

【睡眠的重要性】

發行日期：110年10月22日

睡眠事一件人生大事，佔了一生當中約三分之一的時間，但如果睡眠發生問題，耽誤的時間可就不只是這些時間，可能會讓白天的你情緒、思緒、效率、甚至是認知都會出現相當大的影響，所以我們就一起來認識睡眠的重要性吧。

一、睡眠的功能

1. 舒緩身心疲憊：

睡眠不只能夠讓肌肉放鬆、也能讓神經休息，讓人的身心都獲得舒緩，才能讓隔天保持在最佳狀態。

2. 調節生理時鐘：

人體的內分泌系統與自然節律有著密不可分的關係，睡眠節律會調節賀爾蒙分泌，以維持人體自然運作與平衡。生長發展過程當中所需的成長激素也與睡眠息息相關，因此兒童與青少年更需要充足穩定的睡眠，才不會對生長過程造成傷害。第二個

「叫」：大聲呼救、撥打 119、設法取得 AED

3. 統整記憶資訊：

人腦每天接收許多資訊，相當龐雜，睡眠的過程中，這些資訊與記憶能夠進行適當的修剪與統整，有助於記得真正重要的訊息，增進大腦功能的效率。

二、失眠是什麼？

失眠指的是對於睡眠的「質」或「量」主觀上感覺到不滿意，簡單而言，若以型態來分別，「失眠」可分為以下幾種概念

1. 入睡困難
2. 無法維持較長的睡眠、睡眠片片斷斷又淺眠
3. 太早醒來無法再入睡

失眠還需包含影響到白天工作或生活品質，包含下列的症狀中，至少要具備一項以上：

1. 倦怠不適
2. 專注力及記憶力變差
3. 社會職業功能或在校的學習表現受影響
4. 白天因此嗜睡
5. 活力與動力減少
6. 工作或駕車時容易犯錯甚至出意外
7. 因睡眠減少而出現如頭痛或腸胃不適的症狀
8. 開始擔心或憂慮自己的睡眠情況

以上情況需持續至少 3 個月，並影響到白天工作或生活品質，即定義為「失眠」

以下附上 HEHO 健康雜誌及衛福部提供的失眠嚴重度量表
各位同學也一起來測測看，自己的睡眠品質吧

HEHO



失眠嚴重度量表

Q1 評估近兩週內失眠問題的嚴重程度。

	無	輕度	中度	重度	非常嚴重
a.入睡困難	0	1	2	3	4
b.無法維持較長的睡眠	0	1	2	3	4
c.太早醒	0	1	2	3	4

Q2 您滿意自己最近的睡眠狀態嗎？

	非常滿意	滿意	中等	不滿意	非常不滿意
	0	1	2	3	4

Q3 睡眠問題是否干擾到日常生活功能？
(如：工作表現/日常瑣事、專注力、記憶力、情緒等)

	完全沒有	一點	稍微	很多	非常多
	0	1	2	3	4

Q4 他人是否有注意到您的生活品質因睡眠問題受影響？

	完全沒有	一點	稍微	很多	非常注意
	0	1	2	3	4

Q5 最近的睡眠問題是否令您擔心/困擾？

	完全不擔心	一點	稍微	很多	非常擔心
	0	1	2	3	4

評分：將七個項目的分數加總為量表得分

0 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28
無明顯失眠困擾	稍有睡眠困擾	有明顯失眠困擾	有嚴重失眠困擾

※ 若得分在15分以上，可以考慮尋求專業協助。

圖片出處:HEHO 健康

資料來源:衛生福利部、台灣睡眠醫學會、HEHO 健康雜誌

