

## 失眠 101 問—睡不好是體質問題嗎？

睡眠是一種習慣，沒睡好往往也與長期的習慣有關，可能是作息的習慣、飲食的習慣、思考的習慣等有關。

臨床上可見到的失眠的引發因素，其一是長期單純壓力造成的，如工作上時間壓力及緊迫感明顯的人，這類型較容易處理；另一類是近期有一重大壓力事件發生，如創傷、親人過世、離婚、或離職失業等，大腦反覆地思考不舒服的事件，焦慮感升高，進而造成自律神經失調，終至失眠，因睡不著在床上繼續想同樣的事件，焦慮、失眠的惡性循環就開始了！

年輕人常見的重大壓力，如考試焦慮、感情創傷、人際關係不佳等，因人而異，情節也不一定嚴重，全看當事人對挫折的定義而決定壓力的影響程度，失眠人口的年輕化，也源於壓力的耐受度。

睡眠好不好其實是習慣與挫折的忍受度共同影響的結果吧！

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)