

精神生理性不眠の発生機序

1. 精神的ストレス、環境要因

(あつこさんの場合は)

コロナ禍の中、感染や外出自粛による不安やストレスが
精神的緊張を引き起こす



2. 一過性の不眠

精神的緊張が脳や体に影響して睡眠を障害する



3. 重大で危険な現象との認知（内的連鎖）

日中の精神機能の障害（集中力の低下、ふらつきなど）が
夜間の不眠の結果であると認知



4. 過度の不安・恐怖

何とか眠ろうと過度に努力を行うが、余計に精神的緊張と
興奮を高め、睡眠が妨げられる



5. 不眠の持続（外的条件付け）

日常的な不眠とそれに伴う苦痛により、寝室に入っただけで
条件反射的に緊張と不安が生じてしまい、不眠が持続する。

悪循環