

投稿類別：健康與護理類

篇名：

失眠的危害及影響—以樹德家商學生為例

作者：

楊雅評。樹德家商。高三 5 班

施緹青。樹德家商。高三 5 班

周美好。樹德家商。高三 5 班

指導老師：

楊苑菁老師

壹●前言

一、研究背景

在這個追求進步的社會中，人們總是得靠著不斷地增進自己的能力去配合這個社會的需求。長期在這種壓迫性的環境下，最後自然就會演變成一股壓力，好的壓力會使人上進，但不好會過度的壓力就可能使人的生理或心理產生一些疾病，「失眠」就是一個常見的例子。患有睡眠障礙的年齡層越來越廣泛，除了壓力外，容易造成失眠的還包含個人的生活及飲食習慣等，而大多數患有失眠的人第一個想法就是尋找藥物來解決，但這並不是最好的方法。

二、研究動機

失眠是種無形的壓力，白天的壓力造成晚上的失眠，而晚上的失眠又加重了白天的壓力，如此的惡性循環，想必很多人都深受其苦。以自身經驗和周遭朋友為例，現在的學生除了校內的功課壓力外，還要兼顧其他像是比賽或證照等的活動，加上樹德就像是個小型社會，不只是有正在為升學而煩惱的學生，還有正為進入社會工作而做準備的職業類科的同學。但不管是哪一個科系，每班總是能看到幾個學生在上課時打瞌睡，而大部分精神不濟的學生似乎都是因為有睡眠障礙，也就是俗稱的「失眠」，因此我們希望能藉由這次的專題對失眠有更進一步的了解，以及找出更好的改善方法。

三、研究目的

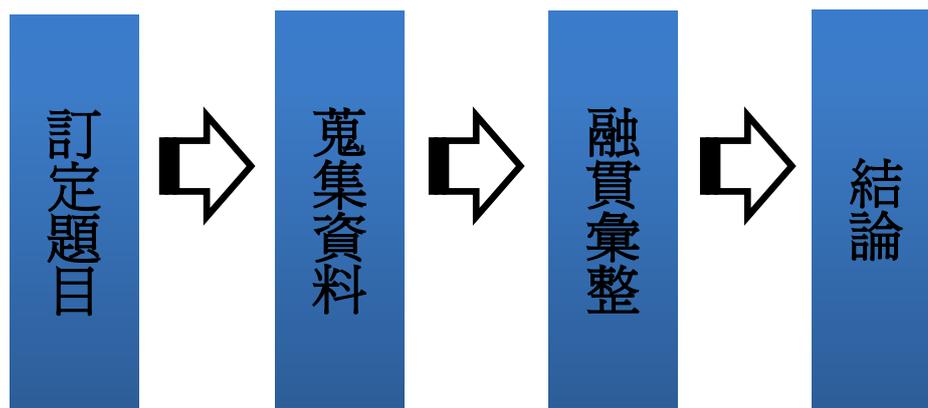
身受失眠困擾的年齡範圍越來越廣，失眠已不再是成年人的專利，故藉由本研究希望達到以下三個目的：

- (一) 認識失眠症
- (二) 探討失眠症的影響
- (三) 改善失眠症的方法

四、研究方法

- (一) 網路搜尋相關知識
- (二) 圖書館借閱相關書籍
- (三) 利用報紙網站查閱相關報導
- (四) 以問卷調查樹德家商學生的失眠狀況

五、研究架構



圖〔1〕研究步驟圖

貳●正文

一、認識失眠

(一) 失眠的定義

難以入睡或難以持續睡眠，在隔天清晨一覺醒來對睡眠沒有滿足感及重獲精力的感覺。

(二) 失眠的因素

失眠的原因非常多，光是能分類出來的就多達 60 幾種。有些失眠的症狀只是純粹的睡眠障礙，環境干擾或是晚上喝太多咖啡；但有些卻是疾病的表面症狀，包括癡呆症、憂鬱症及頭部受傷等等。同樣是失眠，但其中所隱含的問題都有很大的差異。

表 1：失眠因素分類表

| 名稱 | 定義 |
|------|---|
| 身體因素 | 包括身體生理障礙的疾病，例如肝病、癌症等長期疼痛的身心疾病。 |
| 生理因素 | 1. 女性生理期影響荷爾蒙過多或過少、更年期。 2. 睡前飲食、進行激烈運動，使新陳代謝加快。 3. 白日時情緒起伏大，導致晚上無法平復。 4. 過度節食，饑餓感造成失眠。 |
| 藥物因素 | 服用某些藥物引發的失眠，例如咖啡因、避孕藥等，及某些抗憂鬱症藥物。 |
| 心理因素 | 一般心理壓力，睡前的預期性壓力及焦慮及半夜覺醒的煩憂等。 |

| | |
|------|--------------------------------------|
| 精神因素 | 在情緒起伏時所引起的失眠，持續不斷地增強後可能會轉化成躁鬱症或是憂鬱症。 |
| 其他因素 | 1. 睡眠習慣 2. 衛生環境 |

資料來源：認識睡眠障礙

(三) 失眠的種類

1. 依失眠的時間長短來說，可分為短暫性、短期性和長期性失眠：

表 2：失眠的時間長度分類表

| 名稱 | 時間長度 | 定義 |
|-------|-----------|---|
| 暫時性失眠 | 短於一個禮拜 | 非常普遍，當你遇到重大的壓力或是情緒太激動，都有可能在當天晚上睡不著覺。通常是作息突然改變，如工作時間、環境變動，旅行生理時差的問題或短期性壓力等所形成。隨著時間過去或是壓力消失，其症狀就會隨著情緒而平復。 |
| 短期性失眠 | 在一到三個禮拜之間 | 此類失眠跟短暫性失眠的病因相差不大，只是平復需要更多時間。一般是因為出現了重大生活事故，如家人生病或死亡、失業及婚姻破裂等，產生了更久的失眠期。 |
| 長期性失眠 | 長達三個星期以上 | 門診中最常出現的，如嗜睡症與睡眠的疾病，其病因多半是其他的疾病所影響，如精神疾病或睡眠呼吸中止症等，其病史可能多達數年或數十年。 |

資料來源：失眠症

2. 依發生的時段分類：

表 3：失眠的時段分類表

| 名稱 | 失眠的時段 |
|----|-------|
|----|-------|

(二) 短期性失眠的患者：

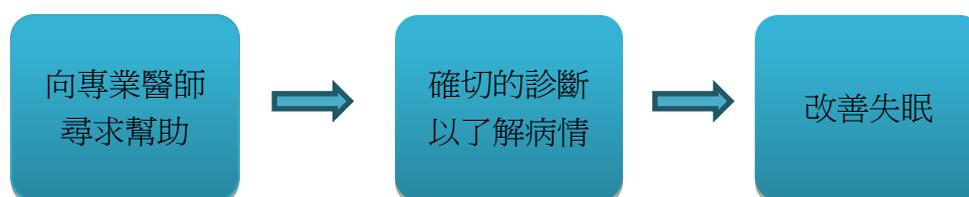
先從睡眠衛生習慣開始改變，如果失眠的情形有改善，持之以恆。下列幾項建議可以更快脫離失眠患者的隊伍：

表 6：改善失眠的方法分類表

| 方 法 | 說 明 |
|------------------|--|
| 保持良好的睡眠習慣 | 不管多晚入睡，都應在固定的時間起床、定時休息，盡可能不在床上看書或在傍晚以後做運動，這些都會影響睡眠。 |
| 環境保持 | 保持一張舒適、乾淨、柔軟度適中的床及一間溫度、亮度恰好且安靜的房間，可讓你睡得更沉、更安穩。 |
| 盡量別在傍晚後進食 | 喝酒、咖啡、茶及抽煙都會影響你的睡眠，也許你的失眠起因就是在於你自己的飲食。 |
| 放 輕 鬆 | 不要懊惱或挫敗，真的睡不著的時候可以做些單調無聊的事，等待睡意並且確信自己一定能夠好好地入睡。 |
| 千萬不要自行服用成藥或使用安眠藥 | 這樣也許能夠幫助你當晚睡個好覺，可是對失眠並無任何治療效果。一旦長期使用、成癮，往往造成日後診斷和治療上的困擾與難度。如果以上幾項皆無任何改善效果，那麼在睡眠醫師的診斷之下，可配合短期性的安眠藥物治療，但是千萬不要自行服用藥物。 |

資料來源：失眠症

(三) 如果你的睡眠出現問題已達一個月並影響到你的日常生活：



圖〔2〕改善睡眠問題步驟圖

四、調查結果

依樹德家商各年級的同学為研究對象，本次問卷訪談共發出 100 份，回收 100 份均為有效問卷。其調查解結果分析如下：

(一) 受訪者的睡眠狀況

1. 請問您睡得安穩嗎？

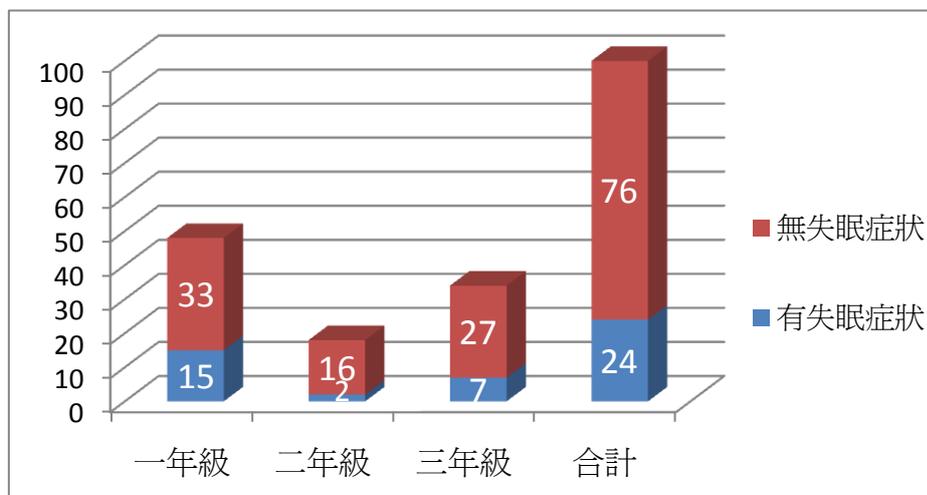
在「請問您睡得安穩嗎」方面，根據調查結果得知，有 73% 的同學睡得非常安穩，睡得不安穩的同學有 27%，雖然大多數的同學都可以安穩的入睡，但還是有少數的同學沒有辦法安穩的睡著。分析如表 7：

表 7：是否睡得安穩分析表

| 選項 年級 | 一年級 | 二年級 | 三年級 | 合計 |
|----------|------|------|------|---------|
| 睡得安穩 | 31 人 | 16 人 | 26 人 | 73(73%) |
| 睡得不安穩 | 17 人 | 2 人 | 8 人 | 27(27%) |

2. 您是否有失眠的症狀？

在「您是否有失眠的症狀」方面，可以根據圖 3 所得知，有 76% 的人並無失眠的症狀，失眠的人只佔了 24%。與上一個問題相比後可以得知，睡得不安穩並不和失眠畫上等號，只是需要更久的時間來維持或進入睡眠。

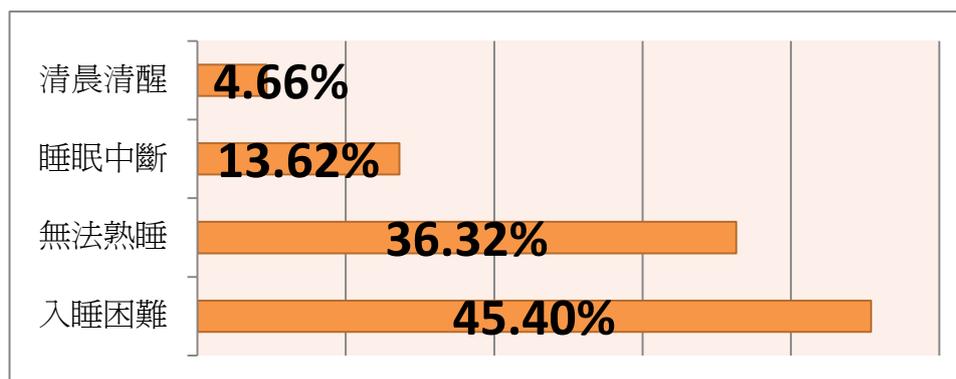


圖〔3〕失眠比例分析圖

(二) 受訪者的失眠情形

1. 請問您是哪種失眠的類型？

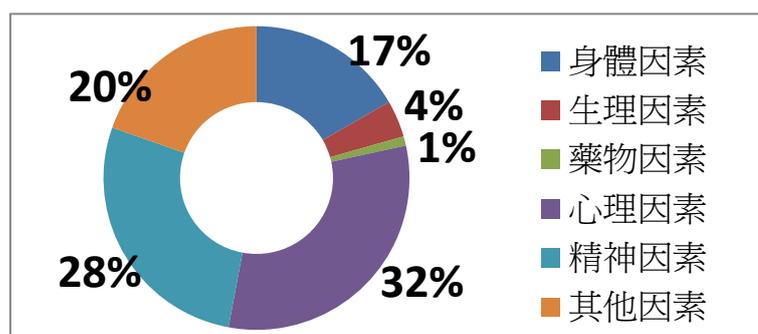
從圖 4 可以看出，大部分的失眠患者都屬於入睡困難型，佔了 45.40%。無法熟睡型佔 36.32%，睡眠中斷型佔 13.62%，而清晨清醒型則佔最少部分，只有 4.66%。



圖〔4〕失眠類型分析圖

2. 請問您失眠的原因是什麼？

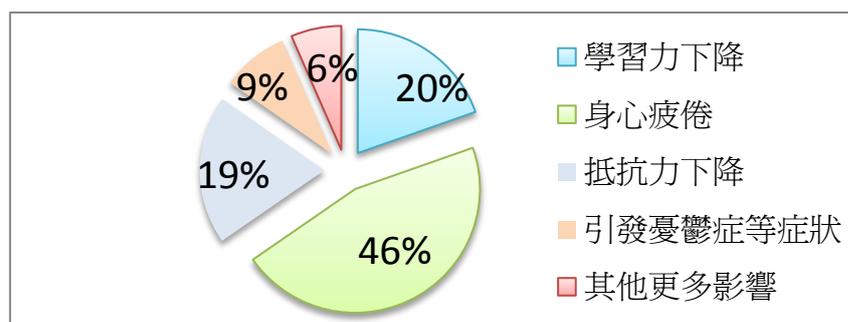
圖 5 顯示，心理因素為最大因素，佔了 32%。精神因素佔 28%，其他原因佔 20%，身體因素佔 17%，生理因素佔 4%，而最少的是藥物因素，只佔了 1%。



圖〔5〕失眠因素分析圖

3. 請問失眠給您的影響有哪些？

依據圖 6 的調查，有 46% 的失眠患者會因為失眠的影響而導致身心感覺到疲倦，是一個極高的比例。學習力下降佔 20%，抵抗力變差佔 19%，出現一些憂鬱的症狀佔 9%，其他影響又包括了人際關係變差、個性變得易怒暴躁等等，佔了 6%。由此可見，失眠對失眠患者的影響力是非常大的。



圖〔6〕失眠的影響分析圖

參●結論

本組針對失眠症狀及影響進行研究，經過文獻分析、問卷施測後，得到以下幾點的結論：

一、失眠的原因有很多，對睡眠品質敏感的人很有可能只是因為一些細微的影響和改變就無法入睡了。察覺到自己有失眠的症狀時，了解原因並針對自己失眠的情形來對症下藥，一定能夠降低失眠帶來的危害及影響。

二、樹德家商學生的失眠情形顯示：

(一) 雖然大部分的同學並沒有失眠的情形，但在那些少部分失眠同學的那一塊，一年級的失眠人數比例遠比二、年級的同學要來的高。由此可知，失眠患者的年齡層已經逐漸下降。

(二) 大部分的同學們都是屬於入睡困難型，失眠的原因都是壓力大、失戀等心理因素所造成的，導致隔天身心俱疲，間接帶來其他負面的影響。

三、隨著失眠的年齡層下降、失眠患者增加，安眠藥也愈來愈盛行。雖然安眠藥確實為人類的一大福祉，但是隨著安眠藥伴隨而來的影響極有可能比你天天睡不著的問題還大。要如何不誤用、濫用安眠藥，是未來失眠患者最需要汲取的知識和課題。

肆●引註資料

蔡政偲(2001)。認識睡眠障礙。臺北市：宏欣文化。

李毓昭(譯)(2001)。優質睡眠=排除睡眠障礙，讓您睡的好的方法。臺中市：晨星發行；臺北市：知己總經銷。

失眠症。2013年11月1日。取自 <http://www.stm.org.tw/yeh/Insomnia.htm>

衛教走廊。有夢最美願永相隨—談失眠。2013年11月1日。取自 <http://ksph.kcg.gov.tw/walking05.htm>