



我失眠了，怎麼辦？

曹艷琮 心理輔導員

長夜漫漫，輾轉反側，守候到天明，有過失眠經驗的人士都會覺得徹夜難眠的滋味實在難受，是一件很困擾的事情。外國有調查研究發現，約有三分之一的成年人偶有失眠的情況：當中百分之十至十五的人士更是長期受到失眠的困擾。香港於 2009 年亦做過一項關於香港人睡眠質素的調查，發現平均每八名香港人當中便有一人患有失眠的問題。



由於本人的工作是一名部隊心理輔導員，經常接觸部隊同僚，失眠的情況在部隊亦甚為常見，大部分接受輔導的同僚都有不同程度的失眠問題，輕則一個星期，嚴重的超過半年甚至幾年，曾有一個案受失眠困擾長達四年多，對當事人的身心健康及生活都會造成非常大的影響，大家切勿忽視。

為何會失眠？如何才睡得好？有過失眠困擾的人士都有類似的疑問，本文將探討有關問題，希望大家睡得好。

何謂失眠

失眠的最基本定義是患者經常投訴難以入睡，即使入睡後亦難以持續；或者睡眠質素差，睡醒後仍感到精神疲憊。失眠可分為短暫性失眠，即少於一週；短期性失眠，即一週至一個月；以及長期性失眠，即超過一個月。一些突如期來的工作壓力、突發事件、生活的轉變等都會導致短暫或短期性失眠，但往往事情過去後，當事人又會恢復正常狀態，不會造成太大影響，故不須作任何治療。我們較關注的是長期失眠，因為長期失眠容易令人對睡眠產生恐懼，嚴重者影響個人生活、工作或學業表現，甚至令人產生焦慮、抑鬱等問題。



我失眠了，怎麼辦？

失眠的影響

優質的睡眠可以讓我們精神飽滿、活力十足，以最佳的狀態迎接每天的生活及挑戰，相反，由於失眠者入睡困難、多夢、易醒、睡眠質素欠佳，必然令身體機能得不到充分的休息，繼而不能有效消除疲勞，所以可能表現為精神不振、頭昏腦脹、反應遲鈍、耳鳴、記憶力衰退、抑鬱、煩躁、注意力不集中、思考能力下降，效率降低。另外，亦容易導致抵抗力下降，身體易生病，如胃痛或筋肌疲累等，以及加速衰老。美國芝加哥大學的研究亦發現，失眠易導致男士的腰圍日大。因此，失眠問題不但影響個人的表現，甚至影響身心健康。

失眠的原因

每個人失眠的原因都各有不同，有的因疾病、有的因不良睡眠習慣，有的可能因晝夜輪班工作、焦慮或個人和家庭生活上重大變化等因素造成。詳細原因如下：

1. 生理因素：心腦疾病、腎病、哮喘、關節炎、頭痛、月經時的不適、長期痛症、高血壓、睡眠窒息症、甲狀腺功能亢進、更年期、濫藥或酗酒等都屬於可能引起失眠的生理因素。
2. 環境因素：生活的突然變化及打擊，如失戀、離婚、結婚、親人離世、失業、轉換工作、移民、搬家、工作與學習的壓力等。上述事件容易令人產生焦慮、煩躁不安或情緒低落、心情欠佳等，都是引起失眠的重要原因。
3. 心理疾患：失眠可說是心理及精神疾患的第一個徵狀，如患者有焦慮、抑鬱、思覺失調、老人痴呆症、適應障礙等問題，常會出現失眠；以抑鬱症為例，患者多有失眠、大便不通暢、驚恐等症狀，其睡眠障礙主要表現為早醒及深層睡眠減少。而嚴重的精神病，如精神分裂症、躁鬱症等也常造成失眠。

我失眠了，怎麼辦？

4. 焦慮心理：人難免有失眠的時候，但有些人對這種短暫性的失眠對身體造成的影響過於擔憂，一旦出現失眠的情況，就會越心急想盡快入睡，“害怕失眠”的想法，又會令他們出現更加緊張的心情；因此，當事人每晚睡覺都會產生很大心理壓力，由於害怕失眠而導致更嚴重的失眠，長此下去容易演變成長期性失眠。根據經驗所得，近八成的失眠患者是因為焦慮而令問題惡化，失眠最大的敵人就是焦慮。
5. 性格因素：根據有關失眠的調查顯示：自我要求過高、生活過於嚴謹、內斂、不懂宣洩個人鬱結、多疑、自信心不足、愛擔心、情緒化或有強烈自卑感的人，都會較容易患上失眠。此外，有些人非常敏感，對環境的適應較差，環境一但改變就會失眠。
6. 其他因素：有些人長期服用安眠藥，一旦戒掉，也會出現睡眠淺，噩夢多的情況。至於茶、咖啡、可樂類之飲料含有中樞神經興奮劑，晚間飲用可引起失眠。不良的生活習慣，例如作息混亂、輪班工作、睡前吃宵夜或過於用腦思考，以及看恐怖及刺激影片等等，亦會影響睡眠。

如何締造優質睡眠

失眠會令我們變得脆弱，更令我們在黑夜中胡思亂想，產生許多不必要的焦慮，如何才睡得好？在輔導失眠個案時，我會對他們提出以下的建議，以締造更優質的睡眠環境，包括：

1. 每晚定時上床入睡，定時起床，節假日亦如是。即使當晚失眠或睡眠質素差，亦不應賴床，也不該在白天補充睡覺，因為這樣會打亂入睡規律，令失眠情況加劇。
2. 上床 15 分鐘後，仍覺得毫無睡意，應立即起床看書或閱報，直到感到有睡意時，再關燈上床。
3. 切忌在睡床上工作、看書、看電視、聽收音機或音樂，亦不宜在床上進食等，以清晰界定睡床是供我們睡覺的地方。
4. 改變不良的生活習慣，例如戒煙、戒酒、戒宵夜、忌辛辣刺激的食品；晚飯後更不可喝咖啡、濃茶或含酒精的飲品。



我失眠了，怎麼辦？

5. 白天無論多倦，亦儘量不午睡。
6. 睡前不宜過飢或過飽，如有需要，可以喝一杯熱牛奶幫助入睡。
7. 有時心緒不寧是失眠的原因，可能是大腦血清素不足而引起的，這時可以喝一杯熱糖水，喝下去的糖水產生大量的血清素，抑制大腦上皮層的興奮，幫助睡眠。
8. 睡前做些放鬆活動，如按摩、推拿、氣功、靜坐等，避免做過分刺激的活動。
9. 睡前不閱讀帶刺激性的書報、雜誌，避免看恐怖的電視節目。
10. 睡前可以溫水淋浴、浸浴或熱水浸腳十分鐘，疏通血液。
11. 睡前1小時不再用腦(例如下棋、計數等)，數綿羊只會令你更難入睡，在安寧的環境中聽聽柔和優美的音樂亦不錯。
12. 上床後，身體平躺，閉起雙眼，做深呼吸十至二十次，讓全身肌肉放鬆。
13. 日間做一些體育運動，或經常參加種花養草等園藝活動，陶冶性情，消除緊張焦慮情緒，使心理趨於平衡。
14. 保持睡房寧靜及溫度舒適，避免強光及噪音。
15. 睡眠是人類身體的自然反應，累了就想睡，不要把能否睡得著太當一回事，我們應採取順其自然的態度，當你焦慮減少了，人放鬆後，自然容易入睡。

希望大家看過上述建議後，每晚都可以輕輕鬆鬆地進入夢鄉，如果仍然受到失眠的長期困擾，則需尋求專業人士或醫生的協助。

心理輔導員：曹艷琼 (Karen)
聯絡電話：87997693
電郵地址：ikchou@fsm.gov.mo
服務時間：星期一、三、四 09:00 至 13:00, 14:30 至 17:45
星期二 11:00 至 13:00, 14:30 至 19:45
星期五 09:00 至 13:00, 14:30 至 17:30