

關於控制睡眠類藥物的 重要事實



睡眠類藥物（例如Ambien、Lunesta和Sonata）同時具有風險和益處，在您服用它們之前您應該認識到這些風險和益處。如果您對該資訊有任何疑問，請諮詢您的醫生。

! 睡眠類藥物（由醫生開具的處方藥）長時間服用具有風險

- 與酒精飲品或其他鎮靜劑一起服用睡眠類藥物可能導致突然死亡。
- 睡眠類藥物可能要數日的時間才能從您的身體排出。如果您每天服用，它們可能導致：
 - 記憶力和注意力問題
 - 更高的駕駛事故風險
 - 更多次前往急診室看診（對於服用Ambien的患者）
 - 時間越長需要越多的藥物才能入睡（變得有依耐性）
- 對於65歲或以上的人士，睡眠類藥物更可能造成跌倒和大腦損傷。
- 睡眠類藥物無法治愈失眠。當您停止服用藥物時，失眠可能再次發生。
- 睡眠類藥物使您的睡眠深度更淺，並且也不能幫助您睡得更久。研究顯示：
 - 藥物可能只會增加大約15分鐘的睡眠時間，但可能有嚴重的副作用。
 - 這些藥物導致人們不記得醒著，而不是真正入睡。

✓ 服用睡眠類藥物的安全方式

- 盡可能服用最低的劑量。
- 不要服用超過處方的劑量。
- 避免每天服用它們。
- 每一次不要使用超過兩週至四週的時間如果您的服用量超過這個劑量，您的身體可能會適應這種藥物並且需要更多的劑量才能達到相同的效果。

zzz 無需藥物的有效治療方式

- 對失眠的認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy for insomnia, CBT-i)是一種需要最多6次看診的心理治療方式。大多數接受CBT-i治療的人能夠停止服用睡眠類藥物並長期保持良好的睡眠！
 - CBT-i包含診斷不良的睡眠行為和導致失眠的思維，並幫助人們轉變到良好的睡眠行為和有助於睡眠的思維。

🌿 天然替代方式

- Melatonin（褪黑素）是一種天然的激素，其無需處方，也沒有上述的任何風險。它能夠幫助您的大腦進入「夜間」模式。
- 睡覺前的冥想和放鬆練習也很有幫助。
- 保持常規的睡覺時間和起床時間。
- 在睡覺前遠離手機一小時。