

## 失眠 101 問—喝酒可以改善失眠嗎？

喝酒所帶來的微醺感，讓許多人以為酒精的作用可以幫助入睡，其實不然！

當少量飲用時，一種抑制腦細胞活動的神經傳導物分泌增加，似乎會令人稍微放鬆，對於原來白天很緊繃的人似乎會有助眠的效果；但如果喝過量時，效果並非成正比，反而是更不易熟睡，當酒精過量時，控制睡眠的腦細胞無法正常地運作，常常讓一些酗酒的人第二天有所謂宿醉現象，就是因為大腦無法深睡的緣故，醒來只有”累”的感覺，明明睡得時間很長也達不到清醒的好效果！

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)