

失眠認知行為治療合併心跳變異生理回饋在職災勞工之睡眠、情緒與日常功能初探

吳胤蓁(碩士)^{1*}、楊鎮誠(博士)^{1,2,3}

¹ 高雄醫學大學，高雄市立小港醫院，職業醫學科

² 高雄醫學大學附設中和紀念醫院，職業與環境醫學科

³ 高雄醫學大學，醫學院，醫學系，公共衛生暨環境職業醫學科

研究目的(Objective)：睡眠問題與職業傷害風險增加有關，且職業傷害後亦常伴隨睡眠、情緒與功能困擾。失眠認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, CBT-I)已具實證支持，而心跳變異生理回饋可透過緩慢呼吸促進自主神經平衡。故本研究欲探討兩者合併介入對職災勞工在睡眠、情緒與日常生活活動功能之療效。

研究方法(Methods)：採單組前、中、後測設計，共納入 14 名具有睡眠困擾之職災勞工，1 名於療程中退出，最終分析 13 名完成三階段評估者。介入為每週 1 次 1 小時共 6 次，內容包含：(1) CBT-I：刺激控制、睡眠限制、認知重建、睡眠衛教等策略；(2)心跳變異生理回饋：透過緩慢呼吸與即時生理回饋進行自主神經調節訓練；(3)居家作業：每日 2 次 5 分鐘緩慢呼吸練習。以 Friedman 檢定比較前、中、後測，達顯著者再以 Wilcoxon 符號等級檢定進行成對比較，Bonferroni 校正後顯著水準為 $p < 0.017$ 。

研究結果(Results)：失眠嚴重度量表、匹茲堡睡眠品質量表、雅典失眠量表、貝克焦慮量表及日常生活活動功能量表於前、中、後測間均達顯著差異， $\chi^2(2)$ 分別為 11.80、9.14、9.49、8.67 及 14.30， $p = 0.001 - 0.013$ 。Bonferroni 校正後，失眠嚴重度量表前、後測，雅典失眠量表前、中測，以及日常生活活動功能量表前、中測及前、後測差異仍達顯著($p = 0.003 - 0.012$)，匹茲堡睡眠品質量表與貝克焦慮量表則未達顯著。

結論(Conclusion)：CBT-I 合併心跳變異生理回饋可改善職災勞工的失眠嚴重度、失眠相關日間困擾及日常生活功能，睡眠品質與焦慮亦呈改善趨勢，未來可透過增加樣本數、設置控制組及延長追蹤進一步驗證療效。

中文題目：失眠認知行為治療合併心跳變異生理回饋在職災勞工之睡眠、情緒與日常功能初探

作者：吳胤蓁^{1*}、楊鎮誠^{1,2,3}

服務單位：高雄醫學大學，高雄市立小港醫院，職業醫學科¹、高雄醫學大學附設中和紀念醫院，職業與環境醫學科²、高雄醫學大學，醫學院，醫學系，公共衛生暨環境職業醫學科³