

失眠治療方式



1 諮詢醫師

了解失眠原因
調整適合的安眠藥物



2 按時服藥

穩定藥物作用
調整適當睡眠時間



3 規律運動

適度放鬆
選擇适合自己運動



4 定時作息

調整生理時鐘

5 避免刺激性食物

酒、咖啡、過量飲食
會干擾睡眠



謝佳容(2020). 雙向情緒障礙及憂鬱症的護理. 於蕭淑貞總校閱. 精神科護理學(五版. P296-331). 新北市: 新文京
想進一步了解請打: 05-2780040 轉1509、1401 202306 精神科日間病房 製

stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您