

失眠 101 問—上夜班的人容易失眠嗎？

現代人雖然不像老祖先「日出而做，日落而息」地順應大自然的規律，多半也以日間工作者居多，日夜顛倒作息相反的人，容易遇上以下的狀況，因此容易失眠！

1. 生物時鐘紊亂—體內因應作息所產生的荷爾蒙，如血清素、褪黑激素分泌的量及作用時間都可能受影響！有時就算身體累了卻也沒那麼容易有睡意。
2. 環境因素—白天下大夜班，大家都醒，唯我獨睡，周遭環境似乎都不太適合睡覺，不論亮度、安靜度都較像工作或玩樂的狀態。
3. 飲食習慣—日夜顛倒，三餐通常也很難與多數人一致吧！往往在日間入睡前會補上一餐，因此容易干擾睡眠。

給上夜班的辛苦工作者幾個預防失眠的策略：

即使日夜顛倒地工作，也儘量調整每天的作息一致化，固定時間睡覺或進食。在睡前的那一餐選擇輕食，別吃得太飽以防干擾入睡或睡眠深度。當準備睡覺時，也許是白天，請記得將環境佈置成夜晚適合放鬆睡覺的氣氛，如寢室的光線調暗、音量降低等，若大腦無法放鬆自然入睡，試著泡個溫水澡(尤其冬天)，換上棉質寬鬆衣物再上床！

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)