

# 青山醫院精神健康教育

## 《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的信息。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者儘量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。〉

## 疲倦

### 引言

我們有時感到疲倦，通常我們都知道自己疲倦的原因，只要稍作休息，身體就能很快復原。

但對有些人，疲倦可能是一個嚴重的問題。他們會無原因地感到長期疲倦，甚至完全不能工作，生活也受影響。

疲倦很常見，在同一時間內，每五個人便有一個人感到異常地疲倦，每十個人便有一個有長期疲勞的現象。可以發生在任何年齡，但在年輕人和年長人士中較少見。

要找出疲倦的成因，我們要留意以下線索：

- 在日常生活中，有哪些事情可能會令你覺得疲倦
- 哪些事會導致你有倦意
- 哪些事讓你持續疲倦

身體上和心理上的因素皆可引致疲倦。

## 1. 身體上的原因：

過胖：過胖的人即使做日常小事，也可能要比一般人花更大的力氣。

過瘦：太瘦會讓你肌肉乏力，即使是做很輕的工作也容易疲倦。

疾病：嚴重的慢性病和疼痛性疾病都能引致疲倦。即使是一般常見的普通病，例如扁桃腺炎(Glandular fever)也會令你疲倦。

### 全身性疾病：

- 貧血
- 免疫系統疾病
- 長期感染
- 癌症
- 肝臟、心臟或長期肺疾病

### 內分泌疾病：

- 糖尿
- 甲狀腺機能不全

### 睡眠疾病：

- 嗜眠症
- 睡眠窒息症

### 肌肉疾病：

- 肌炎
- 多發性硬化症

即使你的疾病痊癒了，你可能還感到疲倦。有證據顯示一些女性缺乏鐵質亦會疲倦。

- 一些治療如腹腔或胸膛手術、藥物、治療癌症的電療及化療，也會使人疲倦。
- 缺乏運動，可使人失眠和疲倦。
- 又或者過多工作，過份疲勞，心理和生理也很難回復，使人更疲倦。
- 懷孕和哺乳也是令人疲倦的主因。
- 失眠使人疲倦和不能集中。

## 2. 心理上的原因：

擔心和壓力：當你有許多的事令你煩惱，特別是沒有方法解決時，便可能覺得心身疲憊。

失眠：如果長期失眠，會令你覺得疲倦、易怒和厭煩。

抑鬱：抑鬱會使你疲憊，也可影響睡眠，讓你更加疲倦。

日常瑣事：應付日常瑣事也會讓人覺得疲勞，一些好事，例如搬屋，甚至結婚，都可以令人筋疲力盡。當你面對一些難於抉擇的事情亦會令人感到疲累。

意外打擊：某些壞消息如喪失親人和情侶分手，皆可致精神受困擾，心力交瘁。

對自己期望過高：許多人都為自己訂一個標準，令生活更加有意義。但如果標準訂得太高，有可能因不能達成願望而產生挫敗感，導致煩惱、情緒困擾和疲倦。

### 3. 生活習慣：

不良睡眠習慣：例如如果你習慣因疲倦而白天睡覺，晚上可能會很難入睡。

生活無規律：像過山車一樣的生活和工作，有時太繁忙，有時過度空閒，或是一天內做過多的工作引致筋疲力竭，第二天都會覺得疲倦。

### 4. 工作和家庭：

煩惱的日常瑣事：當生活中有許多難題不能解決或不能改變時，會令你覺得無力以致情緒不穩和困倦。

照顧幼兒：若你的幼兒不能安睡的話，你也難以致安睡，而這亦會令你難以應付白天的辛勞生活。

夜間工作：從事夜間工作的人，容易覺得疲倦，尤其要常常輪班而班次不固定的人。

工作壓力：未能掌握及控制你的工作，工作過多，或在工作上得不到認同，甚至失業也會使人感到疲倦。

## 5. 飲品：

咖啡和茶：每日飲超過 6 杯咖啡或 10 杯茶，已可令你失眠以致疲倦。

酒精：晚上飲酒，會令你夜半醒來。如果飲酒成為習慣，以致睡眠不足和情緒低落。

## 6. 惡性循環：

有時可能很多事一齊發生形成惡性循環。例如你長時間感到有壓力，睡眠已經不好，覺得精神差，然後你患上感冒。你覺得必須去休息了，但又沒有時間。這時你發現做任何事都很不順，很辛苦，覺得好像不能應付日常工作了，你憂心和惶恐。這又令你睡不安寧和更加疲倦。形成惡性循環。

## 改善疲倦的方法：

### 1. 改善睡眠

- 養成早睡早起和有規律的睡眠習慣。
- 佈置舒適的睡房和睡床，保持環境寧靜，不太冷亦不太熱。
- 避免睡前喝太多水或茶，盡量提早吃晚餐的時間。
- 減少白天休息午間小睡的時間。
- 如不能入睡，不要躺在床上亂想，應起身做些鬆弛的活動。待你覺得睏倦和想睡了，才回到床上休息。
- 睡前做些可放鬆精神的活動，例如看書、聽音樂等，或做鬆弛練習。
- 睡前洗個溫水浴，水溫要你可以接受的高溫，浸浴約二十分鐘。

- 如果有不能解決的難題，試著把它寫在紙上，告訴自己明早再去處理，然後上床睡覺。

如果以上方法都無法令你安睡，便應及早看醫生。

## 2. 做運動

許多人覺得做運動太辛苦，但長遠來說，有規律的運動能讓你精神飽滿。怎樣做運動才適合呢？

做運動要由少量開始，有規律地做，然後逐漸增加運動量。盡可能選一些容易且每天都能做的運動。按身體的負荷量而增加運動量和時間。務求做到每天半小時運動(你亦可將這半小時分段進行)。步行是最容易的運動。很多人喜歡游水和踏單車。只要你喜歡，任何運動都可以做。

主要作用是要嘗試逐漸增強你的體力和體能，需要時可諮詢有經驗的人或專業人士。

如果你覺得運動量可能太多或體力不支，不要放棄，繼續保持每天做少量運動，直到習慣後才增加你的運動量和強度。

## 3. 戒飲咖啡

要戒飲含有咖啡因的飲料。咖啡和茶含有咖啡因。其他飲品如可樂和某些補充能量的飲料也有咖啡因。

某些藥物也有咖啡因，例如止痛藥、增強體力的藥和草藥。如有疑問，可留意食品包裝上附有的成份表。

嘗試停用咖啡因一個月，看你感覺如何。停用咖啡因時可能會引致頭痛，如出現此情況，請逐漸延長停飲咖啡的時間。朱古力也含有令人精神的化學成份，如果你是天天吃朱古力的話，就應該停止了。

#### 4. 體重問題

如果超重，嘗試慢慢減低體重，你會覺得更加精神。不要使用極速減肥的餐單。除了控制飲食，最好的減肥方法是逐漸增加運動量。

如果太瘦，要恢復正常的體重才有活力，這可以重建你的肌肉而增強體力。

#### 5. 安排日常事務

計劃和安排好你的日常事務，確保一天裡不會太忙亂和太辛苦。不要堆積工作一齊做。因為這會令你太辛苦，可能會引致幾天或整個星期都提不起勁。最好是在你有精神的時候便去處理這些事務。

#### 6. 制定合理的目標

不要對自己太苛嚴，如果你已處於長期疲勞的狀態，不要期望睡一覺後身體機能就可以回復正常。目標要訂得合理，不要要求太高。要知道困難是短暫的，將來是會好的。要從疲倦中學習，經常檢討自己訂的目

標會不會太高，你的工作和作息時間是否平衡，反省一下你到底想過怎樣的生活。

## 哪些是幫助不大的方法？

我們都希望有特效療法，但事實上是沒有的。雖然市場上有很多廣告都宣傳有特效療法，如進食維他命丸、礦物質、興奮劑，和「食物禁忌餐膳」(Exclusion Diet)，又或施行某些療法如睡眠法和完全休息(total rest)，但至今仍然無沒有證據可以證明這些療法長期有效。

## 沒有改善時，應怎麼辦？

要知道凡事總是有原因的。你可能是患上生理或心理的疾病。應該去看醫生，看看你是否有下列的問題，最常見的問題是甲狀腺病、貧血、睡眠窒息症、嚴重憂慮和抑鬱。

## 慢性疲倦綜合症

少部份人患有病因不明而又長期和嚴重的疲倦症，稱為肌痛性腦脊髓炎(Myalgic Encephalomyelitis, ME)或慢性疲倦綜合症(Chronic Fatigue Syndrome, CFS)。

慢性疲倦綜合症的徵狀：

1. 長期疲倦超過6個月，休息並不能改善此疲倦
2. 四個或以上這樣的徵狀：
  - 喉痛



- 淋巴腺疼痛
- 肌肉痛
- 關節痛
- 頭痛
- 睡眠不足
- 運動後疲倦超過 4 小時

慢性疲倦綜合症(CFS)的病因仍不清楚，也沒有特效治療的方法。雖然知道某些病毒可以引發 CFS，但有些患有 CFS 的病者又沒有此病毒感染的證據。

現在懷疑可能還有其他因素與 CFS 有關。這些因素稱為「持續性的因素」(maintaining factors)，如失眠、抑鬱和焦慮。有時努力去幫自己可能會有反效果。例如，如果你休息過多，你便會感到更虛弱不適。若你努力嘗試去做一些事，你會感到更疲倦。這很容易形成一種的模式，即是一天你會十分忙碌而翌日便會整個人塌下來了。

對自己健康認知的多寡，通常會影響到你怎樣去處理 CFS。例如大多數人都認為如果我們患了病就應上床休息或在家休息幾天，這對急性疾病通常有效。然而，如果你患了 CFS，你休息的時間愈長，愈會覺得疲倦。

要有效治療 CFS，我們就要找出病因。可能病因不只一個，就像以上所提到的種種令它持續的原因。只要找出它們，加以治療，患者的情況便可改善。

我們現在已經有因人而異治療 CFS 的方法，包括：

**運動療法**：簡單說是逐漸地在不覺得疲倦的狀態下增加運動量。大概有 2/3 的人覺得有幫助。

**認知行為療法**：這療法是指導我們去改變存在的負面想法從而提高適應能力。

如果你需要這些療法，可能要有專業治療師。可喜的是很多人經治療後都獲得改善。

**如果我甚麼都不做，會否康復？**

CFS 是須要治療的。十個人中只有一個在沒有接受任何治療下而康復。

## 參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：  
<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/problems/sleepproblems/tiredness.aspx>

## 有用地址或電話

《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	24667350
社會福利署熱線：	23432255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	27720047
衛生署中央健康教育熱線：	28330111
香港精神健康家屬協會： 九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕	

原作：	英國皇家精神科學院
翻譯者：	青山醫院精神健康學院
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：	<a href="http://www.ha.org.hk/cph">www.ha.org.hk/cph</a> <a href="http://www.imh.org.hk">www.imh.org.hk</a>



青山醫院 2011 (第二版—修訂)

©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、影印或紀錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐助贊助，請你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](http://www.imh.org.hk)。