

失眠 101 問—抽煙會影響睡眠嗎？

煙品中的尼古丁對人體來說，是一種興奮劑，當然會影響需要鎮靜的睡眠。在臨床上發現抽煙的人，有多數是平日就想藉由抽煙來緩和情緒焦躁的人，以為會因此讓自己放鬆，其實不然，如果仔細觀察周邊抽煙的朋友，會發現邊吸煙，手一邊顫抖的人不少，因焦慮而見到吸煙動作頻繁，抽煙的手剛放下便又馬上到嘴邊猛吸的狀態。

為了緩和焦慮情緒，反而更無法放鬆，甚至影響睡眠，日子就在睡眠不足及焦慮中惡性循環，所以身體老化的也很快！

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)