

精神醫學小百科系列 ①

睡眠障礙

一本為現代人量身打造的健康睡眠藍圖



楊聰財／著

目錄

自序	8
----------	---

第一部分 睡眠障礙的治療與預防.. 17

#題目 1 睡眠障礙的評估與診斷方法. 18	
睡眠障礙的評估與診斷：從身心靈整合的觀點出發	18
#題目 2 睡眠檢查的選擇：多導睡眠檢查 PSG 及居家睡眠檢查 HST	21
找回靜謐之夜：全方位睡眠檢查的深度陪伴.....	21
■科學與感性的交會：兩大檢查模式	21
#題目 3 認知行為治療（CBT-I）在失眠中的應用.....	23



在夜與心之間：認知行為治療 (CBT-I) 如何重建安穩睡眠	23
#題目 4 睡眠障礙的藥物治療.....	25
找回靜謐之夜：全方位守護睡眠的藝術	25
#題目 5 褪黑激素補充的效果與限制 .	27
在光與暗之間——褪黑激素補充的效果與限制之多面向反思.....	27
#題目 6 呼吸器 (CPAP) 在睡眠呼吸中止症中的應用	30
呼吸的自由：CPAP 帶來的全方位生命重塑	30
■多維度的生命修復.....	30
#題目 7 放鬆訓練與專念/正念療法改善睡眠障礙	32
放鬆訓練與正念療法：回歸身心安穩的睡眠之道	32

#題目 8 改善睡眠的生活介入策略....	34
改善睡眠的生活介入策略：在身心靈 之間找回安穩的夜晚	34
#題目 9 預防睡眠障礙的關鍵原則....	37
預防睡眠障礙的關鍵原則：在規律作 息中找回身心的安頓	37
#題目 10 打造一生受用的健康睡眠藍圖	39
打造一生受用的健康睡眠藍圖：身心 靈的深夜修復工程	39

第二部分 睡眠障礙的原因..... 41

#題目 11 壓力與焦慮如何影響睡眠 ..	42
靜夜裡的隱形重擔：當焦慮與壓力侵 蝕睡眠.....	42



- #題目 12 憂鬱症與失眠的惡性循環...44
在黑夜與清醒之間：憂鬱症與失眠的
惡性循環44
- #題目 13 生理疾病對睡眠的影響.....46
跨越暗夜的共振：從全人觀點看生理
疾病與睡眠的糾葛46
- #題目 14 荷爾蒙變化與睡眠問題.....48
荷爾蒙變化與睡眠問題：身心靈失衡
的隱形警訊48
- #題目 15 藥物對睡眠的影響50
藥物與睡眠：身心靈交織下的夜晚平
衡50
- #題目 16 生活型態與睡眠障礙.....52
生活型態與睡眠障礙：在失眠時代中
尋回身心的平衡52
- #題目 17 科技使用與睡眠剝奪54
螢幕裡的微光，正偷走你的夢境 ..54

#題目 18 環境因素與睡眠品質	56
打造深夜的療癒避風港：環境對睡眠 的深層影響	56
#題目 19 遺傳因素在睡眠中的角色 ..	58
基因裡的搖籃曲：遺傳如何編織我們 的夢境.....	58
■遺傳與睡眠的十個核心真相	58
#題目 20 心理創傷與睡眠障礙	61
破碎的星空：當創傷與睡眠交織時的 療癒之路.....	61
■心理創傷與睡眠障礙：10 個核心 關鍵.....	62
附錄一：睡眠自我檢查問卷（Sleep Self- Assessment Scale, SSAS-10）	65
附錄二：簡式健康量表（BSRS-5）	68



自序

楊聰財 醫師 醫學博士 臨床教授

本人身為精神科、老年精神醫學、長期照護醫學、睡眠等多項專科醫師，也是公共衛生醫學博士以及臨床教授；直期許自己可以著作齊身，也打破在診間一對一的診療方式，走向民衆，使用出版書籍、演講、授課、定期書寫專欄文章、接受媒體採訪，主持健康廣播節目，立志要提供正確的精神醫學、心理學、社會學、公共衛生的知識給大家，不負北宋理學家張載的名言「橫渠四句」：「爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」也可以達到儒家經典《大學》「修身、齊家、治國、平天下」的目標！

所以延續以前編著「精神醫學小百科」的精神，規劃出版相關系列的刊物。此本書籍主題

是「系列 1：睡眠醫學」，有兩部分的醫學資訊要提供給讀者：1.睡眠障礙的治療與預防。2.睡眠障礙的原因；每一部分都整理出 10 個標題加以詮釋講解。

其實與睡眠醫學有關的議題很多，本人目前計畫的 100 項主題整理如下：

一、睡眠的基礎與生理機制（1-20）

- 1.睡眠是什麼？人類不可或缺的生命節律
- 2.睡眠的演化意義：為什麼我們需要睡覺
- 3.大腦在睡眠中做了什麼
- 4.睡眠週期解析：REM 與非 REM 的祕密
- 5.生理時鐘與晝夜節律的運作機制
- 6.褪黑激素：掌控睡眠的關鍵荷爾蒙
- 7.睡眠壓力與清醒系統的平衡
- 8.睡眠與神經傳導物質的關係
- 9.睡眠與免疫系統的互動
- 10.睡眠對大腦清除廢物的影響



- 11.睡眠與記憶鞏固的關聯
- 12.睡眠如何影響情緒調節
- 13.睡眠與荷爾蒙分泌的關係
- 14.睡眠與代謝及體重控制
- 15.睡眠品質與年齡變化
- 16.嬰幼兒的睡眠發展歷程
- 17.青少年為何特別晚睡
- 18.成年人的理想睡眠模式
- 19.老年人睡眠改變的原因
- 20.個體差異：你是早鳥還是夜貓子

二、睡眠的重要性 (21-40)

- 21.睡眠對大腦健康的重要性
- 22.睡眠與專注力及學習能力
- 23.睡眠與情緒穩定的關係
- 24.睡眠不足對心理健康的影響
- 25.睡眠與憂鬱症的雙向關係
- 26.睡眠與焦慮症的交互作用
- 27.睡眠與心血管疾病風險

- 28.睡眠與糖尿病的關聯
- 29.睡眠與免疫力下降
- 30.睡眠與壽命的關係
- 31.睡眠剝奪的短期與長期影響
- 32.慢性睡眠不足的隱性危害
- 33.睡眠與工作效率的關係
- 34.睡眠與創造力與決策能力
- 35.睡眠不足與交通事故風險
- 36.睡眠對兒童發展的重要性
- 37.睡眠與人際關係品質
- 38.睡眠與壓力調適能力
- 39.睡眠與身心靈整體健康
- 40.睡眠是最被忽略的健康資產

三、睡眠衛生與良好習慣（41–60）

- 41.什麼是睡眠衛生
- 42.建立規律作息的重要性
- 43.睡前儀式：讓身心進入休息模式
- 44.睡眠環境設計：光線、溫度與聲音



- 45.床只用來睡覺的重要原則
- 46.睡前使用 3C 產品的影響
- 47.咖啡因與睡眠的關係
- 48.酒精真的能幫助入睡嗎
- 49.運動與睡眠品質的關聯
- 50.白天小睡的利與弊
- 51.飲食與睡眠的互動
- 52.睡前放鬆技巧：呼吸與冥想
- 53.壓力管理與睡眠品質
- 54.光照與生理時鐘調整
- 55.旅行與時差調整策略
- 56.輪班工作者的睡眠管理
- 57.建立健康睡眠習慣的 10 個步驟
- 58.如何打造理想的臥室環境
- 59.睡前避免的錯誤行為
- 60.睡眠日記：了解自己的睡眠模式

四、常見睡眠障礙疾病 (61–80)

- 61.失眠症的定義與分類

- 62. 急性失眠與慢性失眠的差異
- 63. 阻塞型睡眠呼吸中止症
- 64. 中樞型睡眠呼吸中止症
- 65. 打鼾與健康的關係
- 66. 嗜睡症（Narcolepsy）解析
- 67. 週期性肢體運動障礙
- 68. 不寧腿症候群
- 69. 睡眠行為異常（夢遊、夢話）
- 70. 快速動眼期行為障礙
- 71. 夜驚與惡夢的差異
- 72. 晝夜節律睡眠障礙
- 73. 延遲型睡眠相位症候群
- 74. 早發型睡眠相位症候群
- 75. 非 24 小時睡眠覺醒症候群
- 76. 兒童常見睡眠問題
- 77. 老年人常見睡眠障礙
- 78. 精神疾病與睡眠障礙
- 79. 慢性疾病與睡眠問題
- 80. 多重睡眠障礙的共病現象



五、睡眠障礙的原因 (81-90)

- 81. 壓力與焦慮如何影響睡眠
- 82. 憂鬱症與失眠的惡性循環
- 83. 生理疾病對睡眠的影響
- 84. 荷爾蒙變化與睡眠問題
- 85. 藥物對睡眠的影響
- 86. 生活型態與睡眠障礙
- 87. 科技使用與睡眠剝奪
- 88. 環境因素與睡眠品質
- 89. 遺傳因素在睡眠中的角色
- 90. 心理創傷與睡眠障礙

六、治療與預防 (91-100)

- 91. 睡眠障礙的評估與診斷方法
- 92. 睡眠檢查的選擇/多導睡眠檢查 (PSG) /居家睡眠檢查介紹
- 93. 認知行為治療 (CBT-I) 在失眠中的應用
- 94. 睡眠障礙的藥物治療：利與弊/種類/選擇/使用原則/不會依賴的安眠藥物

- 95.褪黑激素補充的效果與限制
- 96.呼吸器（CPAP）在睡眠呼吸中止症中的應用
- 97.放鬆訓練與專念/正念療法改善睡眠障礙
- 98.改善睡眠的生活介入策略
- 99.預防睡眠障礙的關鍵原則
- 100.打造一生受用的健康睡眠藍圖

睡眠障礙已經是全世界極為普遍的疾病。以台灣為例，本人曾經帶領精神健康基金會夥伴進行過民衆身心健康調查，發現至少四成以上成人表示平日受到睡眠障礙之苦，數字之高令人震驚，已經儼然成爲一種國病。我在精神健康指數調查報告記者會表示：現在百姓見面已經不是問你有沒有吃飽，而是問你有沒有睡好？

睡眠真的很重要：身心健康有四根基本的柱子：能睡、能吃、能動、能笑，睡好覺是第



一根最重要的柱子！睡眠有養顏、美容、排毒、減肥、增智等多項功能，睡不好覺百病生（失智、癌症、猝死、代謝症候群等，族繁不及備載），光是身體不舒服、卻一直找不到病因的共病症：自律神經失調，就很容易讓人產生慢性情緒困擾，感覺會生不如死！

睡眠正確的衛生知識也很重要：例如活在地球上，最重要的黃金睡眠時間是晚上 11 點到早上 6 點；光是這點就不知有多少人因為要報復式熬夜追劇上網不能好好遵守執行。其他還有很多重點概念，歡迎好好閱讀本人所編寫的一系列書籍獲得並且養成可以睡好眠的健康習慣！

第一部分

睡眠障礙的治療與預防





#題目 1 睡眠障礙的評估與診斷方法

睡眠障礙的評估與診斷：從身心靈整合的觀點出發

睡眠障礙並非單一原因所致，而是生理、心理、社會與靈性多層面交互影響的結果。在評估與診斷時，需採取整體性觀點，才能真正理解問題核心。

從生理層面來看，醫師會透過睡眠問卷、睡眠日誌及多導睡眠檢查（PSG）來觀察腦波、呼吸與心率等指標，以判斷是否存在失眠、睡眠呼吸中止或生理節律失調等問題。這些客觀數據有助於釐清身體機能是否為主要原因。

在心理層面，焦慮、壓力與憂鬱常是睡眠障礙的重要誘因。透過晤談與心理量表評估個體的情緒狀態與思考模式，可以發現是否存在



過度擔憂或負向認知，進而影響入睡與睡眠品質。

社會層面則需考量生活作息、工作壓力、人際關係與使用 3C 產品的習慣。現代人長時間暴露於藍光與高壓環境，容易打亂生理時鐘，造成慢性睡眠問題。

最後，靈性層面關注的是個體的生命意義與內在安定感。缺乏方向或長期內在衝突，可能導致心靈不安，進而影響睡眠。透過冥想、禱告或自我覺察，有助於恢復內在平衡。

綜合而言，睡眠障礙的診斷不僅是找出「睡不好」的原因，更是理解一個人整體生命狀態的過程。唯有整合身心靈，才能真正走向深層而穩定的睡眠。



睡眠週期圖 (Sleep Cycle Diagram)

一個週期約90分鐘

