

17 失眠 101 問-為什麼睡不著-情緒

情緒引起的失眠佔我們門診中的絕大多數。日積月累的負面情緒，忽略或忍耐到最後，身體的反彈訊號其實是要我們不得不去重視它，因此最常出現的生理現象就是破壞身體的自然規律，讓我們夜不成眠。

例如以下常見影響睡眠的情緒：

恐懼 — 怕黑、怕鬼...

悲傷--親人往生、災難事故、情感創傷...

焦慮—擔心工作、考試緊張、健康焦慮...

暴怒—各種不順心狀況引發生氣...

興奮—電玩或上網成癮，徹夜過度興奮(太 high)

其他像恐慌、強迫症等極度焦慮的情緒都會造成自律神經失調，導致晚間讓我們身體起放鬆作用的副交感神經無法真正發揮效果，因此多數伴隨著失眠的困擾。

治療策略中若只單純針對睡眠問題(例如服藥)，而忽略了原發情緒干擾的處理，通常很難奏效。若可將不舒服的大腦思緒處理或轉移，身體要回到自然的睡眠並不會太難！

[治療失眠診所-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

