

# 失眠徵狀 (DSM-5)

- 不能入睡 Difficulty initiating sleep
- 不能維持睡眠 Difficulty maintaining sleep
  - 易醒 Frequent awakening
  - 再難入睡 Problems returning to sleep after awakening
- 早醒而不能入睡 (Early morning wakening)

# 失眠準則 Diagnostic criteria (DSM-5)

- 影响到正常生活功能，包括社交、工作、學習、學業、行為或其他重要功能 Cause clinically significant distress or impairment in social, occupational, educational, academic, behavioral, or other important areas of functioning
- 出現最少每周三晚
- 維持最少 3 個月
- 在有充足睡眠條件下發生
- 非藥物影響
- 非身體其他原因（睡眠窒息，慢阻肺病，心臟衰竭…）

# 失眠共同存在的問題

- 焦慮
- 抑鬱
- 其他情緒困擾
- 身體健康
- 工作