

## 認識睡眠，助你好眠

睡眠是正常生活的一部分，但不是每個人都能睡得好；失眠問題越來越普遍，其中原因可能是精神健康出現問題（如：抑鬱症，焦慮症等）的預兆，因此我們對睡眠健康有多點認識，有助改善失眠。

### 睡眠過程

科學家透過腦電波監測，將睡眠分為

1. 非快速眼動睡眠（NREM, non-rapid eye movement）又可再分為四個階段，第一、二階段為淺層睡眠，此時，身體肌肉放鬆、心跳減慢、體溫下降，也容易被喚醒，眼球也變成慢速移動，從而進入第三、四階段為深層睡眠。
2. 快速眼動睡眠（REM, rapid eye movement），眼球活動快速，大部份的肌肉處於鬆弛的狀態，而心率、血壓和體溫則會升高，呼吸頻率亦會變得不規則，夢也常在這個階段發生，若在此階段被喚醒，則要花較多時間才能清醒。

因此睡眠，是由非快速眼動睡眠逐漸進入快速眼動睡眠形成的一個大約 90 分鐘的週期，在一般的連續 8 小時的睡眠中，大概有四至五個週期。

### 睡眠不足的後果

工作效率低：難以集中精神、反應遲鈍、判斷力及記憶力下降。

誘發情緒疾病：暴躁、情緒低落、易焦慮。

易生病：免疫力下降、肥胖、糖尿病、心血管疾病。

### 失眠的定義

失眠是指個人主觀上覺得睡眠不足。但根據美國精神醫學會精神疾病診斷準則手冊第五版(DSM-V)對失眠的定義主要包括：

1. 難以入睡。
2. 難以維持睡眠，例如：頻繁地醒來或醒來後難以再入睡。
3. 早醒，無法再睡覺。
4. 非由藥物濫用所致。
5. 即使有足夠機會睡覺，仍是難以入睡。
6. 每週至少三晚難入睡，至少持續三個月。
7. 導致的疲累、焦慮等問題困擾患者的日常生活。

## 如何改善失眠

### 1. 藥物治療

服用經醫生處方的安眠藥，短期對改善失眠都很有效，但服用一段時間後藥效會慢慢降低，甚至產生依賴性，患者在治療過程中，應多與醫生溝通商討。此外，患者也需持續培養良好的睡眠習慣，才能有效改善睡眠品質。

### 2. 非藥物方法

心理治療是其中一種常用的非藥物治療方法，透過認知行為治療與患者處理對失眠的負面想法，減輕患者對失眠的焦慮，記錄及建立規律的睡眠時間表，讓患者學習表達內心的情緒或調適外在壓力。

另外，一些具體的行為改變模式，也有助改善失眠，如以下自助安睡建議：

### 自助安睡建議

1. 如果有一些暫時不能解決的問題，先寫下，放在一旁，待睡醒後明天再處理。
2. 嘗試睡前做鬆弛運動，例如：拉筋。
3. 不要勉強自己入睡。若超過 30 分鐘也不能入睡，切勿在床上想東想西，應起床做一些輕鬆的活動，例如：閱讀或聽輕音樂，待有倦意時再上床休息。
4. 回想一些美好的事情，讓自己心情愉悅。
5. 睡前兩小時，不要吃太飽，也不要餓著肚子，並減少劇烈活動。
6. 作息定時，切勿長期不眠不休，無論你是否疲倦，你也要定時休息，定時起床，讓體內生理時鐘有固定的時間表。
7. 固定的睡前活動，例如：溫水浴、飲牛奶、聽音樂，讓你的身體知道是時間睡覺。
8. 舒適的睡眠環境，不宜太冷太熱太吵或太光。
9. 睡前一小時，避免使用會發出光線的電子產品（例如電腦、電視或手提電話等）
10. 床只用來睡覺，不要在床上溫習或看書。
11. 睡前 4-6 小時，避免喝含咖啡因、酒精的飲品、吸煙或服食減肥藥。
12. 避免日間睡覺，日間適量的運動有助晚上入睡。

### 參考資料

醫院管理局青山醫院精神健康學院

[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_01\\_05\\_chi.asp#3](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_05_chi.asp#3)

香港大學全城興「瞓」計劃

<https://www.psychology.hku.hk/sleep/SleepEducation/OtherSleepProblems.html>