

中文題目：失眠認知行為治療於慢性失眠個案停藥歷程之應用：整合生理回饋之個案報告

作 者：郭亭嫻*1、黃士真 1

(報告者請以*表示，如許美鈴*)

服務單位：1 奇美醫療財團法人奇美醫院 精神醫學部

研究目的：慢性失眠個案在減少或停用睡眠藥物過程中，對於藥物戒斷後可能出現反彈性失眠之情況常有預期性焦慮及過度警覺情形。本研究旨在探討個案接受失眠認知行為治療（CBT-I）過程中，透過睡眠日誌追蹤與生活型態調整（增加運動強度以提升睡眠驅力）建立行為基礎，並於療程中段結合停藥計畫與簡易型生理回饋裝置（Eureka 舒壓儀），觀察其治療前後之成效、對身體放鬆之覺察，主觀睡眠效能之變化，以及後續面對失眠復發之因應信心。

研究方法：本研究採個案報告法。個案為 55 歲女性，主訴 50 歲後出現夜間覺醒系統亢進、夜尿中斷睡眠及早醒困擾，伴隨多重慢性共病（高血壓、鼻竇炎、打呼及磨牙），治療前長期合併使用 Trazodone 與 Flutoprazepam 等輔助睡眠藥物。本研究於正式介入前進行 1 次睡眠初評，並進行共 8 次之個別失眠認知行為治療（CBT-I），執行前後測評估。介入內容包含：(1)行為技術：每日確實填寫睡眠日誌，並依據日誌數據導入刺激控制與睡眠限制方法；(2)認知與生活型態調整：協助個案覺察睡眠非理性信念，並維持規律中高強度運動以增強睡眠驅力；(3)減藥歷程與生理回饋：於療程中段協助個案停用上述輔助睡眠藥物，並結合簡易型生理回饋裝置（Eureka 舒壓儀）進行放鬆訓練，增進個案對自身身體放鬆覺察；(4)跨領域轉介規劃：針對個案之生理共病，於療程結束時建議其至本院睡眠中心評估及安排多項生理檢查（PSG）。

研究結果：個案於療程中段主動與主治醫師討論後，順利完成完全停藥。睡眠日誌顯示，最後一週平均睡眠效率由前期之 88.9%提升並穩定維持於 95%，失眠嚴重度（ISI 維持 5 分）未見反彈，短期焦慮狀況（BAI）仍屬正常範圍，且特質焦慮些微改善（由 59 分降至 53 分），主觀睡眠效能提升。然，睡前激發（PSAS：由 18 分升至 22 分）微幅上升，但個案自陳該狀況與當前生活壓力事件有關，同時透過生理回饋指標顯示，其身體壓力值仍落於放鬆區間。上述結果支持其在停藥期間輔助合併使用失眠認知行為治療（CBT-I）介入，有助於維持穩定睡眠品質。

結論：本研究顯示，透過睡眠日誌持續於療程追蹤與睡眠信念覺察、生活型態調整（提升睡眠驅力），並結合生理回饋客觀數值佐證，可協助臨床失眠個案在無藥物狀態下維持睡眠效率，並增加主觀睡眠效能感，亦反映焦慮情緒覺察仍可能對睡眠帶來潛在影響。本個案成功停藥並維持健康生活型態之經驗，為非藥物失眠認知行為治療之介入（CBT-I）提供具臨床實務價值之範例。