

# 依賴安眠藥 小心藥物成癮

文 | 林高志 | 松德院區藥師



現今社會，雖然科技越來越發達，生活越來越方便，但人們心理層面卻未得到相對應提升，「失眠」儼然成為壓力下的產物。

25歲的李先生，獨自在臺北租屋工作，接連而來的案子及緊張的生活步調，卻讓他的健康狀況亮起了紅燈。每天晚上躺在床上，腦袋中想著的是明天主管要求交的計畫、房東每個月催繳的房租與女友的抱怨等，失眠成了常態。為了讓隔天有精神，只好藉由安眠藥讓自己睡著，慢慢越吃越多。以上是許多現代人的寫照，也是近年來醫院內常見的案例。

## 不當使用安眠藥問題日益嚴重

藥師發藥給病人並確認藥品品項及數

量時，病人往往只關心醫師是否開立他要的安眠藥，更常說安眠藥不夠吃，進一步詢問時，才發現很多病人覺得自己最近睡得比較不好，就擅自把睡前一顆安眠藥變成了兩顆，更有些人服藥一陣子後覺得情況好轉，就擅自停藥，結果讓失眠的情況更惡化，導致之後須服用更大量的安眠藥才能入睡，久而久之，身體跟心理不知不覺對安眠藥產生了依賴。

許多人碰到失眠問題時，或對安眠藥產生依賴性時，在未經醫師處方或指示下，過量或經常使用安眠藥造成個人健康

的傷害，也常因不擇手段取得安眠藥，不適當的服用安眠藥，破壞社會安寧的秩序。

## 正確使用安眠藥

### 一、不自行購買藥物

當睡眠狀況出現問題時，不要自行購買安眠藥，應先檢視生活與睡眠習慣。有失眠 1 個月以上未改善時，應尋求專業醫師的診治，勿聽信誇大不實的廣告。

### 二、不把安眠藥給他人使用或使用他人藥物

醫師開立安眠藥時會根據每個人的身體狀況、生活習慣、睡眠情形，來選擇合適的種類及數量，所以自己認為有效的安眠藥並不一定適合其他人，若自行服用別人的安眠藥物，可能造成不適當或過量使用。

### 三、不擅自增減藥量

自行增加藥物不但容易造成依賴，還有可能造成身體器官更大的負擔。相對的，忽然停用藥物容易造成反彈性失眠，使睡眠情形更糟，導致醫師開更大量的安眠藥，所以一旦睡眠情形有所改變，都該讓醫師知道，才能好好調整劑量。

## 養成良好睡眠習慣

① 規律的睡眠時間：每日同時間就寢及起床，即使前晚睡不好，也要按時起床，維持正常作息。

② 營造舒適睡眠環境：臥室要暗、安靜、溫度適中，空氣流通，不要太乾燥，避免額外聲響的干擾也不要聽音樂，除非音樂聲能令你放鬆入睡。

③ 睡覺前 30 分鐘終止工作或煩心事：如果臥床後 30 分鐘內仍未入眠，可起床閱讀書報或看輕鬆的電視節目，等到有睡意時再就寢。

④ 不要在床上看電視、工作或吃東西。

⑤ 留意飲食習慣：下午 4 點以後不要飲用含咖啡因的飲料，睡前不要攝取過多的流質或飲料，也要避免太餓、辛辣食物及抽菸、酒精；少許的碳水化合物及高含量色氨酸食品可幫助入眠。

⑥ 規律的運動：每週 3 次適量的運動有助於放鬆，能加強睡眠深度。但避免在睡前 4 到 5 小時內劇烈運動。

⑦ 學習其他壓力處理和放鬆策略：如聽音樂、冥想、伸懶腰、做瑜珈、洗溫水浴、按摩及做腹式呼吸。