

不服安眠藥
治好失眠可以嗎？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital



目录

1 睡不着也要休息一会儿吧！

2-3 失眠严重影响我的情绪及生活

4 如果你有失眠问题，可以如何帮助自己呢？

5 睡眠限制

6 睡不着就应该离开你的床

7 睡眠卫生及日间活动

8 处理对失眠的负面思想

9 松弛练习对睡眠的正面作用

「睡不着也要休息一会儿吧！」



家美是家庭主妇，不用上班。

她有失眠的问题，而且没有固定的起床时间。

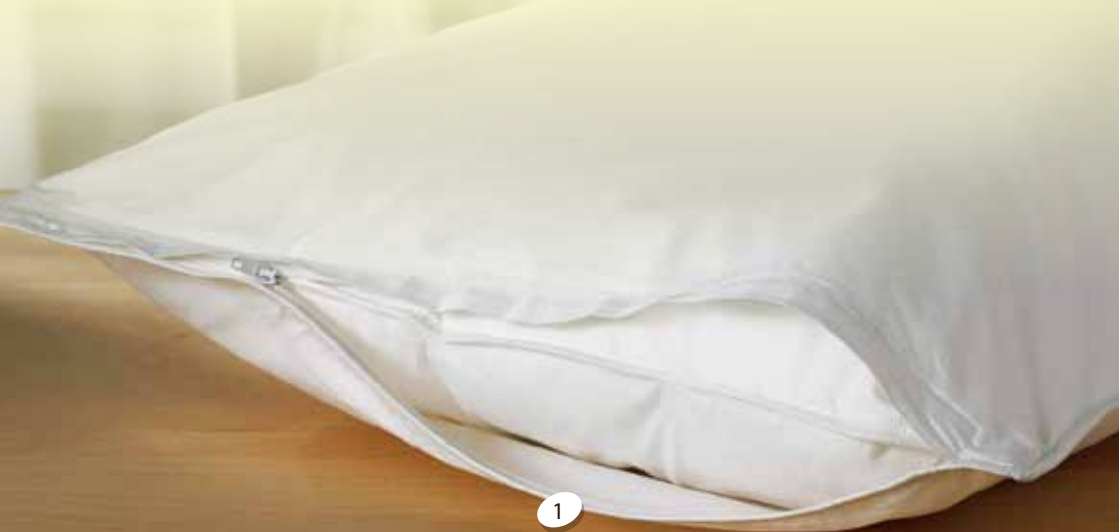
她因为晚上睡得不好，日间感到疲倦，所以减少日间的活动和运动，甚至有朋友约她，她也会拒绝外出。

就算日间睡不着，家美也会躺在床上休息一下，一躺便是一、两个小时。

晚上她会提早上床，就算没有睡意，也会先上床，宁可在床上看电视或玩电脑游戏，直至入睡为止。

如果在夜半时候醒来，她会看一看时间，如果不是睡了很久，她便会紧张焦虑起来，经常要迫自己入睡，这令她感到很困扰。

她有时会服用安眠药，却又担心会「上瘾」。





「失眠严重影响我的情绪及生活。」

志明从事文职工作，有失眠的问题。

他最关心自己的睡眠状况，日间也经常担心当天晚上能否入睡。

如果前一晚睡得不好，他便会情绪低落，
把工作上的错失，全归咎于失眠。

工作时，他会饮茶或咖啡来提神。
晚上，他间中也会饮酒来帮助入睡。

到了周末，他会很晚才起床；
在星期日晚上，又会很难入睡。

就算睡不着，他仍会躺在床上，感到挫败和紧张。
渐渐地，他对睡眠产生了多多少少的失控感。

家美和志明的故事是否有点熟悉呢？

有研究指出大约有一分之三至二分之一的人有失眠问题。

他们可能难以入睡，需要三十分钟以上才能入睡；
也可能是半夜容易醒来，睡得不稳。

有些人睡醒后仍然觉得十分疲累，
或是比惯常早一、两个小时醒来后，就不能再入睡了。

如果这些睡眠问题每周出现最少三次，并维持一个月以上，
而且对失眠的人造成情绪困扰或影响他们的生活，
这些人可能已患上失眠。

然而，有些失眠是因抑郁症而产生的。
如果他们的抑郁症得以治疗，
失眠的情况便会有所改善。



如果你有失眠问题，可以如何帮助自己呢？

首先是填写睡眠日记。填写七天后，你便会知道自己的基本睡眠模式。
早上睡醒时填写下表，见下例：

志明的睡眠日记

	第一天	第二天	第三天	第四天
日期	10/9			
昨天小睡 (共多少分钟)	30			
昨晚上床时间	凌晨12:00			
用了多少时间入睡 (共多少分钟)	60			
中间醒来 (次数)	3			
中间醒来 (共多少分钟)	30			
最后醒来的时间	早上7:30			
起床时间	早上8:00			
睡眠质素 (1=很差 10=非常好)	5			
服了多少安眠药	1 粒			
服药时间	晚上11:00			
共睡了 (小时)	6			
在床上 (小时)	8			

睡眠效能

例如：志明共留在床上八小时，
利用这些资料，你可计算睡眠效能。而入睡的时间只有六小时。

$$\text{睡眠效能} = \frac{\text{共睡了(小时)}}{\text{在床上(小时)}} \times 100\% \quad \text{睡眠效能} = \frac{6\text{小时}}{8\text{小时}} \times 100\% = 75\%$$

睡眠限制



一般睡得好的人有90%以上的睡眠效能。如果你的睡眠效能远低于90%，你可以延迟上床的时间或提早起床的时间，以减少留在床上但睡不着的时间。就如以上的例子，志明12:00上床，8:00起床。虽然他睡在床上八小时，但是他入睡只有六小时。其实，他应该只留在床上六小时。因此，他可以把起床时间提早到7:30 (即他醒来的时间)及延迟到1:30才上床。

透过限制睡眠时间，可以改善失眠的情况及睡眠效率。可是，在床上的时间，不应减至少于五个半小时，原因是对于大部分人来说，只要有约五个半小时的睡眠，日间的警觉力、记忆力和解难能力就不会有太大问题。其实，你可以告诉自己：约五个半小时的睡眠便足够了。不要以为每个人都需要有八小时的睡眠。

如果你的睡眠效能连续两个星期可以维持在85%或以上，而你又想尝试多睡一点的话，你可以增加在床上的时间15分钟，看看自己能否多睡这15分钟。如果可以的话，就继续下去，否则就减去这15分钟，回到原本的作息时间去。



睡不着就应该离开你的床

如果你没有睡意，就不应该提早让自己上床。原因是强迫自己入睡，只会令自己更紧张，更难入睡。如果你在床上听电话、看电视或玩电脑游戏，会令「床」和「清醒」连系起来，这种连系不利入睡。因此，如果你上床二十至三十分钟后还不能入睡，就应该离开你的床和睡房，做一些你喜欢和令你感到放松的事情，例如：听音乐、做松弛练习或看一些轻松的书籍。等到有睡意时，才再次上床。如果你又睡不着，约二十至三十分钟后便要再次离开床。虽然这个方法很简单，但是实行起来并不容易。原因是很多失眠的人，都不愿意离开自己的床，怕行来行去会令自己更清醒。其实，这个想法是不对的。如果你能实行这个方法，最少四个星期或以上，便能看到效果。

除此之外，失眠时不应看钟。看钟只会令自己更烦躁、更担心，完全无助入睡。因此，以上提到的二十至三十分钟，只需自己估量便可以了，不用靠看钟来确定时间。

另外，每天定时起床，也是很重要的。周末或假期时，如果你很晚才起床，到当天晚上的上床时间，你就会因为日间清醒的时间减少，令体温上升和下降的差距不足，以致尚未有睡意，难以入睡。

睡眠卫生及日间活动



- 阳光进入你的眼睛，你体内的褪黑色素会下降，令到体温上升，而你会更加清醒。相反，在黑暗的地方，你体内的褪黑色素会上升，体温下降因而产生睡意。因此，日间接触阳光，能令体温上升，体温上升和下降的差距增加了，便能有助晚上入睡。
- 另外，运动也能增加体温上升和下降的差距，有助睡眠。不过，如果你在睡觉前三小时内做运动，由于体温上升，可能会较难入睡。
- 睡房的环境也会影响睡眠。较黑、较凉的房间能帮助你入睡。另外，床铺要舒适，睡房环境要宁静。如果睡房不够宁静，你可以戴上耳塞或利用背景声音来避免被突如其来的声音吵醒。
- 睡觉时，不宜太饿或太饱。
- 茶和咖啡含有咖啡因。咖啡因有刺激的作用，会影响睡眠。因此，午餐后便不应喝茶或咖啡。另外，因为烟草内的尼古丁也有刺激作用，所以吸烟亦会影响睡眠。
- 饮酒后，虽然有时会较容易入睡，但是酒精会令深层睡眠减少。因此，你会较容易醒来，而且醒后会觉得十分疲倦。
- 没有研究证明安眠药能长期有效，一般不建议服用安眠药多于数个星期。
- 如果你昨晚失眠，日间感到疲倦，你可以小睡一会，以改善警觉力、情绪及思考表现。不过，小睡时间应该少于四十五分钟，以免进入较深层的睡眠，并应该在下午四时之前小睡，避免影响晚上的睡眠。

处理对失眠的负面思想

- 不担心失眠的人通常都不会长期失眠，或受失眠问题所困扰。很多失眠的人都担心昨晚睡不着，今晚也会睡不着。其实，昨晚睡不着，今晚反而更容易入睡，原因是日间消耗了精神体力，令人比昨晚更疲倦。试想想失眠最终的结果是甚么？失眠最终的结果就是因极度疲倦而不知不觉睡着了。
- 很多失眠患者都会高估失眠的影响，把日间的工作表现和情绪变异全归咎于失眠。试想想，有时候，你会因为一些开心的原因而睡眠不足，例如：去旅行、和朋友外出等。可是，第二天你也不会感到情绪低落。失眠患者常常反复想着失眠这个困扰自己的问题，这才是影响情绪和工作表现的主要原因。
- 失眠患者往往高估失眠引致的健康问题。其实，从来没有人单单因失眠而死亡，对失眠的过度忧虑比失眠本身对身体的损害可能更大。
- 有些失眠患者觉得昨晚睡不好，今天应该减少活动，减少外出，以减少体力消耗。其实，这样做只会减少吸收阳光的机会，缩窄体温上升和下降的差距，影响当晚入睡的机会。
- 试问问一个睡得好的的人，晚上他躺在床上时，会想甚么？他会告诉你，他甚么也没有想。相反，一个失眠患者，躺在床上时，就会有很多思绪及有关失眠的忧虑。这时，失眠患者会感到紧张、心跳和呼吸加快、血压上升、肌肉绷紧，脑电波也会加快。在这情况下，失眠患者只会更加清醒，更难入睡。越叫自己甚么也不去想，就越会胡思乱想。

松弛练习对睡眠的正面作用

- 透过专心做松弛练习，可以减少胡思乱想。松弛练习会带来身体的放松反应，包括：心跳和呼吸减慢、肌肉放松、脑电波减慢及压力荷尔蒙分泌减少。这时候，便会更容易入睡。虽然松弛练习不能治好失眠，但是它对入睡有正面作用。我们不可以控制自己入睡与否，不过，可以透过松弛练习去控制自己的放松程度。在日间做松弛练习，可以减少体内的压力荷尔蒙分泌，减低整个人的紧张程度。如果你想学习松弛练习，可参考松弛练习光碟，或询问专业医护人员。
- 如果你的失眠问题没有改善，请寻求专业医护人员的协助。

参考资料：

香港心理学会临床心理学组 (2002) 身心松弛练习新编—香港：香港基督教服务处
Jacobs, G.D. (2009). Say Good Night to Insomnia. Holt : New York.



作者 : 张婵玲博士(临床心理学家)
编辑 : 青山医院精神健康学院
出版人 : 青山医院精神健康学院
地址 : 新界屯门青松观路十五号
电话 : 2456 7111
传真 : 2455 9330
网址 : <http://www.imh.org.hk>

青山医院（第三版）

© 本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭，翻印，储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。
请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
<http://www.imh.org.hk>