

衛生福利部桃園療養院

睡眠講座計畫書

桃園療養院簡介：

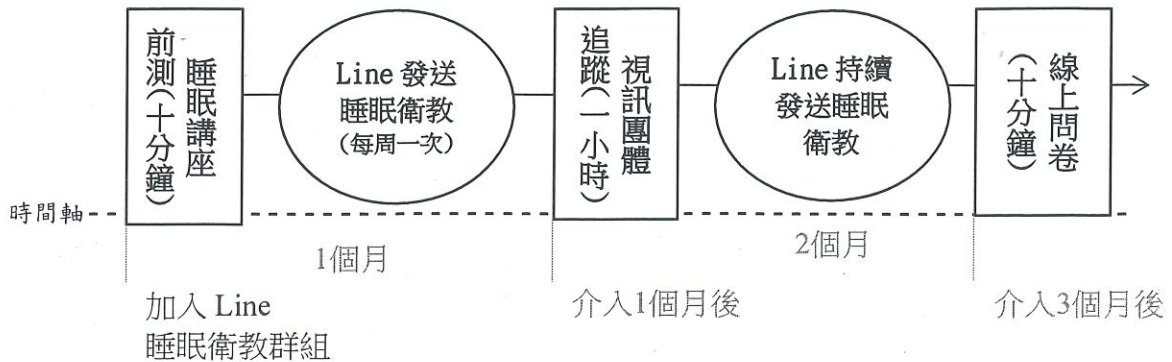
桃園療養院為衛生福利部所屬醫院，是臺灣歷史最悠久的精神科專科醫院，設置一般精神醫療、兒童精神醫療、社區精神醫療、高年精神醫療、成癮防治醫療、急門診及住院等團隊。桃療過去的醫療照護資源多集中於住院和嚴重病人，但隨著社會結構改變、科技發展迅速、網路興起，精神醫療服務對象不再侷限於嚴重精神病人，而是轉為關注輕型精神疾病(焦慮、憂鬱、睡眠困擾)、災難心理衛生(Covid 19肺炎疫情)、自殺防治、婦女身心健康、藥物與網路成癮防治等心理健康促進議題，並以社區為導向的整合性服務、結合心理健康促進議題，提供更優化的精神醫療照護品質。

講座摘要：

生活中壓力無所不在，研究顯示以正向認知與態度面對壓力反而大大提升生活品質與工作效率，這兩年新冠肺炎疫情爆發之後，全民的日常生活受到重大影響，擔憂染疫和死亡帶給社會大眾龐大的身心壓力負擔，使得出現焦慮、憂鬱、恐慌及睡眠困擾等輕型精神疾病之人數亦顯著增加。然而，進一步分析睡眠困擾的成因與治療技巧，個案多存在一些錯誤的睡眠信念、過度或無法控制的擔心焦慮情緒、害怕睡不著而衍生的安全行為，種種特徵皆可能造成睡眠問題的初發或維持。許多研究均指出藉由改變睡眠相關行為和環境、建立良好睡眠習慣等技巧可提升一般大眾的主觀睡眠品質。再者，人們在經歷新冠肺炎疫情影響，人際互動模式不同於以往，人們利用社群媒體獲得健康訊息之頻率增加，而該學習方式可幫助人們產生或維持健康行為，因此透過社群媒體傳遞健康睡眠衛教資訊，應可改善睡眠困擾者的睡眠品質、減少安眠鎮靜藥物的使用情形，更有助於與壓力和平共處。

歡迎大家以紓壓的心情來參加講座，會讓您生活更有品質，還可以將所學分享給親朋好友，一舉多得喔！

睡眠講座與評估流程規劃：



講座時間：預計112年3月開始至國高中或企業進行六場睡眠健康講座，講座約進行兩小時，包含前測10分鐘。

講座地點：講座以實體方式進行，場地規劃由國高中或企業安排約可容納20以上之會議室或演講場地。

視訊團體/個別電話追蹤：講座結束後一個月將進行追蹤，了解參與者執行睡眠健康行為衛教之成效。若參與者有困難於約定的時間參與視訊團體，心理師將個別以電話方式進行詢問。