

導師您辛苦了，晚上睡個好覺吧！—談睡眠與抗壓

100 學年度第 1 學期 導師輔導知能講座 時間：100.12.13

主講人：楊建銘 老師／政治大學心理學系教授

一、前言

導師的業務負擔越來越重，導師們的壓力也相當的大，每個學校在學術的要求上都越來越嚴格，制度越來越多，擔任老師是相當辛苦的一件事，壓力會對身體產生一些影響，也會延伸一些毛病。

除了我們導師自己的睡眠外，我們也了解一下學生的狀況，以成大在2000年對新生做的研究中，有睡眠困擾的學生就佔40%的比例，其中最大就是睡眠不足的問題，2007年在政大蒐集的資料中有86.7%有睡眠困擾，現在的學生也面臨了很大的睡眠問題，科技可能給人帶來了一些干擾，然而科技有沒有可能也帶給睡眠一些正向的東西？

二、壓力與身心健康

(一) 什麼是壓力？

壓力是主觀覺察到自身的資源與外界要求或刺激有差距的現象，外在的要求越來越多，因此我們開始犧牲掉一些我們原有的資源，像是與家人相處的時間，把睡眠犧牲掉一些，我們就產生了一些改變，去找新的平衡，但家人可能開始抱怨而形成了新的壓力，而有了壓力反應！

(二) 『有壓才有力』

壓力可以讓我們做調整適應外在的要求，有研究顯示中度的壓力是可以讓我們表現更好的。如果壓力對我們是有幫助的，那為什麼會產生問題？壓力生理學的祖師爺—漢斯 賽爾耶(Hans Selye)提出了壓力三部曲（警報—抵抗—耗竭），其中耗竭期與疾病有關。

而有其他學者提出，壓力讓我們生病，也許不是因為身體耗竭了，而是因為壓力反應過頭了，生理過度的反應（戰或逃、腎上腺素分泌、免疫系統不穩定）長時間下來造成了身體的傷害，壓力也可能與我們的免疫反應有關，在國人十大死因中，有六項與壓力有關，但不一定完全由壓力引起，壓力可能使其更惡化，因此壓力與身體健康息息相關。

三、生理困擾與睡眠的關係

有些睡眠困擾可能與生理上的困擾有關，而有這些問題可能就要到睡眠中心去求診，可能就不是自己可以調整的過來。

(1) 呼吸相關睡眠疾患

- 睡眠中止症：上呼吸道阻塞，造成腦部會告訴自己現在是缺氧的狀態，腦波圖就會看到這時候這個人為了呼吸而醒來，如果呼吸暫停十秒以上，每小時次數五次以上，即稱為睡眠呼吸中止。可能會有不規律打鼾的症狀，或是白天嗜睡、睡眠品質差、睡不安穩、記憶力變差、心臟血管的負荷大等等的影響，在治療上最有效的方法就是帶呼吸輔助器，另

外可用手術治療與口腔矯正，也有一些一般性治療方法。

(2) 動作感覺相關睡眠疾患

- 不寧腿症候群：靜臥時，腿有難以忍受的感覺，需移動肢體以消除感覺。
- 週期性肢體抽動疾患：睡著時，手或腳會間歇性抽動、踢擺。在治療上，要先了解是次發性（身體病變引起）或原發性，再輔以適當的治療處遇。
- 快速眼動睡眠行為異常：睡眠中會出現複雜或暴力行為與神經系統退化異常有關。

四、睡眠管理

如果生理特質可以調整所承受的壓力，那也許可以藉由調整睡眠開始，首先先了解睡眠的概念，在過去幾十年的神經科學研究中發現大腦幾個調控睡眠的機制，下視丘、腦幹、大腦皮質等等，然後看看睡與醒的爭戰，我稱他為調控睡眠的三巨頭，睡覺時的保全系統—恆定系統、生理時鐘、清醒系統。

(一) 優質睡眠三原則

(1) 「定量」：每個人的身體都有一個固定的睡眠量，這時候也牽涉到我們的恆定機制，我們人都會有一個睡眠驅力，從白天開始慢慢累積，這個睡眠量會因個人與年齡而有所不同，而恆定系統的強弱取決於先前清醒時間的多寡。

「每個人一天都需要八小時的睡眠」、「如果我多花一些時間躺在床上可能可以多睡一點」、「如果晚上睡不好，白天要盡量找時間補眠」、「由於我晚上睡不好，白天就沒有體力參與活動」，這些都是需要糾正的觀念，以恆定系統的觀念，晚上花太多時間躺在床上其實是增加失眠的機會，而盡量減少白天睡眠，調整個人對於睡眠的預期，固定運動或參與活動可增加晚上的深度睡眠，固定上床時間，以及中午過後減少咖啡因的使用，都可以強化恆定系統的運作。

(2) 「定時」：這與我們的生理時鐘有關，生理時鐘就像指揮，指揮我們身體中的每個臟器，睡眠也是其中一個部分，晚上當恆定系統的睡眠驅力不夠時，這時很容易醒來，那為什麼我們不會醒呢？其實當我們剛睡覺時，大腦中的松果體會開始分泌褪黑激素，約在凌晨三、四點會到高峰，這時候當恆定的睡眠驅力不夠時剛好與我們的生理時鐘接上，調整及穩定生理時鐘可以有下面幾種方式：規律的睡眠時間、穩定的生活，特別是起床時間的光照、根據個人特質規劃睡眠時間、了解及接受年齡的影響或是接受光照治療與服用褪黑激素。

(3) 「平常心」：我們的身體有一個清醒的力量來源—激發系統，受到壓力的激發會讓我們保持清醒，成為一種保護機制，與睡眠機制拮抗。睡覺時受到了感官的刺激，或是有一些情緒的干擾都會激發清醒系統，怎麼降低清醒系統呢？避免讓睡眠成為另一個壓力的來源，睡不著的時候不強求，可起床做一些放鬆的活動，等想睡再上床，另外，睡前與平時保持放鬆，改變不良的睡眠信念，避免使用刺激性物質（像茶、咖啡），創造優質的睡眠環境，壓力管理與放鬆訓練。