

創傷壓力的自我照顧法寶：

好眠妙方

救災助人者身處災難後充滿壓力的環境中，常會出現睡眠障礙。人們傾向於在夜晚仍保持警醒，使自己難以入睡並且經常醒來。擔憂救災的進度與效果、生活改變、或可能面臨的壓力挑戰等等，也會使人難以入睡。睡眠困擾可能對心情、專注度、做抉擇等都有重要的影響，也會增加意外受傷的危險。評估自己是否有任何睡眠困擾，以及睡眠慣例與睡眠相關習慣。以問題解決的方式改善睡眠，例如：

- 每天在相同時間起床，相同時間上床。
- 減少喝酒：酒精會擾亂睡眠。
- 下午或晚上不飲用含咖啡因的飲料。
- 增加規律運動，但不要太靠近上床時間。
- 上床時間前，做一些平靜的活動以放鬆，如聽柔和的音樂、冥想或祈禱。
- 限制午睡不超過十五分鐘，下午四點之後不再小睡片刻。

如果只是討論對當前關注事項的擔憂，及平日可能會遇到且喚出對災難創傷記憶或影像的事物，會讓入睡更困難。而能討論這些事，並從他人得到支持，則能逐漸改進睡眠品質。

參考資料：

陳淑惠、龔怡文、潘元健、劉于涵 (2007)。心理急救操作手冊第二版 (譯)。台大心理系，台北市。〔譯自 National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition*. July, 2006.〕。