

香氣發表

蘇羅恩

失眠

失眠是一種不容易自然地進入睡眠狀態的症狀。可能是不易入睡，或是很難維持較長時間的深度睡眠。

從失眠型態上可分為：

入睡困難型：躺在床上，輾轉反側，往往一兩個小時才能睡著。緊張、焦慮、或身體不舒服引起的失眠常屬此型。

睡眠維持困難型：睡得不安穩，時睡時醒，醒過來就難以入睡，甚至半夜醒來就未再闔眼。憂鬱、身體疾病引起的失眠常屬此型。

失眠有可能是受到其他藥物、症狀或疾病的影響。

- 出現失眠的時間有多久？
是否有身心、環境因素，如最近是不是換地方睡？有沒有什麼壓力？有擔心或興奮的事？身體有無其他病痛症狀？有無食用刺激物.....等。
- 若自己找不出原因，或失眠持續存在，對生活已產生嚴重干擾，則應儘速看醫生，不要自行購買安眠藥服用。必須經由專業的檢查及評估，對症治療，才不會延誤潛在病情，或處置不當，成為慢性失眠。

個案資料

- 24歲，男性
- 插畫家/品牌銷售顧問
- 失眠困擾
- 曾服用肌肉鬆弛劑、失眠藥物
- 很難入睡、常做惡夢

症狀處理

- 思緒過多
- 夢境舒緩
- 完美主義
- 個人喜惡

處理方式

- 擴香
- 嗅吸棒
- 睡前用油

第一次評估 2020/09/03

- 和個案討論目前狀況，詳加記錄
- 探討個案失眠成因

第一次用油配方2020/09/10-09/17

- 10ML 葵花籽油80% 甜杏仁油20%
- 依蘭2 岩蘭草2 苦橙2
- 睡前塗抹於心輪、脊椎兩側

第二次用油配方2020/09/18-09/24

- 15ML 葵花籽油80% 甜杏仁油20%
- 大西洋雪松3 岩蘭草3 苦橙3
- 睡前塗抹於心輪、脊椎兩側

第三次用油配方2020/09/25-10/08

- 15ML 葵花籽油80% 甜杏仁油20%
- 大西洋雪松3 岩蘭草3 永久花3
- 睡前塗抹於心輪、脊椎兩側

第四次用油配方2020/10/09-10/22

- 15ML 葵花籽油80% 甜杏仁油20%
- 天竺葵3 岩蘭草3 永久花3
- 睡前塗抹於心輪、脊椎兩側

謝謝大家