

正念認知治療對憂鬱症患者睡眠問題之療效：個案報告

高雄市立凱旋醫院

蔣馨怡

目的：憂鬱症患者常合併失眠問題，失眠也常為憂鬱症的殘存症狀並導致憂鬱症復發風險提高。過去研究顯示正念認知治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)能有效提升憂鬱症患者的自我覺察、情緒調節並降低復發風險(Cladder-Micus, et al., 2018)，但較少研究顯示 MBCT 對憂鬱症患者失眠問題之療效研究。本報告療程使用 MBCT 以改善憂鬱症患者的睡眠與情緒困擾。

方法：個案為一名 29 歲女性，學歷為大學畢業，目前擔任行政人員並準備國考中。個案過去被診斷為重鬱症並常有入睡困難之情形，在藥物治療後其憂鬱症狀有改善，但仍受考試壓力影響而有失眠與焦慮困擾，並擔心會影響白天精神狀況，故經精神科醫師門診轉介進行心理治療。個案進行每週一次、每次 2.5 小時，共 8 次的正念認知治療團體。採用睡眠日誌之分析、匹茲堡睡眠品質量表(PSQI)、睡前身心狀態量表(PSAS)、簡式睡眠失功能信念及態度量表(DBAS-16)、貝克憂鬱量表(BDI-II)、貝克焦慮量表(BAI)、止觀覺察注意量表(CMAAS)作為治療前後之睡眠與情緒改善的療效指標。

結果：從睡眠日誌之分析結果顯示，個案在經過正念認知行為治療後，其入睡時間縮短、睡眠效率提升、睡眠品質與白天精神改善。根據自陳量表結果顯示，個案自我覺察力提高，整體睡眠品質提升、睡前激發程度下降、對睡眠相關的認知與信念較彈性，且憂鬱與焦慮程度下降。

結論：憂鬱症患者在經過正念認知治療後，較能覺察自身情緒、想法、行為與身體感受，在入睡困難、工作與考試等壓力情境下，較能接納當下並選擇做出較適當的因應方式(如：睡不著時哪些行為對入睡是有益/無益的)，因此正念認知治療能協助改善情緒與睡眠問題。

中文題目： 正念認知治療對憂鬱症患者睡眠問題之療效：個案報告

作者： 蔣馨怡*

(報告者請以*表示，如許美鈴*)

服務單位： 高雄市立凱旋醫院