

和睡眠做个真正的Friend



「睡眠这东西脾气很怪，不要它，它偏会来；请它，哄它，千方百计地勾引它，它便躲得连影子也不见。」

——钱锺书《围城》

目录

失眠小百科	1
妙用安眠药	2
对睡眠有正确的认识	4
失眠治疗方法	7
方法一：规划好睡眠时间	7
方法二：培养有助睡眠的生活习惯	11
方法三：改变有关睡眠的思想谬误	14
用实际行动改变有关失眠的错误信念	22
摘要	25
个案分享	27

此自助手册是需要由受过相关训练的精神健康专业人员（如精神科医生、临床心理学家）协助使用，以达致最佳效果。如果在使用此手册时遇到困难，请寻求精神健康专业人员协助。

失眠小百科



何谓失眠？

有失眠问题的人可能难以入睡，需要 30 分钟以上才能入睡，也可能是半夜容易醒来，很难再入睡。有些人睡醒后仍然觉得十分疲累，或是比平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，维持三个月以上，而且对失眠的人造成情绪困扰或影响他们日常运作，这些人可能已患上失眠。

面对失眠，有些人会尝试服用安眠药，以下是一些「妙用安眠药」的注意事项。

如果你没有服用安眠药，可以直接跳到第 4 页「对睡眠有正确的认识」。

妙用安眠药



安眠药一般所指是镇静剂（Benzodiazepine）和「Z药」（Zolpidem 及 Zopiclone），但是也有其他种类的药物可以帮助睡眠，包括抗组织胺药（Antihistamine）、血清素（Antidepressant）和褪黑色素（Melatonin）。所以在服食安眠药，或者想戒食或减少安眠药之前，必须要先向医生询问你正在服用甚么药效的药物。

关于各种药物的详情，可参考
《药物的认识》小册子：



1. 安眠药的问题

长期服用安眠药会产生成瘾现象，剂量要愈用愈多才有效，而且会导致精神不振、记忆力减退、工作和学习表现大不如前，更可能致使心情郁结。故此医生会建议病人避免每天使用镇静安眠药，**只有在症状特别难受时才服用**，也不要自行购买或调校剂量，以防患于未然，避免成瘾。

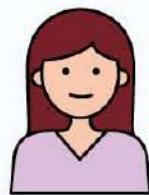
2. 戒药须知

一般而言，当我们服食安眠药一段时间之后，我们的身体便会适应了「有药」的状态。当突然停止服用，身体会有「戒断」反应，在几日内出现**焦虑、失眠、坐立不安、情绪暴躁、注意力不集中、肌肉紧张和疼痛、出汗或手震**等症状，严重时甚至会出现妄想、幻觉及全身抽搐。

因此，戒药第一要诀是「**有倾有讲**」。如果你已经下定决心用其他方法减少对安眠药的依赖，也不要冲动行事，要和医生讨论一个安全的方案，**切勿自行突然停药**！而且，你可能服用多于一种帮助睡眠的药物，所以一定要和医生讨论哪一种药先处理，哪一种药之后才处理。

戒药第二要诀是「**慢慢来**」，每次只尝试减低药物总剂量的 10%。例如你已经需要每晚吃五粒安眠药帮助睡眠，你可以由每晚五粒，尝试减至每晚四粒半，然后连续吃几天，看看有没有戒断的反应（包括：焦虑、失眠、坐立不安、情绪暴躁、注意力不集中、肌肉紧张和疼痛、出汗或手震等症状）。若戒断反应尚算轻微，可以先观察，直至戒断反应消减，再尝试降低剂量。如果戒断反应明显，就要考虑回复原先剂量，直至戒断反应减退，下次再考虑以更缓慢的进度尝试减少剂量，也可以和医生商量，把安眠药转为较长效的安定剂（例如 Valium），这样便可以有效地舒缓戒药时的不适。

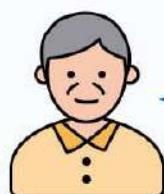
快问 快答



服用多一粒安眠药是否可以睡长一点时间？



睡眠的时间和药物的药效有关，如果安眠药属于短效，例如每三小时吃一粒，吃了两粒并不代表药效会延长至六小时。如果需要更长的睡眠时间，应该和医生商量，采用更长效的配方。



服用安眠药后，半夜醒了不能再入睡，应否多补吃一粒安眠药？



这可能反映药物效力不够长，或者已经开始出现上瘾情况，再加一粒则可能已经超出安全分量，或者会养成「愈食愈多」的习惯，因此不建议这做法。正确的做法是和医生商量转药。



服用安眠药后是否会减少发梦情况？



服用血清素和镇静安眠药，能够减少我们回忆梦境的次数，而血清素更能改善梦境的内容，但梦境的形成和影响，还包括很多其他的因素，例如：个人性格和对梦境的兴趣。因此，千万不要以减少发梦为食药的主要目标。

毕竟，服用安眠药只可以用来处理因短期压力所引致的失眠，例如丧亲。如果失眠已经成为一个长期问题，单靠服用安眠药，并不能够根治失眠。要处理好失眠，我们要做到以下几点：

1. 对睡眠有正确的认识
2. 规划好睡眠时间
3. 培养有助睡眠的生活习惯
4. 改变有关睡眠的思想谬误

对睡眠有正确的认识

有些人对于睡眠有不同的看法：

坊间有传，睡眠是以四小时为一个周期，所以睡眠时间若为四小时的倍数便会特别精神。

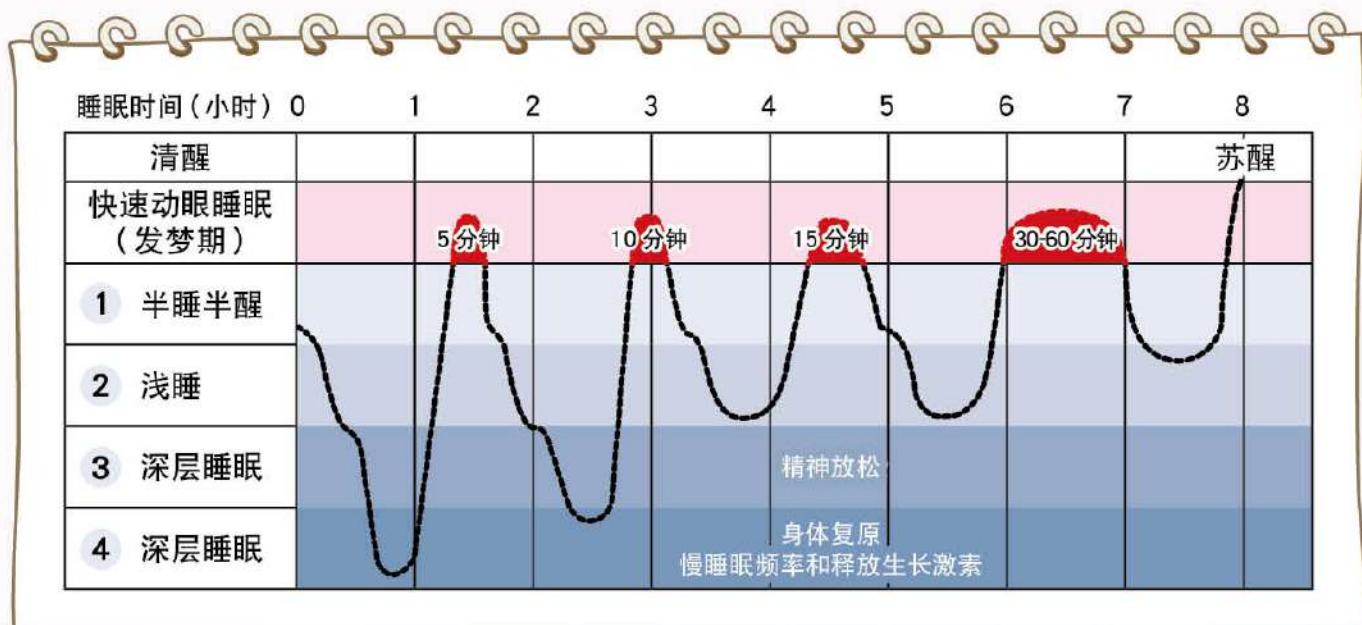
我觉得自己很多晚都没有睡着过。

八小时的睡眠才能令我感到精力充沛。

发梦代表我睡得不够好。

才刚刚睡着，那么快又醒来，我一定是没有睡过。

以上的想法，并不正确。现在让我们来认识正确的睡眠知识：



1. 睡眠分不同阶段，不是以四小时为一个周期

根据左图显示，睡眠可分为两大类型，分别是非快速动眼睡眠（non-rapid eye movement，简称 NREM）和快速动眼睡眠（rapid eye movement，简称 REM），或称为「发梦期」。这两类睡眠在整个晚上交替循环出现，每个循环大约 60 至 90 分钟。

非快速动眼睡眠（NREM）可依据不同的脑电波型态，再细分为四个阶段：

第一阶段：半睡半醒状态

呼吸会减慢，并放松肌肉，心率亦会下降，感觉疲倦放松。



第二阶段：浅睡

睡眠较第一阶段深沉，我们亦比较容易在这个状态中醒来。而患有失眠的人很容易误将第二阶段浅睡状态视为清醒状态，因此低估了自己睡着了的时间，并以为自己多晚失眠，但其实已经进入浅睡状态了！就算没有失眠的人，他们的浅睡状态也占整体睡眠大约一半的时间。



第三和第四阶段：深层睡眠

心率、血压、体温、呼吸频率会逐渐降到一天里的最低水平。我们比较难从深层睡眠状态中醒来。深层睡眠占整体 5-20% 的睡眠时间。进入深层睡眠状态后，我们又回到浅睡状态，再进入快速动眼睡眠阶段（REM）。

顾名思义，在快速动眼睡眠阶段（REM）的时候会出现快速的眼球转动活动，脑电波形态和肌肉状态皆与清醒时相似，而心跳率、血压和体温则会升高，呼吸频率亦会更加多变化。「发梦」也常在这个阶段发生，故又称为「发梦期」。由于快速动眼睡眠阶段（REM）乃大脑及身体的活跃期，我们更容易于这个阶段被唤醒，并比在深层睡眠时更警觉。如果在这个时候醒来，我们较容易记起自己曾经发梦。

2. 浅睡并不代表没有睡觉

在睡眠初期，深层睡眠的时间较长，有时会长达一小时，而快速动眼睡眠阶段（REM）可能只有数分钟。到了睡眠后期，深层睡眠的时间缩短而「发梦期」延长，因此，直至睡醒前的最后一个循环，快速动眼睡眠阶段（REM）可能会长达一个小时。所以，我们会于前半晚的大部分时间处于深层睡眠阶段，于后半晚的大部分时间处于快速动眼睡眠阶段（REM）。而且由于后半晚睡眠变浅，我们会更加容易醒来。

3. 发梦并不代表睡得不好

快速动眼睡眠阶段（REM）或「发梦期」，是睡眠中不可或缺的一部分。如果一个人严重欠缺睡眠，当再次入睡时，身体会首先补充深层睡眠和发梦。由此可见，和一般人认为「全晚发梦代表自己没有睡」的情况相反，有发梦其实就代表有睡眠。

4. 不是每个人都要睡八小时

总睡眠时数会随着年龄增长而减少。新生儿每天需要大约 16 至 18 小时的睡眠，并渐渐减少到成年早期时每晚平均七至八个半小时的睡眠。其他因素如：遗传基因、个人因素和季节改变也会影响睡眠时数。

除了睡眠时数，睡眠品质也会随着年龄增长而变差，深层睡眠会减少。老年人会常在夜间醒来，醒来的时间也会较长。但重要的是，不是每个人都要睡八小时，有些人需要睡多过八小时，有些人需要睡少于八小时，就如天生有些人长得比较高，有些人长得比较矮而已。勉强自己睡多过自己需要的时数只会增加失眠的机会。



失眠治疗方法

失眠治疗分为行为部分和思想部分。

行为部分	思想部分
方法一：规划好睡眠时间	
方法二：培养有助睡眠的生活习惯	方法三：改变有关睡眠的思想谬误

方法一 规划好睡眠时间

首先要填写睡眠日记以便了解你的基本睡眠模式，连续填写睡眠日记七天后，你便知道自己基本的睡眠模式。

伟明的睡眠日记		每天早上睡醒时填写下表：			
		第一天	第二天	第三天	平均值 **
日期		9月10日	9月11日	9月12日	...
昨天小睡（共多少分钟）		0	30	0	...
昨晚上床时间		凌晨12:00	凌晨2:00	凌晨 12:30	...
入睡时间		凌晨2:00	凌晨2:30	凌晨1:30	...
中间醒了多少次		3	1	1	...
中间醒了多少时间（共多少分钟）		30	60	30	...
中间离开床多少时间 (共多少分钟)		30	0	30	
最后醒来的时间		早上8:30	早上9:00	早上8:30	...
起床时间		早上9:30	早上10:30	早上 10:30	...
睡眠质素 (1=很差 10=非常好)		5	6	5	...
服用了多少安眠药		1粒	1粒	1粒	...
服药时间		凌晨12:00	凌晨12:00	凌晨 12:00	...
共睡了多少小时 *		6	5.5	6.5	...
在床上多少小时 #		9	8.5	9.5	9

1. 计算方式

在床上多少小时

在床上多少小时等于「起床时间」减「上床时间」，再扣除「中间离开床时间」。

例如在前页伟明的睡眠日记内：在第一天早上 9:30 起床，昨晚凌晨 12:00 上床，即是在床上九个半小时，再扣除中间离开床时间 30 分钟，因此在床上总共 9 小时。你可以尝试计算他在第二天和第三天「在床上多少小时」吗？

答案是 8.5 小时和 9.5 小时。

* 共睡了多少小时

共睡了多少小时等于「最后醒来的时间」减「入睡时间」，再扣除「中间醒了多少时间」。

例如在伟明的睡眠日记内：在第一天入睡时间是 2:00，最后醒来时间是 8:30，中间醒了 30 分钟，因此伟明共睡了 6 小时。

你可以尝试计算他第二天和第三天「共睡了多少小时」吗？

答案是 5.5 小时和 6.5 小时。

** 平均值

平均值等于「所有天数的数值总和」除以「几天」。

例如在伟明的睡眠日记内：在第一至第三天，他

平均共睡了多少小时 = $(6 + 5.5 + 6.5) \div 3 = 6$

平均在床上多少小时 = $(9 + 8.5 + 9.5) \div 3 = 9$

2. 计算睡眠效能

利用这些资料，你便可利用以下算式计算睡眠效能：

$$\text{睡眠效能} = \frac{\text{平均共睡了多少小时}}{\text{平均在床上多少小时}} \times 100\%$$

第一至第三天的平均睡眠效能：

$$\text{睡眠效能} = \frac{6 \text{ 小时}}{9 \text{ 小时}} \times 100\% = 66.7\%$$

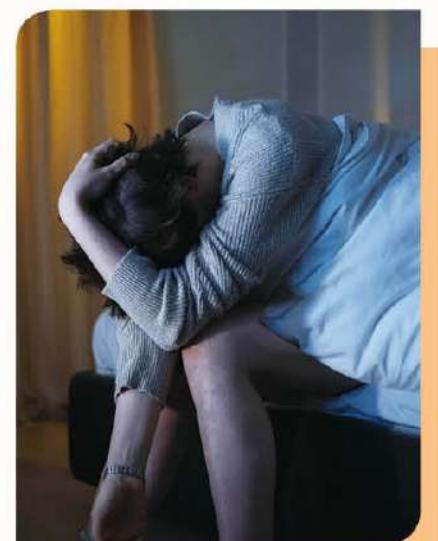


（计算睡眠效能时如有困难，请寻求精神健康专业人员协助。）

3. 睡眠限制——透过压缩睡眠时间来巩固睡眠，减少在床上不能入睡的时间

了解自己的基本睡眠模式后，我们便可以透过限制睡眠来改善失眠的情况。

- **睡眠限制是治疗失眠重要一环。**失眠患者试图用很多方法处理失眠，其实这些方法会令失眠持续下去。例如：很多失眠患者会在晚上未有睡意时就上床等待入睡；早上醒来后又不立刻起床。其实，这些行为只会令「睡不着」和他们的睡床连系起来，令他们更难在自己的睡房里和在自己的睡床上入睡。事实上，处理失眠其中一个最有效的方法，就是限制在床上的时间。透过压缩睡眠时间来巩固睡眠，减少在床上辗转反侧、不能入睡的时间。
- **一般睡得好的人有 85% 以上的睡眠效能。**如果你的睡眠效能远低于 85%，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。就如伟明的例子，他虽然平均睡在床上九小时，但是他入睡时间只有六小时，所以他其实只应该留在床上六小时。因此，他可以把起床时间提早到 8:30（即他通常醒来的时间），延迟到 2:30 才上床。这样他留在床上的时间就会是六小时。如果坚持限制睡眠时间，便可以逐步调节生理时钟，有些失眠患者需要坚持尝试四星期才可以明显地感受到睡眠得到改善。最明显的改善是减少在床上辗转反侧、睡不着的辛苦。
- 有一点需要注意，到了预定时间但不感到疲倦眼困，就不要上床睡。以免留在床上睡不着，令「睡不着」和他们的睡床连系起来。必须在预定时间或之后并感到眼困，方可上床睡觉。
- 透过限制睡眠时间，可以改善失眠的情况及睡眠效能。不过，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。你其实可以告诉自己：大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都能维持在 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。
- 有很多已退休或不需要上班的人士，都会任由自己睡到自然醒来的時候，没有规定自己的作息时间。其实，这样做很容易扰乱自己的生理时钟，容易造成睡眠的问题。同样地，上班人士如果在周末或假期时，任由自己睡到很晚才起床，当天晚上很可能因为日间清醒的时间不足，不够疲累而难以入睡。**每天定时起床（包括周末及假期），便是一个简单有效处理失眠的方法。**



4. 重新规划自己的睡眠时间

你可以利用下表来记录自己的睡眠时间，记录一周之后，计算睡眠效能。根据自己每晚平均睡着的时间，订立上床时间和起床时间，并加以执行。

我的睡眠日记 每天早上睡醒时填写下表：		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	平均值
日期									
昨天小睡 (共多少分钟)									
昨晚上床时间									
入睡时间									
中间醒了多少次									
中间醒了多少时间 (共多少分钟)									
中间离开床多少时间 (共多少分钟)									
最后醒来的时间									
起床时间									
睡眠质素 (1=很差 10=非常好)									
服了多少安眠药									
服药时间									
共睡了多少小时									
在床上多少小时									

$$\text{睡眠效能} = \frac{\text{平均共睡了多少小时}}{\text{平均在床上多少小时}} \times 100\%$$

我平均在床上多少小时 = _____

我平均共睡了多少小时 = _____

我的睡眠效能 = _____

为了限制在床上的时间，我应该

把上床的时间定为 _____

把起床的时间定为 _____

「我平均共睡了多少小时」就是我应该留在床上的时间。如果这个时间少于五个半小时，就应该留在床上五个半小时。

(规划睡眠时间时如有困难，请寻求精神健康专业人员协助。)

方法二 培养有助睡眠的生活习惯

你有以下的生活习惯吗？试在以下空格的适当位置加上✓号：

	有	没有
1. 晚上或者日间就算睡不着也会留在床上养神。		
2. 睡觉之前会在床上用手机、看书、看电视等让自己疲倦入睡。		
3. 如果之前一晚睡得不好，就留在家中，减少外出，以免令自己太疲倦。		
4. 下午喝茶或者咖啡。		
5. 睡前做运动。		
6. 利用饮酒来帮助入睡。		
7. 在星期六、日补眠，任由自己睡到饱。		
8. 如果之前一晚睡得不好，晚上就会提早上床，希望能尽早入睡。		
9. 经常午睡，一睡便是一小时或以上。		
10. 睡不着时，经常看时钟，注意自己睡了多久。		

以上都是一些不利睡眠的生活习惯。让我们作出改变，学习如何培养有助睡眠的生活习惯。

1. 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。因为强迫自己入睡，只会令自己更紧张、更难入睡。对于有失眠问题的人来说，睡床应该只用来睡觉，不要在床上听电话、看手机、看电视、玩游戏、听收音机，或保持清醒。如果你在床上进行这些活动，会令「床」和「清醒」连系起来，不利入睡。因此，如果你上床 20 至 30 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、放松和静态的事情，例如：听音乐、做松弛练习或看一些轻松的书籍。等自己有睡意时，才再次上床。如果你又睡不着，约 20 至 30 分钟后便要再次离开睡床。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，并坚持至少四个星期或以上，便能看到效果。

- 还有，失眠时不应看时钟。看时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 20 至 30 分钟，只须靠自己在心里估算便可以，不用靠看时钟来确定时间。



2. 睡眠衛生及日间活动

- 除了晚上睡觉的情况外，**日间的活动也会影响晚上的睡眠质素**。当阳光进入眼睛时，我们体内的褪黑色素便会下降，令体温上升，使我们的清醒程度增加；相反地，当环境变暗时，我们体内的褪黑色素便会上升，令体温下降，产生睡意。如果我们日间多接触阳光，令体温上升，增加体温上升和自然下降的差距，晚上便比较容易入睡。事实上，**阳光有助调校生理时钟**。早上让眼睛接触阳光数分钟，能让我们清醒过来；日落时，又让眼睛接触阳光数分钟，有助晚上褪黑色素的分泌。但注意，不要直视太阳。如果调较好生理时钟，就可以帮助晚间睡眠。因此，最好在早上和日落时分接触阳光 (Erickson, 2020)。

很多失眠人士，因为前一晚睡得不好，所以日间减少外出和运动。其实，这样做会减少接触阳光的机会，因而减低体温上升和下降的差距，反而妨碍了晚上的睡眠。

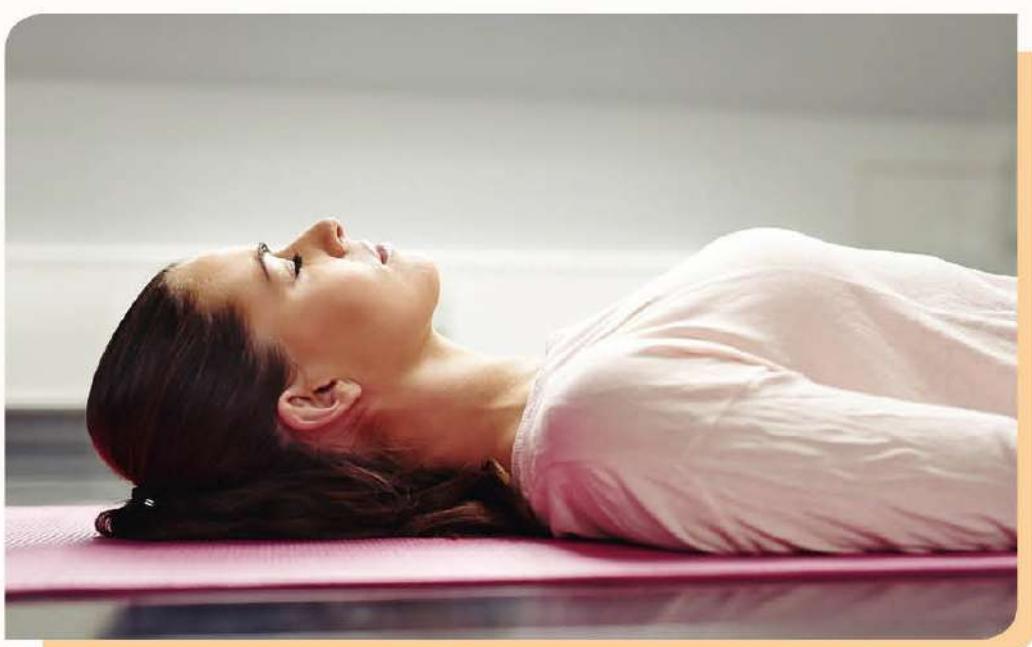
- **日间做运动也有助体温上升**，同样地能够改善晚上的睡眠。不过，应避免在睡觉前三小时内做运动，以免因运动时体温上升而影响入睡。
- **荧幕蓝光会令大脑保持活跃**。因此，最好在睡前一小时前避免使用手机、电脑、电视等装置，以免蓝光影响睡眠。如果晚上必须使用手机或电脑，可以配戴有助过滤蓝光的眼镜，但最好还是关上手机和电脑。
- **睡前要给自己 30 分钟缓冲时间，做一些让自己感到轻松和静态的活动**。例如做松弛练习或听轻音乐，让脑袋知道是休息的时间了。并避免在这段时间回顾自己日间的表现或计划明天的事情，以免令自己紧张或令脑袋更活跃。
- **睡房的环境也会影响睡眠**。凉爽而黑暗的睡房能帮助入睡。另外，床铺要舒适、环境要宁静。如果睡房不够静，你可以戴上耳塞或利用背景声音（如白噪音）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。午餐后便不应该喝茶或咖啡，以免**咖啡因的刺激作用**影响睡眠，特别是对咖啡因敏感的人更须特别留意。另外，因为烟草内的尼古丁也有刺激作用，所以吸烟也会影响睡眠。
- 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。
- 有一些失眠患者因为之前一晚睡得不好，所以日间就算睡不着也会躺在床上。他们认为这样做可以休息养神。其实这样做会令「床」和「清醒」连系起来，不利入睡。
- 如果你昨晚失眠，日间感到非常疲倦，**你可以在沙发或椅子上小睡一会**，以改善警觉力、情绪及思考表现。不过，小睡时间应该少于 45 分钟，以免进入较深层的睡眠，并在下午四时之前小睡，避免影响晚上的睡眠。
- 如上述提及，最重要的是**每天早上同一时间起床**，包括星期六、日及假期。

3. 松弛练习对睡眠有正面的作用

- 透过专心做松弛练习，可以减少胡思乱想。松弛练习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，但是可以对入睡有正面作用**。我们无法控制自己入睡与否，不过，我们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。



方法三 改变有关睡眠的思想谬误

完成失眠治疗的行为部分，或许你的失眠问题已得到改善。但是，研究显示，如果患者只完成失眠治疗的行为部分，比起全部完成行为和思想部分的患者有更大机会再次出现失眠症状。因此学习思想部分是十分重要的。思想部分的重点就是**改变有关睡眠的思想谬误**。

有些人会觉得思想比行为抽象，好像很难具体地捕捉自己有何想法。原因是我们的思想是自动产生的，而且我们很容易把自己的想法看成是事实，甚少去探究自己的思想有没有谬误。让我们先看看以下例子：

当王太太知道王小明考试只得 10 分，她马上想到这表示「小明的成绩会继续差下去，他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。就怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责。」

你知道王太太有什么思想谬误吗？

但未揭晓她的思想谬误之前，先问一问你，你认为王太太和王小明是什么关系？

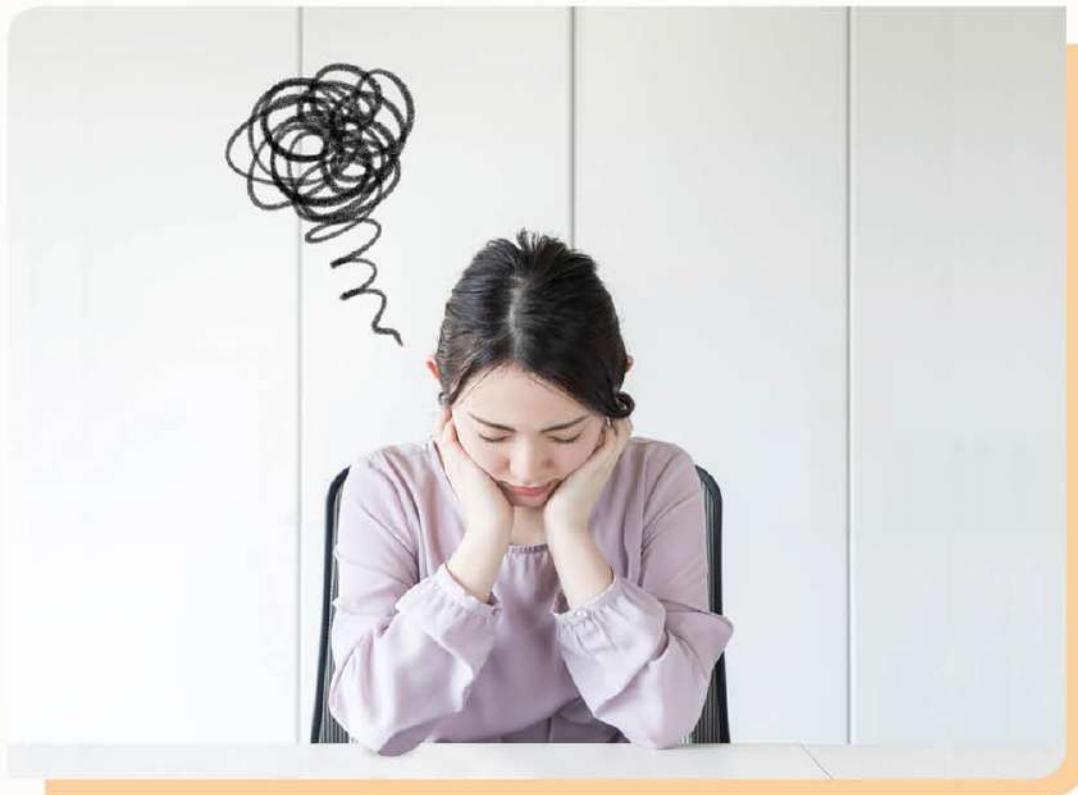
答案是：王太太是王小明的补习老师。

你的答案正确吗？你是否以为王太太是王小明的妈妈？因为看到大家都姓「王」，所以就自动产生他们是母子的想法，而且，很快地把这个想法看成是事实，觉得她因而很紧张小明的学业成绩。

同样地，失眠患者往往对睡眠、失眠的影响和改善方法，自动地产生了一些想法，而且把这些想法看成是事实，但这些想法可能是一些思想谬误（俗称「钻牛角尖」）。



要改变有关睡眠的思想谬误，首先我们要 1) 觉察自己对睡眠、失眠的影响和改善方法的看法。了解自己的思想后，我们要 2) 了解自己有没有思想谬误（「钻牛角尖」）。因为很多时我们所经历的不快情绪就是由「钻牛角尖」所引致的。最后，才能够 3) 改变有关睡眠的思想谬误，以减少睡眠问题带来的情绪困扰。



1. 觉察自己对睡眠、失眠的影响和改善方法的看法

你有以下类似的想法吗？如果有，请在前面空格加上✓号。

- 睡得够，日间就应该不会觉得疲倦。
- 我应该要有八小时睡眠才能够精力充沛。
- 我的家人上床后便能立刻入睡，我也应该和他们一样。
- 睡得不好会影响我的工作、日常表现、身体健康、情绪等等。
- 已经几晚睡不着了，我今晚一定又失眠！
- 唉！我今日十分疲倦也不能入睡，将来肯定继续失眠下去！
- 失眠会严重影响我的身体健康，长此下去，我可能会提早死亡！
- 如果我睡得不好，我就不能正常工作，老板看到一定会「炒我鱿鱼」！
- 老板最近常常走近我的座位，他肯定是知道我失眠，来检查我有没有打瞌睡。
- 我连睡觉那么基本的事情都办不到，我真的没有用！

2. 了解自己有没有思想谬误（「钻牛角尖」）

思想谬误有很多种，以下四种是很多失眠患者都会有的，分别是**以偏概全、事事关己、灾难化思想和固执思想**。

- **以偏概全**：顾名思义，就是将一件事延伸到其他事上。将单一事件看成是将来也继续会发生的事；觉得不是单单影响一个范畴，而是广泛地影响其他范畴。
- **事事关己**：把不完全与你相关的事情归因于自己身上，觉得是自己的问题。
- **灾难化思想**：只看到事情最坏的一方面，并推想出夸大而严重的「灾难性」后果。
- **固执思想**：用缺乏弹性的字眼作出评论，例如「应该」或「不应该」；「必须」和「一定」也是类似的字眼。

让我们再以王太太的例子来作分析：

当王太太知道王小明考试只得 10 分，她马上想到这表示「小明的成绩会继续差下去，他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。就怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责。」

你知道王太太有甚么思想谬误吗？

- 「小明的成绩会继续差下去，他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。」

她的思想谬误是：_____、_____、_____

- 「就怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责。」

她的思想谬误是：_____、_____



答案：

「小明的成绩会继续差下去，他一定上不了大学，将来也不会有一份好工作，前途一片暗淡。」

她的思想谬误是：

1. **以偏概全**：王太太将单一一次的成绩差，看成是将来也继续会发生的事。而且不只是一科成绩差，而是影响到整体成绩，令到小明上不了大学。
2. **灾难化思想**：王太太只看到事情最坏的一方面，并推想出夸大而严重的「灾难性」后果，那就是上不了大学，不会有一份好工，前途一片暗淡。
3. 另外一个较微细的思想谬误就是**固执思想**：王太太觉得小明一定上不了大学。「一定」这字眼就是固执思想。

「就怪我做得不好，我应该为小明的成绩负责。」

她的思想谬误是：

1. **事事关己**：其实小明的成绩和很多因素有关，例如：小明的努力、小明老师的教学等等。但是王太太把小明的成绩都归因于自己身上，觉得是自己的问题。
2. **固执思想**：王太太觉得自己应该为小明的成绩负责。「应该」这字眼就是固执思想。



我们在第15页提到一些对睡眠、失眠的影响和改善方法的看法，你可以指出当中的思想谬误吗？

1. 睡眠充足，日间就应该不会觉得疲倦。

思想谬误：_____

2. 我应该要有八小时睡眠才能够精力充沛。

思想谬误：_____

3. 我的家人上床后便能立刻入睡，我也应该和他们一样。

思想谬误：_____

4. 睡得不好会影响我的工作、日常表现、身体健康、情绪等等。

思想谬误：_____

5. 已经几个晚上睡不着了，我今晚一定又失眠！

思想谬误：_____

6. 唉！我今天十分疲倦却不能入睡，将来肯定会继续失眠下去！

思想谬误：_____

7. 失眠会严重影响我的身体健康，长此下去，我可能会提早死亡！

思想谬误：_____

8. 如果我睡得不好，我就不能正常工作，老板看到一定会「炒我鱿鱼」！

思想谬误：_____

9. 老板最近常常走近我的座位，他肯定是知道我失眠，来检查我有没有打瞌睡。

思想谬误：_____

10. 我连睡觉这麼基本的事情都办不到，我真的没有用！

思想谬误：_____





答案：

1. 睡眠充足，日间就应该不会觉得疲倦。

思想谬误：**固执思想**，用了「应该」这字眼。其实日间疲倦受很多因素影响。而白天的精力不一定反映睡眠时间是否足够。有时候在外地旅游，就算晚上睡眠不足，日间也感到精力充沛。

2. 我应该要有八小时睡眠才能够精力充沛。

思想谬误：**固执思想**，用了「应该」这字眼。在小册子第 6 页也提及到不是每个人都要睡八小时。

3. 我的家人上床后便能立刻入睡，我也应该和他们一样。

思想谬误：**固执思想**，用了「应该」这字眼。其实和别人比较只会令自己更加容易出现情绪困扰。

4. 睡得不好会影响我的工作、日常表现、身体健康、情绪等等。

思想谬误：**以偏概全**，把失眠问题看成是各方面的问题。其实工作、日常表现之所以不佳，部分是因为担心失眠而影响情绪，情绪不佳又影响工作和日常表现。另外，目前没有科学证据证明单单失眠就会严重影响健康。

5. 已经几个晚上睡不着了，我今晚一定又失眠！

思想谬误：**以偏概全**，把失眠看成是将来也继续会发生的事。其实，如果已经几晚没睡好，那么今晚就更有可能睡得好。因为身体已经够疲倦，有时甚至乎站着的时候也不自觉地睡着了呢。

6. 唉！我今天十分疲倦却不能入睡，将来肯定会继续失眠下去！
思想谬误：**以偏概全**，把失眠看成是将来也继续会发生的事。
7. 失眠会严重影响我的身体健康，长此下去，我可能会提早死亡！
思想谬误：**灾难化思想**，推想出夸大而严重的「灾难性」后果。没有科学证据证明单单失眠就会严重影响健康。
8. 如果我睡得不好，我就不能正常工作，老板看到一定会「炒我鱿鱼」！
思想谬误：**灾难化思想**，推想出夸大而严重的「灾难性」后果。
9. 老板最近常常走近我的座位，他肯定是知道我失眠，来检查我有没有打瞌睡。
思想谬误：**事事关己**，其实老板走近座位可能有不同的原因，但是就立刻想到与自己有关。
10. 我连睡觉这麼基本的事情都办不到，我真的没有用！
思想谬误：**事事关己**，其实睡觉问题和很多因素有关，但就把睡觉问题都归因于自己身上。



3. 改变有关睡眠的思想谬误，学习弹性思考

弹性思考基本三招：

1. 是否有「讲大咗」？（针对以偏概全和灾难化思想）

「讲大咗」是指夸大了问题的**严重性、广泛性和可能性**。

- **严重性**：问问自己后果是否真的那么严重？
- **广泛性**：问问自己是否真的「每一次」都会发生？
是否真的会影响不同范畴？
- **可能性**：问问自己发生的可能性是不是真的那么高？



2. 是否有其他因素影响？（针对事事关己）

「事事关己」对处理问题没有帮助。很多事情都是受到自己、别人和环境等多种因素影响。单单归咎自己便会忽略了其他可行的解决问题方法。

3. 是否有固执语气？（针对固执思想）

「必须」、「应该」或「一定」等字眼都缺乏弹性。缺乏弹性的思想容易造成情绪困扰。例如：「我对别人好，别人也应该对我好。」由于字眼缺乏弹性，所以容易导致思想变得固执，当结果未如自己所愿便会引致失望和不开心的情绪。

如果转变为：

「我对别人好，如果别人也会对我好就好了。」

「我对别人好，希望别人也会对我好。」

这些想法较有弹性，容易接受别人并不如自己所想的，也不会那么容易失望和不开心。

未来一周尝试一下这弹性思考基本三招，当睡眠问题影响你的情绪时，问问自己：

1. 是否有「讲大咗」？（夸大了问题的**严重性、广泛性和可能性**）
2. 是否有其他因素影响？
3. 是否有固执语气？（「必须」、「应该」或「一定」等字眼）

（如有困难去改变思想谬误，请寻求精神健康专业人员协助。）

以上就是失眠治疗思想部分的主要内容。不过其实行为和思想是互相影响的。透过改变行为也可以帮助我们改变有关失眠的错误信念。

用实际行动改变有关失眠的错误信念



由于对失眠和失眠后果的错误信念，失眠患者会产生焦虑，因而做出一些令自己感到安全和减少焦虑的行为，这些行为虽然短期可以减少焦虑，但长远来说，却强化了有关失眠的错误信念。我们把这些行为称为「安全行为」(safety behaviours)。

就好像金鱼在鱼缸里感到安全，但却失去自由。如果勇敢跳出大湖，便能用实际行动为自己创造更自由的生活。

例子一：

家乐担心失眠令自己不够时间睡觉。家乐经常会很早上床试图让自己入睡。可是，家乐往往要在床上躺三至四小时才能入睡。这时候，他会担心自己失眠，也会想像如果他真的失眠，到第二天上班时的辛苦情况。

你知道家乐的「安全行为」是什么吗？

答案是早点上床睡觉。早点上床减少家乐不够时间睡觉的担忧。可是，因为尚未有倦意，所以家乐往往要躺在床上三至四小时才能入睡。而且他会在床上担心自己失眠，也会想像失眠之后第二天上班时的辛苦情况，因此变得焦虑起来，更难入睡；甚至形成了睡床和清醒的连系，更加不利入睡。这样不但令失眠情况恶化，而且强化了家乐觉得自己不够时间睡觉，要早点上床的信念。



例子二：

淑敏很担心睡眠不足会影响她的身体和工作表现。当淑敏早上醒来后，她喜欢躺在床上评估她的身体感觉，如果她发现自己有头痛、肌肉酸痛或睁不开眼睛，她就会想：「昨天晚上我一定睡眠不足，我一定要取消今天的会议，不去上班，躺在床上多睡一点。」

你知道淑敏的「安全行为」是什么吗？

淑敏做了三种安全行为，分别是监察身体感觉，日间留在家中试图多睡一点，以及不去上班：

1. 监察身体感觉

我们大部分人刚醒来之后，都会有 3 至 20 分钟感觉困倦和不在状态。这是从睡眠状态过渡到清醒状态的正常现象。淑敏监察身体感觉，使她察觉到那些大部分人不会觉察的感觉。而她又误以为那是她睡眠不足的证据（而不是正常的过渡期），这样也强化了她觉得睡眠不足会对身体有影响的信念。

2. 日间留在家中试图多睡一点

在日间睡觉会令当天晚上更难入睡，而且躺在床上睡不着的时候，淑敏有更多时间感受身体的轻微不适，也会想到缺席工作带来的问题，因此强化了她觉得睡眠不足会影响身体和工作表现的信念。

3. 不去上班

不去上班一天意味着淑敏要面对工作进度落后的结果。其实不是睡眠不足影响工作，而是她决定不上班而影响工作。但淑敏看到不去工作的结果就强化了她觉得睡眠不足会影响工作表现的信念。



你有以下的「安全行为」吗？

如果我睡得不好时，我会……

- 我会赖床，看看可否多睡一会儿。
- 我会上床午睡。
- 我会就算睡不着，也留在床上闭目养神。
- 我会减少活动量，尽量不要令自己太累。
- 我会推掉约会或取消活动。
- 我会提早上床睡觉。
- 我会避免进行一些困难或重要的工作。
- 我会喝咖啡提神。
- 我会监察自己的身体状况。
- 我会留意自己是否感到疲倦。
- 为了应对失眠问题，我的「安全行为」是：_____



用实际行动改变有关失眠的错误信念

这些「安全行为」虽然短期可能减少焦虑，但长远来说，却强化了有关失眠的错误信念。我们可以学习**用实际行动改变有关失眠的错误信念**。方法很简单，就是不去做「安全行为」。这样才能测试我们有关失眠的信念是否真确。

例如：

家明相信：「如果我前一晚失眠，我便无法应付第二天的生活。」

因此，如果家明之前一晚睡得不好，他的「安全行为」就是午睡一会。由于他每一次失眠，第二天都会午睡，这安全行为强化了家明一向信以为真的信念。皆因他会认为全因他午睡了才能应付生活。

为了测试他的信念是否真确，家明放弃了他的安全行为。他测试了前一晚失眠也不去午睡。结果他发现，没有午睡确实有点疲倦，但没有想像般难受，他也能应付生活，而且晚上更容易入睡。

你可以尝试放弃一些安全行为以测试自己有关失眠的信念吗？

我有关失眠的信念是：_____

为了应对失眠问题，我的「安全行为」是：_____

我可以尝试放弃的「安全行为」是：_____

(如有困难，请寻求精神健康专业人员协助。)

摘要

失眠治疗分为行为部分和思想部分。

● 行为部分包括：

■ 规划好睡眠时间

我平均在床上多少小时 = _____

我平均共睡了多少小时 = _____

我的睡眠效能 = _____

「我平均共睡了多少小时」就是我应该留在床上的时间。如果这个时间少于 5.5 小时，就应该留在床上 5.5 小时。

为了限制在床上的时间，我应该

把上床的时间定为 _____

把起床的时间定为 _____

■ 培养有助睡眠的生活习惯

有助睡眠的生活习惯	我做到了吗？ (✓/✗)
1) 床只可用来睡觉：不要在床上看书、看电视、看手机、保持清醒、担忧。	
2) 如果 20-30 分钟内不能入睡，便要离开你的床和睡房，做些令自己放松的事，例如：_____。	
3) 当有睡意时，再上床。	
4) 整个晚上重复（2）至（3）。	
5) 日间避免小睡。	
6) 失眠时不要看时钟。	
7) 睡前三小时内不要做运动。	
8) 不要吸烟或饮酒。	
9) 中午后不要喝咖啡或茶。	
10) 睡前有 30 分钟缓冲时间，做一些能令自己放松的事，例如：_____。	
11) 在睡前一小时，关上手机、电脑、电视等，减少接触蓝光。	
12) 日间多些接触阳光，特别是在早上和日落时。	
13) 每天早上同一时间起床（包括周末和假期）。	

● 思想部分包括：

■ 改变有关睡眠的思想谬误

1) 觉察自己对睡眠、失眠的影响和改善方法的看法。

我的看法是：_____

2) 了解自己有没有思想谬误（钻牛角尖）。

思想谬误	我有这种思想谬误吗？(✓/✗)
以偏概全： 将单一事件看成是将来也继续会发生的事。觉得不是单单影响一个范畴，而是广泛地影响其他范畴。	
事事关己： 把不完全与你相关的事情归因于自己身上。	
灾难化思想： 推想出夸大而严重的「灾难性」后果。	
固执思想： 用带有「应该」、「不应该」、「必须」和「一定」等字眼。	

3) 改变有关睡眠的思想谬误，学习弹性思考。

问问自己：

- 是否有「讲大咗」？（夸大了问题的严重性、广泛性和可能性）
- 是否有其他因素影响？
- 是否有固执语气？（「必须」、「应该」或「一定」等字眼）

用实际行动改变有关失眠的错误信念

我有关失眠的信念是：_____

为了应对失眠问题，我的「安全行为」是：_____

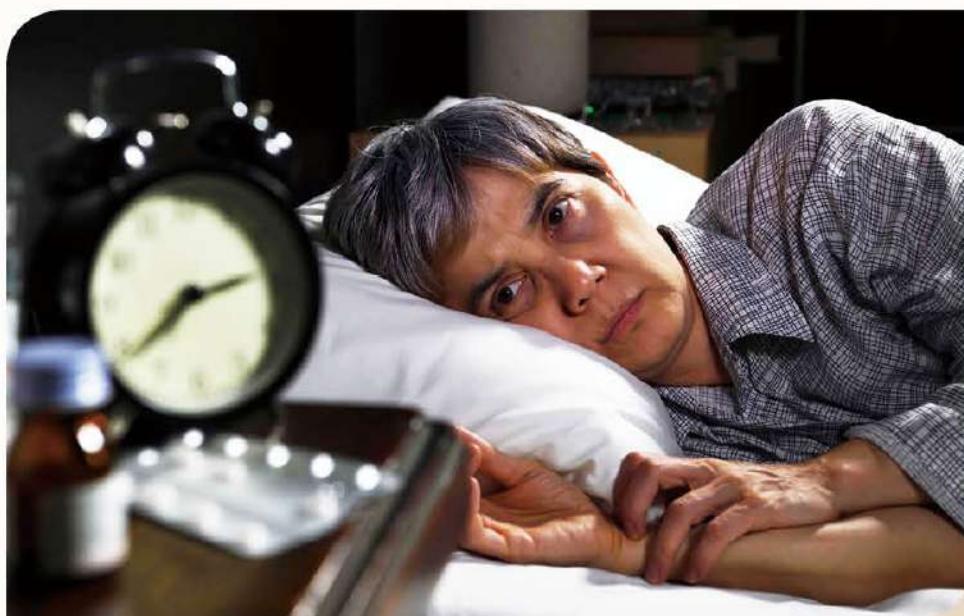
我可以尝试放弃的「安全行为」是：_____

如果改变了这些行为和思想习惯，仍然受到失眠问题困扰，请向专业医护人员寻求协助。千万不要胡乱服用安眠药，因为这样做有可能引致上瘾的问题。



个案分享

阿平 62 岁，已经退休。退休后本以为可以享受退休生活，岂料失眠却慢慢地找上他。他对睡眠的情况有很多忧虑，每晚上床前都担心失眠来袭，以及失眠对日间精神、表现的负面影响。他看了医生后，服用安眠药，但始终未能根治失眠。最后，他接受了失眠治疗，成功地改善了失眠问题。而他亦透过访问，分享他的经验。



你在治疗中学习到甚么？怎样应用在生活中？

- 我在治疗中学到一些有助睡眠的技巧，例如：透过压缩睡眠时间来巩固睡眠。每当我在床上辗转反侧超过二十分钟后，便下床做一些有助放松的活动，使自己较易入睡。此外，我学习到用新的角度看待睡眠，放下种种对睡眠的担忧和执着，减少灾难化失眠的后果。

你觉得哪个治疗部分对你来说最有帮助？

- 我觉得治疗成效是来自不同部分的配合。不论是行为习惯还是想法上的调整，都是缺一不可的。

你在参加治疗后有甚么改变？

- 参加治疗后，我掌握了更多改善睡眠的技巧，对处理睡眠问题更有信心。现时，我依旧坚持压缩睡眠时间、定时起床以及睡不着便下床的习惯，睡眠素质比治疗前改善了，服用的安眠药剂量也有所减少。当有压力事件诱发失眠问题的时候，我也懂得重温学习过的内容，帮助自己应对失眠的问题。思想上，我更能捕捉自己的思想谬误，减少对睡眠的担忧，改善了从前很容易在床上焦躁、担心的情况。

你在治疗过程中遇到甚么困难？你如何克服这些困难？

- 我认为尤其在天冷的时候，每 20 分钟睡不着便离开被窝下床这一点不容易做到。另外，一开始限制睡眠的时候，也曾担心会否睡眠不足。我是抱着放胆一试的精神去克服这些困难。毕竟这段时间自己选择投入治疗，就应该尽量放下担心，多尝试新方法。此外，思想部分可能比较抽象，我一般都需要回看几遍帮助自己理解，毕竟改变自己的思想习惯并非易事。

你认为参加者在进行治疗时有甚么需要注意的地方，以达到最佳治疗效果？

- 我认为要达到最佳的治疗效果，最重要是实践和坚持。很多人可能只是听了理论，没有把所学的应用在生活之中，这样他们实际的改善便很有限。只有持之以恒地实践疗程所教授的睡眠习惯，放下既有的想法，推动自己踏出第一步，才有可能会成功。调整生理时钟需要时间，我当时差不多坚持了一个多月才明显感受到改善。耐性和坚持对于治疗成功是不可或缺的。

你对治疗整体有甚么印象 / 意见 / 感想？

- 我对这个疗程整体是满意的。我会推荐这个治疗给睡眠素质欠佳的朋友。我觉得这个治疗包含很多实用的睡眠知识和改善睡眠的技巧，很大程度提升我处理睡眠问题的信心。我很庆幸自己抱着开放的心态去尝试不同的新方法，目前睡眠问题已改善不少。

你对失眠患者有甚么忠告？

- 我愈来愈相信，偶然失眠是很多人都会经历的，需要接受。如果真的睡不着，就做一下松弛练习或做一些自己喜欢的事情，待真的困了才上床去睡。坚持规划好睡眠时间，保持良好的生活习惯，不去钻牛角尖，不做无用的「安全行为」，睡眠情况渐渐地就能回复正轨。我常常提醒自己：不担心失眠的人是不会长期失眠的，也没有人单单因为失眠而死去。大家一起轻松面对吧！



参考资料：

1. 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
2. 衫生署卫生防护中心（2018）〈漫漫长夜无眠〉。《非传染病直击》，3。取自 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_march_2018_chin.pdf
3. Carney, C.E., & Manber, R. (2009). *Quiet Your Mind and Get to Sleep: Solutions to Insomnia for Those with Depression, Anxiety, or Chronic Pain*. New Harbinger Publications.
4. Erickson, M. (2020, June 3). *Setting your biological clock, reducing stress while sheltering in place*. SCOPE blog. <https://scopeblog.stanford.edu/2020/06/03/setting-your-biological-clock-reducing-stress-while-sheltering-in-place/>
5. Jacobs, G.D. (2009). *Say Good Night to Insomnia: The Six-Week, Drug-Free Program Developed At Harvard Medical School*. Henry Holt and Co.
6. Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological Assessment and Management*. Guilford press.



此手册并不能取代正规治疗。此手册适合接受过相关训练的精神健康专业人员使用，以作为治疗辅助工具，并不能取代专业训练。

欢迎下载青山医院精神健康学院设计
的免费流动应用程式「减压情识」



扫瞄二维码下载



Available on the
App Store

Google Play

作者：临床心理学家郭佩玲博士

精神科专科医生刘育成

临床心理学家张婵玲博士

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

© 本刊物任何部分之资料，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。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网 病人启力基金赞助

