

## 頭 痛 失 眠 面 面 觀



頭痛和睡眠之關係，常常糾纏不清。不只特定的睡眠障礙，如呼吸中止症候群、不寧腿症候群，都會造成頭痛。即使是單純的失眠，前一晚睡不好，隔天就有可能讓人昏重不清，甚或頭痛欲裂。另一方面，頭痛本身當然也是一個讓人睡不著的原因之一。最後，有些頭痛，如偏頭痛、睡眠頭痛等，它們和失眠可能有共同的病因。熬夜失眠常常會使偏頭痛發作，而睡覺則能終止一次的偏頭痛。有一些治療偏頭痛的藥物，也同時能改善失眠。

所謂失眠，係指因入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或睡眠時間減少而言。每週有三天或三天以上之失眠，白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作者。這是醫師在下診斷的標準。如果持續時間少於一個月叫作急性失眠，超過一個月以上就稱成慢性失眠。急性失眠可以用簡單有效的助眠藥物解決，慢性失眠最重要乃是找出潛在病因才能根治。不過非藥物的免費 DIY 方法，兩者都可以改善。



非藥物的方法首重睡眠衛生：避免刺激性物品，如咖啡因、香菸、酒、會引起失眠的藥物，尤其中午過後就不要使用。別在下午 2 點之後睡午覺，午覺別超過 30 分鐘，只有要睡覺的時候才到床上去。營造臥室的舒適環境，盡可能減低睡覺時的噪音跟光線。若餓可吃點心，但是可別在睡前吃大餐。另外，維持生活的規律，白天時增加運動量，多曬太陽，睡覺時越

暗越好。以上都是維持良好睡眠的基本功夫。對睡眠適應不良的想法與信念也很重要，偶爾睡不著，別太擔心。

好好利用大自然的光線，進行免費的光照療法，也不失為一種簡單可行的方法。可藉以調整紊亂的生理時鐘。其他尚有一些簡單易學的行為治療，也可以加以運用，如刺激控制法可以把臥室跟睡眠作一個緊密的聯結，達到一碰床就想睡的效果。限眠療法則可以改善睡眠效率。放鬆治療法則是經由交替的方式，使身體每一處肌肉收緊和鬆弛，達到放鬆身心的目的。我們可以將身體肌肉分成四大部份：1. 手部的肌肉。2. 頭、臉、喉、肩等部的肌肉。3. 胸、腹、背部的肌肉。4. 大腿、小腿、臀和腳等部位的肌肉。練習時閉上雙眼，練習繃緊這些部份的肌肉，再感受鬆弛這些部份的肌肉之感覺。最後，必要時可以試試矛盾療法，假裝你正在聽一場很無聊的演講或上課，打開眼睛望著在天花板的假想黑板，每當你快要閤上眼睛時，很努力地再睜開，一次又一次，努力再努力。想想看，以前當你處於這種狀況，是不是不管你再怎麼用力撐著，最後的結果如何呢？

祝大家都有能一夜好眠，  
而且遠離頭痛。

Living Water