

## 異睡症

撰文：新竹馬偕紀念醫院精神科主治醫師蘇煦涵

「異睡症」(Parasomnia)表現為一種彷彿混和睡眠與清醒的狀態，這些人可能會在睡夢中突然坐起、大聲尖叫，或者起來到處遊蕩、吃掉一整條夾心餅乾，甚至開車出門，醒來後發現自己睡在路邊；也有人因為對同床伴侶拳打腳踢或罵髒話，被家人要求前來就醫。

在正常睡眠中，可分為「非快速動眼睡眠」(簡稱 non-REM)與「快速動眼睡眠」(簡稱 REM)兩階段，而「非快速動眼睡眠」又從清醒到沉睡再細分為一到四個階段。而「異睡症」在「非快速動眼睡眠」與「快速動眼睡眠」兩階段均有可能發生。

一、 在「非快速動眼睡眠」發生的異睡症：特色是通常在睡眠的前三分之一時間開始，兒童較成人常見，但也有成人以後才出現的例子，通常和家族遺傳有關。

- (1) **夢遊(Sleepwalking/Somnambulism)**：中文譯為「夢遊」，容易讓大家誤以為這是在作夢期間出現的行為，其實根據研究，夢遊是發生在不會作夢的「非快速動眼睡眠」當中。夢遊者出現的行為，從笨拙簡單如打翻東西，甚至到複雜的行為如開車外出等均有可能。在被外人叫醒後，夢遊者通常會對自己的行為感到迷惑。此症狀在孩童身上較常見，有可能是因為孩童的大腦神經調節系統尚未發展成熟之故，而成人出現的夢遊，則通常和壓力、身體疾病、酒精或藥物濫用有關連。
- (2) **睡眠驚恐疾患(Sleep terror disorder)**：在睡眠期間出現的強烈害怕反應，患者可能突然坐起，帶著驚恐的表情大聲尖叫，並伴隨生理症狀如喘息、流冷汗、心跳加速等。這種睡眠驚恐發作有一最大特色，就是旁人無法安撫正在發作的患者，且發作結束後若詢問患者，則通常患者本人不會記得發生甚麼事。此症也是在孩童身上較常見，到青春時期時可能自然好轉，誘發原因至今未明。

二、 在「快速動眼睡眠」發生的異睡症：通常會在睡眠的後半夜發生

- (1) **夢魘疾患(Nightmare disorder)**：從睡夢中不斷驚醒，且通常能詳細記得夢境內容，但驚醒之後對外界的定向感良好且意識清晰，此特色和前述的睡眠驚恐疾患不同。驚醒可能伴隨情緒與生理反應如焦躁、冒冷汗等，部分患者會因為擔心再次經歷相同狀況而難以入睡。純粹的夢魘疾患診斷應排除創傷後壓力症候群、酒精與毒品影響、身體疾病等所造成的狀況。
- (2) **快速動眼睡眠行為失調症(REM sleep behavior disorder)**：此症患者男性占了9成，且首次發病多在中年以後。簡單來說，就是大腦睡著了而身體沒有同時睡著，大多數患者會在此時叫喊或拳打腳踢，甚至跳下床站到桌子上，對自己或對同床伴侶都會造成很大影響，臨床上經

常見到帶著黑眼圈的太太「押著」先生前來就醫，說她不敢和先生同床睡覺。而在患者本身的主觀感受上，通常會敘述到他們做了可怕的夢，而自己在夢中逃跑或和敵人打架--真實環境中，他們打的可能是同床的伴侶！當此狀況已對患者或家庭成員造成困擾時建議就醫，用藥物治療後可以獲得改善。

異睡症雖然少見，但出現的時候往往惱人又擾人，建議可以求助睡眠專門醫師或精神科醫師討論，必要時使用藥物調整，才不會讓症狀對日常生活造成太大影響。