

## 15 失眠 101 問-為什麼睡不著-妨礙睡眠的認知

最普遍常見的睡眠信念是”一定要睡滿 8 小時才算睡飽”，一旦偶爾沒睡足 8 小時，便認為睡不好、睡眠不足、精神不濟，身體其實只要睡得夠深，即使睡眠時間不長，也幾乎不影響白天的精神或身體狀況。

半夜醒來是許多人常見的狀況，但有些人會伴隨著一種不安，認為「我再也睡不著了！」將偶然的經驗當做必然之惡因，就會產生焦慮，因而導致不利入睡的緊繃情緒。

另一種長期依賴安眠藥入睡的個案，已治療到可以睡得深、睡得熟、甚至入睡速度加快的佳境，即使我已將他們原先習慣較高劑量的藥物減量到 1/4 顆的低劑量，會有「沒有安眠藥，我一定會睡不著」的想法的人，就會在完全戒除的階段遇上瓶頸，認為沒”吞藥”，顯得沒安全感，焦慮的心情讓他們對只有安慰劑效應的藥物，竟也投與不理性的期待。

以上三種最常發生在失眠需要處理大腦潛意識問題的個案，這些透過理性說服效果並不佳，深入大腦溝通轉換情境之後，很快就不干擾大腦，也就容易放鬆地睡覺了。

[治療失眠診所-陽光心靈診所](http://www.sunnymind.tw/)

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

台北市羅斯福路 2 段 70 號 4F-3

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

