

# 睡眠衛生 (Sleep Hygiene)

- 定時運動 (睡前 4 小時避免運動)
- 避免吃得過飽並且黃昏限制飲料
- 限制咖啡因, 煙草, 酒精吸收
- 睡房只限睡眠使用
- 避免日間睡眠休息
- 避免聲音, 強光, 室溫變化
- 超過 20分鐘未入睡便起床

# 非藥物性治療

- 刺激控制 Stimulus control
  - 只有在有睡意時才躺上床
  - 床上避免刺激興奮活動 (看電視, 打機, 傾電話, 食嘢)
  - 維持穩定 睡眠-清醒周期 (定時鬧鐘)
- 鬆弛訓練 Relaxation training
  - 自我放鬆 冥想, 瑜珈, 腹式呼吸, 漸進式肌肉鬆弛
  - Visual or auditory biofeedback therapy
- 認知治療 Cognitive therapy

# 藥物性治療

- 巴比妥酸鹽類藥物 (Barbiturates)
- 苯二氮平類藥物 (Benzodiazepines)
- Z-drugs
- 褪黑激素致效劑 (Melatonin agonists)
- 食慾激素受體對抗劑 (Orexin receptor antagonists)