

認知治療：

- 改變有關睡眠的錯誤觀念，如每晚必須睡足八小時
- 不應誇大失眠的後果，以為很多身體毛病都是由失眠引起的
- 糾正一些不當的睡眠習慣，如以為賴床便會睡得好

放鬆自己：

- 可嘗試做一些靜態精神活動，例如肌肉鬆弛、精神集中腹式呼吸
- 盡量在晚間減慢活動的節奏

作者：麥舜芝醫生
(鳴謝青山醫院老人精神科撰寫第一及第二版)

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk



青山醫院 (第三版)

©本刊物任何部分之資料，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。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。



問題成因逐個講：

生理因素

- 痛症如骨痛、頭痛
- 心肺疾病、氣促、長期咳嗽、腸胃不適等
- 太餓或太飽
- 尿頻、便秘
- 睡眠窒息症



心理因素

- 過度興奮、刺激
- 緊張、憂慮（包括擔心不能入睡）
- 悲哀
- 壓力（例如經濟及生活上的轉變）

環境因素

- 環境陌生
- 環境嘈吵、光線太強
- 太冷或太熱
- 床褥過軟或不舒適
- 空氣不流通



其他因素

- 缺乏生活規律和合適的活動
- 不良的睡眠習慣
- 受藥物影響
- 精神科疾病，如抑鬱症、認知障礙症

掌握秘訣睡無憂：

原則

- 先嘗試一些改善睡眠的方法
- 及早檢查，找出原因並接受治療
- 切勿濫用安眠藥物

改善睡眠的方法

- 保持適量運動
- 睡前少喝咖啡、茶及酒精等刺激性飲料
- 舒適的環境（寧靜、適中的溫度及光線）
- 合適的衣服、床褥
- 保持心情愉悅，勿憂心會失眠



睡眠衛生錦囊

- (1) 有睡意才就寢
- (2) 上床後馬上關燈
- (3) 應避免在床上做睡眠以外的事情，如閱讀或看電視
- (4) 如良久也不能入睡，可起床放鬆一下，直至有睡意才回到床上
- (5) 如仍無法入睡，應重複步驟(4)
- (6) 每天定時就寢及定時起床
- (7) 避免在日間小睡
- (8) 就算夜裏睡不好，隔天早上仍要按時起床，不要補睡多一會
- (9) 若持之以恆，便可養成良好的睡眠習慣

