

(六) 倘若仍然未能入睡：就索性放棄嘗試，躺在床上把眼睛打開。當你漫不經意的時候，有時睡意就會不覺地闖進來了。



作者：張鴻堅醫生
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 1/2003 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

不吃安眠藥， 要治好『失眠』， 可以嗎？



青山醫院
Castle Peak Hospital

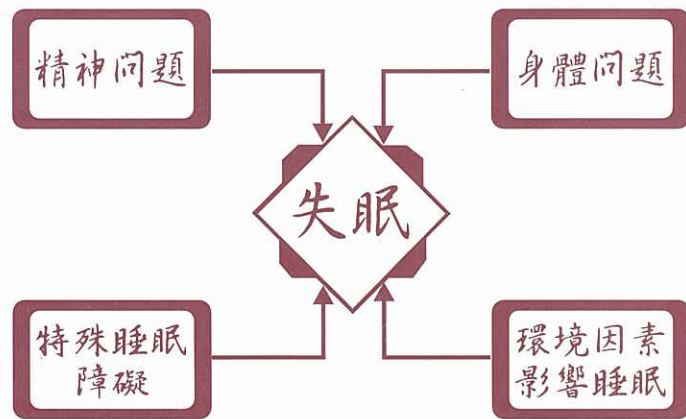


病人資源及康樂中心



精神健康學院
Institute of Mental Health

(一) 治本之道：在尋出根本原因而解之



(二) 「睡眠衛生」(Sleep Hygiene)

1. 下午或黃昏做運動可幫助睡眠，臨睡前則不宜。
2. 宵夜不應太飽，水份不宜過多。
3. 咖啡因（包括茶、咖啡、可樂）應受限制。
4. 熱奶類可幫助睡眠，飲酒則相反。
5. 床要舒服。
6. 室溫十八度左右睡得最好。
7. 噪音盡量減低或保持穩定。



(三) 建立睡眠模式

1. 每晚等到有睡意才可上床。
2. 上床要馬上熄滅所有燈光。
3. 不要在床上閱讀或看電視。
4. 二十分鐘內不能入睡就要離開睡房，直至再有睡意為止。
5. 重覆第四步驟，直至入睡為止。
6. 半夜醒超過二十分鐘，亦要重覆第四步驟。

7. 無論睡得好不好，都把鬧鐘較到同一鐘數起床。
8. 在日間要絕對禁止自己睡覺。
9. 要絕對堅持遵守上述八個步驟起碼數星期，睡眠就會逐漸回復正常。

(四) 鬆馳練習

1. 臨睡前不要從事使人緊張或興奮的活動。
2. 上床後練習鬆馳：把注意力巡迴身體各部位，輾轉放鬆足部、小腿、大腿、臀部、手部、前臂、上臂、肩部、腹部、背部、胸部、頸部、下顎、面部、眼部，週而復始。呼吸要慢而深，嘗試觀察氣息在鼻孔一出一入，同時心中輕數「出」和「入」。身體鬆馳後就能入睡。
3. 日間有空時可在椅上作上述練習。



(五) 清除雜念



1. 今天的事情要盡量在睡前解決。
2. 明天的事情亦要在睡前想好，上床後就不要再想。
3. 上床後思潮若再湧現，就在心中大喝一聲「停」，然後把整個思維拋到腦後，留待明天繼續。
4. 倘若雜念仍然湧現，可重覆思索一些無意義的字句，例如「滴嗒、滴嗒」。
5. 又或者用「心眼」觀看一幅美麗寧靜的景象，例如：海浪輕拍著雪白的沙灘。