

高齡者的失眠認知行為治療  
**Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia in The Elderly**

吳家碩

好夢心理治療所臨床心理師

2016年7月美國內科醫師學會（American College of Physician）於《內科醫學年鑑》（Annals of Internal Medicine）發表了針對成人慢性失眠患者的治療指引。美國內科醫師學會回顧了2004至2015年之失眠療效研究後，「強烈建議」所有成人慢性失眠患者接受失眠認知行為治療，並指出失眠認知行為治療（Cognitive Behavior Therapy for Insomnia，簡稱CBT-I）應被視為慢性失眠個案的第一線治療方法。

根據2014年台灣睡眠醫學學會調查指出，全台65歲以上國人，有失眠經驗的比例高達50.8%，代表平均每2人即有1人每周至少一次有入睡困難、淺眠或是過早醒來無法入睡的失眠經驗。調查也指出，65歲以上的「慢性失眠症」盛行率也有27%，明顯高於19-59歲國人的失眠盛率(19.3%)。也就是說，台灣65歲以上慢性失眠比例約在1/4左右，即每4位65歲以上民眾，至少就有一人深受慢性失眠之苦。

隨著睡眠醫學失眠研究的發展，心理學家所進行的研究發現，失眠可能源自於過度激發（hyperarousal）的狀態，也就是身體（包括大腦）持續處在緊繃狀態下，使得想睡但又睡不著，此外，為了彌補晚上睡不好的情況，白天補眠、過度躺床、減少白天活動等等不良睡眠習慣產生，也是失眠的常見原因，尤其是在高齡者族群更是常見，在這個失眠的歷程中，對於晚上會不會一直睡不好、焦慮明天因為睡不好會有精神之影響、身體也會因為失眠而變差等對常見睡眠的不良信念，也可能是導致或形成失眠的惡性循環的原因之一。而失眠認知行為治療，就是針對過度激發、不良睡眠習慣，以及失眠的不良信念，而發展出來的治療方法。