

## 失眠 101 問-13-為什麼會失眠？-不定時睡

有人迫於工作輪班，必須在夜間上班；都會區卻有一大群是夜貓型態生活者，半夜仍在上網或看電視，隨性地想睡才睡。不論前者或後者，作息導致生理的生物時鐘紊亂，經常會有以下現象：

1. 想用腦思考時，難以集中精神
2. 白天呈現疲倦感，或想睡覺
3. 真的準備睡覺時，很難快速入睡
4. 睡眠深度不深，淺睡或多夢居多
5. 腸胃狀況或排便習慣不佳

作息紊亂的人，體內褪黑激素的分泌無法正常地作用，會有類似搭飛機的時差反應，很難神清氣爽地享受白天的生活。如果可控制的範圍，儘量讓生活作息趨向正常化，長期影響下來，會與日夜顛倒者有好幾歲的差別！

[治療失眠門診-陽光心靈診所](#)

<http://www.sunnymind.tw/>

台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

(02)2394-9295 (02)2394-9295

