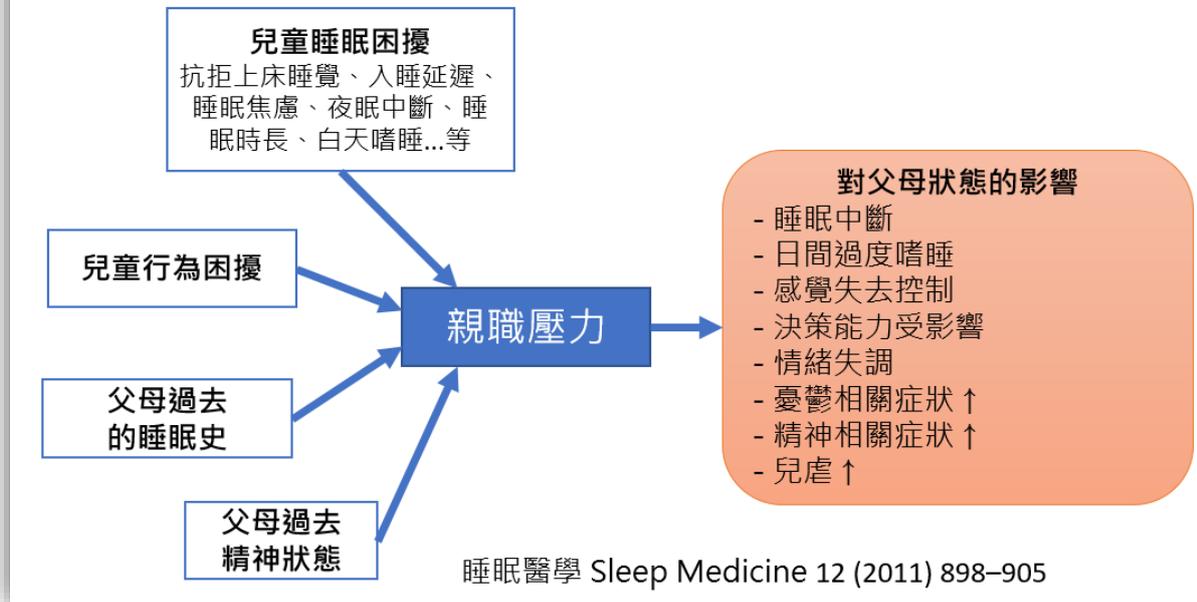
大腦在日間經歷過大量新經驗後，必需要**通過夜間的睡眠，來進行記憶的鞏固**。如此一來，學到的新訊息與技能，才可以長久留駐在大腦的記憶庫中。

且腦細胞在經歷白天的忙碌運作後，會因為忙碌的運轉，而產出許多代謝廢棄物。這些廢棄物會被暫時被存放在腦細胞的間隙，**腦部需要透過夜眠，來把這些廢棄物運出大腦之外**。等代謝廢棄物被運出去後，第二天早上大腦才可以順利進入，如同重新開機一般的狀態。

成年人若幾天不睡覺，反應速度、注意力與記憶力都會下降，進而影響到工作與學習，更何況是腦部還在發展中的孩子。不良的睡眠，除了影響認知與學習外，也還會影響到兒童與青少年在情緒上的穩定性。

但兒童睡眠精神健康的概念與執行方法，有些與成人精神衛教的主題類似，有些則不盡相同。因為在**促進兒童睡眠習慣的方法中，主要執行者多半是父母**，也包含了更多的教養策略及技巧。且在家庭環境中，**兒童睡眠困擾除了影響到孩子自身，往往也同時影響到照顧者的身心狀態及親職能力(如圖)。**

兒童睡眠困擾何影響，親職壓力及父母身心狀態



其實，通過睡眠精神健康中的一些基本的原理及方法，就可以幫助父母和子女，得到良好的睡眠習慣及行為。這可說是促進兒童精神健康的方法中，CP 值最高的方法之一。

以下分為五大面向來說明，包含：**白天常規**、**晚間活動**、**睡前儀式**、**睡眠環境**、**父母作息與健康**。下表是特地規劃為檢核表的形式，所以爸媽可以用表中的□來進行勾選。如果發現哪一項沒有被勾選到，就意味著有機會透過該項目的調整，來促進孩子的睡眠健康。以下為五大面向的檢核表：

檢核表

| | |
|------------------|--|
| 白 天 常 規 | <u>良好的夜眠，其實是從白天開始做起。</u> |
| | <input type="checkbox"/> 維持清楚且規律的起床-就寢時間、周末作息需與平日維持一致。三餐的用餐時間要規律，不要錯過早餐。 |
| | <input type="checkbox"/> 不要攝取含咖啡因的食物，如咖啡、茶、可樂、巧克力。因為兒童的體重更輕，對睡眠的干擾會更大。 |
| | <input type="checkbox"/> 不要用床鋪/臥室來懲罰孩子。因為空間會喚起回憶，引發大腦的清醒狀態，而干擾到了夜眠。 |
| | <input type="checkbox"/> 不要在床上進行，會促進清醒的活動，如滑手機、看電視等；只把床鋪當成睡覺的地方。 |
| | <input type="checkbox"/> 避免把熬夜當作一個好行為，來獎勵或稱讚；也避免把去睡覺的指令，當作是一個不良行為的懲罰。 |
| 晚 間 | <input type="checkbox"/> 除了午休時段，避免在臥室外的環境中睡覺(如沙發、車上)。 |
| | <u>太陽下山後，其實就已經進入，逐步為就寢做準備的階段了。</u> |
| | <input type="checkbox"/> 嘗試使孩子放鬆下來，並建立規律的就寢時間。 |
| | <input type="checkbox"/> 避免在就寢時間前 1~2 小時，進行太激烈的運動及大量進食。 |

- 活動**
- 快要就寢時，提醒孩子時間快到了；並指出，這是睡前最後的活動。
 - 就寢前，父母要預留一點時間。不要讓孩子覺得上床，是像你追我跑般的活動，就好像是在進行對抗賽一樣，因為這可能會讓孩子更加興奮。
 - 父母應如同團隊般，提供一致性的指引。避免在孩子被提醒要去就寢時，卻接收到另外的指令，要去做促進清醒的行為。

- 睡前活動**
- 睡前活動的目的，在於減少大腦活躍度和促進身心放鬆。
- 可建立一套睡前儀式或習慣：規律的睡前儀式或習慣，可以帶來要入睡的預期心裡，但記得要簡短。
 - 在就寢前一小時開啟「上床之旅」，例如，通知感興趣的電視節目要結束了。
 - 典型的方式，如去洗澡或淋浴，然後在熄燈之前，有一段跟父母安靜在房間的時光。
 - 也可建立一個逐步減少燈光亮度的習慣，讓孩子對於要入睡的環境變化，有預期心理。
 - 避免再次回頭進行白天的活動。
 - 睡前閱讀繪本或故事，也可以做為睡前儀式。但若閱讀是睡前活動的一環，時間的長短要明確。若孩子一再地說要讀下一本，可以溫和地告知會看到哪裡，進入就寢時段後，就不要再增加了。
 - 睡前勿使用 3C 產品。因為是手機銀幕的藍光，會干擾腦內生物時鐘的運轉。
 - 減少睡前刺激性的遊戲。
 - 減少睡前的認知和情緒刺激。
 - 睡前的室內活動，需使人放鬆和平靜。

- 睡眠環境**
- 包含各項物理因子，如光線、溫度、聲音、觸覺等。
- 最佳的睡眠環境是黑暗、而且不會太熱的。
 - 整體環境是低噪音，且床鋪表面是舒適的。
 - 如果孩子會怕黑，房間內使用昏暗的燈光，或可讓門略為打開，來確保孩子的安全感。
 - 臥室內勿放置電視、電腦或電子設備。
 - 於睡前和夜間的光源中，減少強光或白色日光燈的暴露。可設置弱的黃色或橘紅光源，來促進睡意的產生。

- 父母作息與健康**
- 親子間的雙向互動，也可能影響到彼此的作息。
- 若孩子已有睡眠延遲的現象，父母也須留意自身，是否也習慣於晚睡晚起，從而影響到孩子的作息。
 - 後疫情時期有各種經濟及社會壓力，除了會影響兒童，也會給照顧者帶來龐大的壓力與情緒負荷，父母也須留意自己的身心及精神狀態。
 - 可在戶外的日光環境下，與孩子一同運動或家庭遊憩。研究發現，疫情導致多數人室內生活時間的變長，也是惡化成人及孩童身心健康的重要因素。
可規律安排家庭戶外活動，若父母於工作後已經疲憊了，一個小技巧是，可以透過孩子在安全環境玩耍時，於附近看著孩子邊散步或邊休息，來恢復自己的身心狀態。

備註：

以上方法及概念，主要對象為兒童期的孩子及家長，適用年齡大約落在中大班到小學高年級。但對於進入青春期的青少年(包含部分的小學高年級)，有許許多多的身心困擾與精神壓

力，都可能以失眠為主要症狀來呈現，除了原發性的失眠症或睡眠相位的變化外，還可能包含各類情緒或精神發展上的疾患。

若是有睡眠困擾的青少年，建議可以由家人陪同，至各醫療院所的心智科或兒童青少年精神科，尋求相關的評估與諮詢。若年齡已接近成人階段，也可考慮至一般精神科尋求評估或轉介。

參考文獻:

1. J Sleep Res. 2022 Aug 24 : e13720. doi: 10.1111/jsr.13720