

和睡眠 做個真正的Friend

Zzzz



「睡眠這東西脾氣很怪，不要它，它偏會來；請它，哄它，千方百計地勾引它，它便躲得連影子也不見。」

——錢鍾書《圍城》

目錄

失眠小百科	1
妙用安眠藥	2
對睡眠有正確的認識	4
失眠治療方法	7
方法一：規劃好睡眠時間	7
方法二：培養有助睡眠的生活習慣	11
方法三：改變有關睡眠的思想謬誤	14
用實際行動改變有關失眠的錯誤信念	22
摘要	25
個案分享	27

此自助手冊是需要由受過相關訓練的精神健康專業人員（如精神科醫生、臨床心理學家）協助使用，以達致最佳效果。如果在使用此手冊時遇到困難，請尋求精神健康專業人員協助。

失眠小百科



何謂失眠？

有失眠問題的人可能難以入睡，需要 30 分鐘以上才能入睡，也可能是半夜容易醒來，很難再入睡。有些人睡醒後仍然覺得十分疲累，或是比平常早一兩個小時醒來後，就不能再入睡了。如果這些睡眠問題**每週出現最少三次，維持三個月以上**，而且對失眠的人造成情緒困擾或影響他們日常運作，這些人可能已患上失眠。

面對失眠，有些人會嘗試服用安眠藥，以下是一些「妙用安眠藥」的注意事項。

如果你沒有服用安眠藥，可以直接跳到第 4 頁「對睡眠有正確的認識」。

妙用安眠藥



安眠藥一般所指是鎮靜劑（Benzodiazepine）和「Z藥」（Zolpidem 及 Zopiclone），但是也有其他種類的藥物可以幫助睡眠，包括抗組織胺藥（Antihistamine）、血清素（Antidepressant）和褪黑色素（Melatonin）。所以在服食安眠藥，或者想戒食或減少安眠藥之前，必須要先向醫生詢問你正在服用甚麼藥效的藥物。

關於各種藥物的詳情，可參考
《藥物的認識》小冊子：



1. 安眠藥的問題

長期服用安眠藥會產生成癮現象，劑量要愈用愈多才有效，而且會導致精神不振、記憶力減退、工作和學習表現大不如前，更可能致使心情鬱結。故此醫生會建議病人避免每天使用鎮靜安眠藥，**只有在症狀特別難受時才服用**，也不要自行購買或調校劑量，以防患於未然，避免成癮。

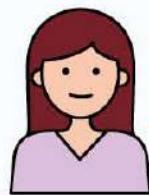
2. 戒藥須知

一般而言，當我們服食安眠藥一段時間之後，我們的身體便會適應了「有藥」的狀態。當突然停止服用，身體會有「戒斷」反應，在幾日內出現**焦慮、失眠、坐立不安、情緒暴躁、注意力不集中、肌肉緊張和疼痛、出汗或手震**等症狀，嚴重時甚至會出現妄想、幻覺及全身抽搐。

因此，戒藥第一要訣是「**有傾有講**」。如果你已經下定決心用其他方法減少對安眠藥的依賴，也不要衝動行事，要和醫生討論一個安全的方案，**切勿自行突然停藥**！而且，你可能服用多於一種幫助睡眠的藥物，所以一定要和醫生討論哪一種藥先處理，哪一種藥之後才處理。

戒藥第二要訣是「**慢慢來**」，每次只嘗試減低藥物總劑量的 10%。例如你已經需要每晚吃五粒安眠藥幫助睡眠，你可以由每晚五粒，嘗試減至每晚四粒半，然後連續吃幾天，看看有沒有戒斷的反應（包括：焦慮、失眠、坐立不安、情緒暴躁、注意力不集中、肌肉緊張和疼痛、出汗或手震等症狀）。若戒斷反應尚算輕微，可以先觀察，直至戒斷反應消減，再嘗試降低劑量。如果戒斷反應明顯，就要考慮回復原先劑量，直至戒斷反應減退，下次再考慮以更緩慢的進度嘗試減少劑量，也可以和醫生商量，把安眠藥轉為較長效的安定劑（例如 Valium），這樣便可以有效地舒緩戒藥時的不適。

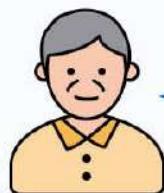
快問快答



服用多一粒安眠藥是否可以睡長一點時間？



睡眠的時間和藥物的藥效有關，如果安眠藥屬於短效，例如每三小時吃一粒，吃了兩粒並不代表藥效會延長至六小時。如果需要更長的睡眠時間，應該和醫生商量，採用更長效的配方。



服用安眠藥後，半夜醒了不能再入睡，應否多補吃一粒安眠藥？



這可能反映藥物效力不夠長，或者已經開始出現上癮情況，再加一粒則可能已經超出安全分量，或者會養成「愈食愈多」的習慣，因此不建議這做法。正確的做法是和醫生商量轉藥。



服用安眠藥後是否會減少發夢情況？



服用血清素和鎮靜安眠藥，能夠減少我們回憶夢境的次數，而血清素更能改善夢境的內容，但夢境的形成和影響，還包括很多其他的因素，例如：個人性格和對夢境的興趣。因此，千萬不要以減少發夢為食藥的主要目標。

畢竟，服用安眠藥只可以用來處理因短期壓力所引致的失眠，例如喪親。如果失眠已經成為一個長期問題，單靠服用安眠藥，並不能夠根治失眠。要處理好失眠，我們要做到以下幾點：

1. 對睡眠有正確的認識
2. 規劃好睡眠時間
3. 培養有助睡眠的生活習慣
4. 改變有關睡眠的思想謬誤

對睡眠有正確的認識

有些人對於睡眠有不同的看法：

坊間有傳，睡眠是以四小時為一個週期，所以睡眠時間若為四小時的倍數便會特別精神。

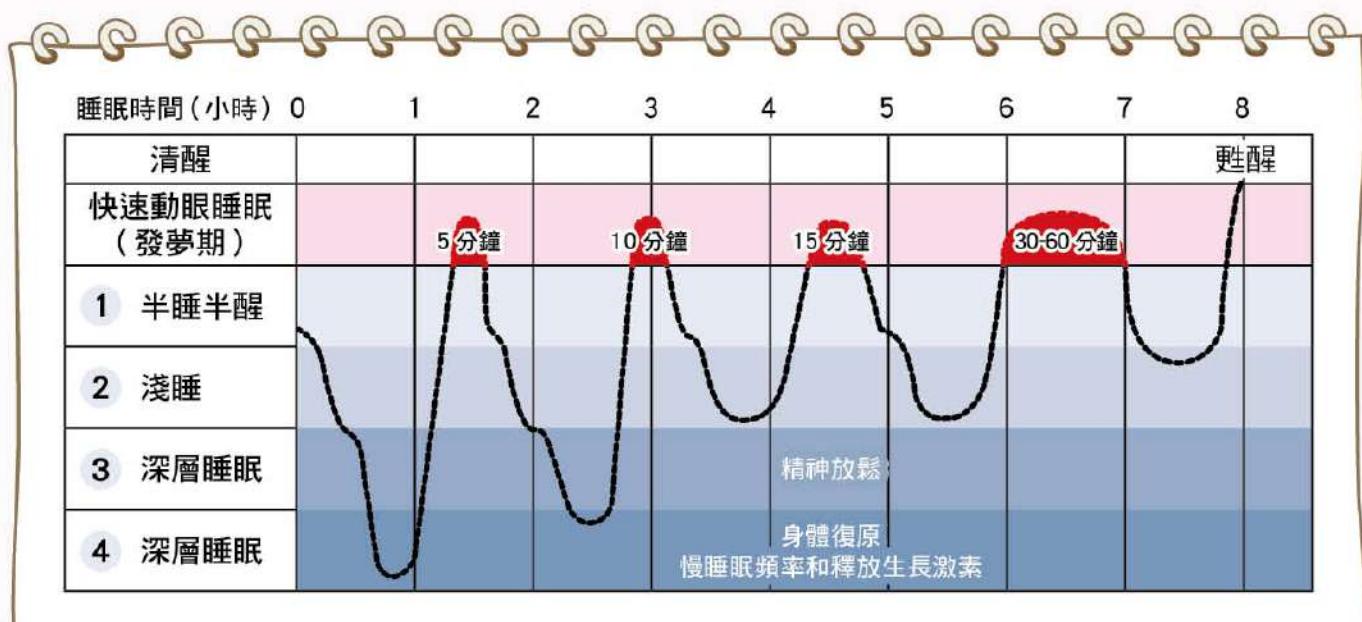
我覺得自己很多晚都沒有睡着過。

八小時的睡眠才能令我感到精力充沛。

發夢代表我睡得不好。

才剛剛睡着，那麼快又醒來，我一定是沒有睡過。

以上的想法，並不正確。現在讓我們來認識正確的睡眠知識：



1. 睡眠分不同階段，不是以四小時為一個週期

根據左圖顯示，睡眠可分為兩大類型，分別是非快速動眼睡眠（non-rapid eye movement，簡稱 NREM）和快速動眼睡眠（rapid eye movement，簡稱 REM），或稱為「發夢期」。這兩類睡眠在整個晚上交替循環出現，每個循環大約 60 至 90 分鐘。

非快速動眼睡眠（NREM）可依據不同的腦電波型態，再細分為四個階段：

第一階段：半睡半醒狀態

呼吸會減慢，並放鬆肌肉，心率亦會下降，感覺疲倦放鬆。



第二階段：淺睡

睡眠較第一階段深沉，我們亦比較容易在這個狀態中醒來。而患有失眠的人很容易誤將第二階段淺睡狀態視為清醒狀態，因此低估了自己睡着了的時間，並以為自己多晚失眠，但其實已經進入淺睡狀態了！就算沒有失眠的人，他們的淺睡狀態也佔整體睡眠大約一半的時間。



第三和第四階段：深層睡眠

心率、血壓、體溫、呼吸頻率會逐漸降到一天裡的最低水平。我們比較難從深層睡眠狀態中醒來。深層睡眠佔整體 5-20% 的睡眠時間。進入深層睡眠狀態後，我們又回到淺睡狀態，再進入快速動眼睡眠階段（REM）。

顧名思義，在快速動眼睡眠階段（REM）的時候會出現快速的眼球轉動活動，腦電波形態和肌肉狀態皆與清醒時相似，而心跳率、血壓和體溫則會升高，呼吸頻率亦會更加多變化。「發夢」也常在這個階段發生，故又稱為「發夢期」。由於快速動眼睡眠階段（REM）乃大腦及身體的活躍期，我們更容易於這個階段被喚醒，並比在深層睡眠時更警覺。如果在這個時候醒來，我們較容易記起自己曾經發夢。

2. 淺睡並不代表沒有睡覺

在睡眠初期，深層睡眠的時間較長，有時會長達一小時，而快速動眼睡眠階段（REM）可能只有數分鐘。到了睡眠後期，深層睡眠的時間縮短而「發夢期」延長，因此，直至睡醒前的最後一個循環，快速動眼睡眠階段（REM）可能會長達一個小時。所以，我們會於前半晚的大部分時間處於深層睡眠階段，於後半晚的大部分時間處於快速動眼睡眠階段（REM）。而且由於後半晚睡眠變淺，我們會更加容易醒來。

3. 發夢並不代表睡得不好

快速動眼睡眠階段（REM）或「發夢期」，是睡眠中不可或缺的一部分。如果一個人嚴重欠缺睡眠，當再次入睡時，身體會首先補充深層睡眠和發夢。由此可見，和一般人認為「全晚發夢代表自己沒有睡」的情況相反，有發夢其實就代表有睡眠。

4. 不是每個人都要睡八小時

總睡眠時數會隨着年齡增長而減少。新生兒每天需要大約 16 至 18 小時的睡眠，並漸漸減少到成年早期時每晚平均七至八個半小時的睡眠。其他因素如：遺傳基因、個人因素和季節改變也會影響睡眠時數。

除了睡眠時數，睡眠品質也會隨着年齡增長而變差，深層睡眠會減少。老年人會常在夜間醒來，醒來的時間也會較長。但重要的是，不是每個人都要睡八小時，有些人需要睡多過八小時，有些人需要睡少於八小時，就如天生有些人長得比較高，有些人長得比較矮而已。勉強自己睡多過自己需要的時數只會增加失眠的機會。



失眠治療方法

失眠治療分為行為部分和思想部分。

行為部分	思想部分
方法一：規劃好睡眠時間	
方法二：培養有助睡眠的生活習慣	方法三：改變有關睡眠的思想謬誤

方法一 規劃好睡眠時間

首先要填寫睡眠日記以便了解你的基本睡眠模式，連續填寫睡眠日記七天後，你便會知道自己基本的睡眠模式。

偉明的睡眠日記		每天早上睡醒時填寫下表：			
		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（共多少分鐘）		0	30	0	...
昨晚上床時間		凌晨12:00	凌晨2:00	凌晨 12:30	...
入睡時間		凌晨2:00	凌晨2:30	凌晨1:30	...
中間醒了多少次		3	1	1	...
中間醒了多少時間（共多少分鐘）		30	60	30	...
中間離開床多少時間 (共多少分鐘)		30	0	30	
最後醒來的時間		早上8:30	早上9:00	早上8:30	...
起床時間		早上9:30	早上10:30	早上 10:30	...
睡眠質素 (1=很差 10=非常好)		5	6	5	...
服用了多少安眠藥		1粒	1粒	1粒	...
服藥時間		凌晨12:00	凌晨12:00	凌晨 12:00	...
共睡了多少小時 *		6	5.5	6.5	...
在床上多少小時 #		9	8.5	9.5	9

1. 計算方式

在床上多少小時

在床上多少小時等於「起床時間」減「上床時間」，再扣除「中間離開床時間」。

例如在前頁偉明的睡眠日記內：在第一天早上 9:30 起床，昨晚凌晨 12:00 上床，即是在床上九個半小時，再扣除中間離開床時間 30 分鐘，因此在床上總共 9 小時。你可以嘗試計算他在第二天和第三天「在床上多少小時」嗎？

答案是 8.5 小時和 9.5 小時。

* 共睡了多少小時

共睡了多少小時等於「最後醒來的時間」減「入睡時間」，再扣除「中間醒了多少時間」。

例如在偉明的睡眠日記內：在第一天入睡時間是 2:00，最後醒來時間是 8:30，中間醒了 30 分鐘，因此偉明共睡了 6 小時。

你可以嘗試計算他第二天和第三天「共睡了多少小時」嗎？

答案是 5.5 小時和 6.5 小時。

** 平均值

平均值等於「所有天數的數值總和」除以「幾多天」。

例如在偉明的睡眠日記內：在第一至第三天，他

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

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

2. 計算睡眠效能

利用這些資料，你便可利用以下算式計算睡眠效能：

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

第一至第三天的平均睡眠效能：

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

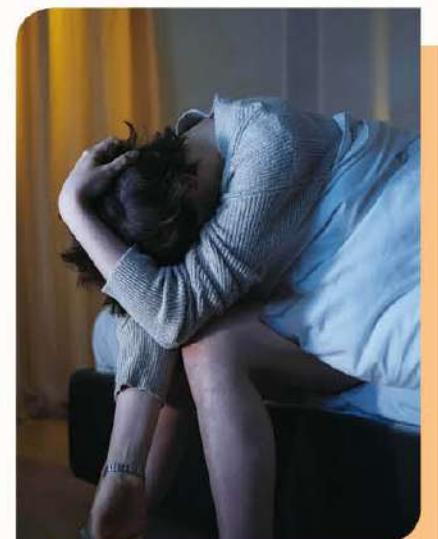


(計算睡眠效能時如有困難，請尋求精神健康專業人員協助。)

3. 睡眠限制——透過壓縮睡眠時間來鞏固睡眠，減少在床上不能入睡的時間

了解自己的基本睡眠模式後，我們便可以透過限制睡眠來改善失眠的情況。

- **睡眠限制是治療失眠重要一環。**失眠患者試圖用很多方法處理失眠，其實這些方法會令失眠持續下去。例如：很多失眠患者會在晚上未有睡意時就上床等待入睡；早上醒來後又不立刻起床。其實，這些行為只會令「睡不着」和他們的睡床連繫起來，令他們更難在自己的睡房裏和在自己的睡床上入睡。事實上，處理失眠其中一個最有效的方法，就是限制在床上的時間。透過壓縮睡眠時間來鞏固睡眠，減少在床上輾轉反側、不能入睡的時間。
- **一般睡得好的人有 85% 以上的睡眠效能。**如果你的睡眠效能遠低於 85%，你可以延遲上床的時間或提早起床的時間，以減少留在床上但睡不着的時間。就如偉明的例子，他雖然平均睡在床上九小時，但是他入睡時間只有六小時，所以他其實只應該留在床上六小時。因此，他可以把起床時間提早到 8:30（即他通常醒來的時間），延遲到 2:30 才上床。這樣他留在床上的時間就會是六小時。如果堅持限制睡眠時間，便可以逐步調節生理時鐘，有些失眠患者需要堅持嘗試四星期才可以明顯地感受到睡眠得到改善。最明顯的改善是減少在床上輾轉反側、睡不着的辛苦。
- **有一點需要注意，到了預定時間但不感到疲倦眼睂，就不要上床睡。**以免留在床上睡不着，令「睡不着」和他們的睡床連繫起來。必須在預定時間或之後並感到眼睂，方可上床睡覺。
- 透過限制睡眠時間，可以改善失眠的情況及睡眠效能。不過，在床上的時間，不應減至少於五個半小時，原因是對於大部分人來說，只要有約五個半小時的睡眠，日間的警覺力、記憶力和解難能力就不會有太大問題。你其實可以告訴自己：大約五個半小時的睡眠便足夠了。**不要以為每個人都需要有八小時的睡眠。**
- 如果你的睡眠效能連續兩個星期都能維持在 85% 或以上，而你又想嘗試多睡一點的話，你可以增加在床上的時間 15 分鐘，看看自己能否多睡這 15 分鐘。如果可以的話，就繼續下去，否則就減去這 15 分鐘，回到原本的作息時間去。
- 有很多已退休或不需要上班的人士，都會任由自己睡到自然醒來的時候，沒有規定自己的作息時間。其實，這樣做很容易擾亂自己的生理時鐘，容易造成睡眠的問題。同樣地，上班人士如果在週末或假期時，任由自己睡到很晚才起床，當天晚上很可能因為日間清醒的時間不足，不夠疲累而難以入睡。**每天定時起床（包括週末及假期），便是一個簡單有效處理失眠的方法。**



4. 重新規劃自己的睡眠時間

你可以利用下表來記錄自己的睡眠時間，記錄一週之後，計算睡眠效能。根據自己每晚平均睡着的時間，訂立上床時間和起床時間，並加以執行。

我的睡眠日記		每天早上睡醒時填寫下表：							
		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 (共多少分鐘)									
昨晚上床時間									
入睡時間									
中間醒了多少次									
中間醒了多少時間 (共多少分鐘)									
中間離開床多少時間 (共多少分鐘)									
最後醒來的時間									
起床時間									
睡眠質素 (1=很差 10=非常好)									
服了多少安眠藥									
服藥時間									
共睡了多少小時									
在床上多少小時									

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

我平均在床上多少小時 = _____

我平均共睡了多少小時 = _____

我的睡眠效能 = _____

為了限制在床上的時間，我應該

把上床的時間定為 _____

把起床的時間定為 _____

「我平均共睡了多少小時」就是我應該留在床上的時間。如果這個時間少於五個半小時，就應該留在床上五個半小時。

(規劃睡眠時間時如有困難，請尋求精神健康專業人員協助。)

方法二 培養有助睡眠的生活習慣

你有以下的生活習慣嗎？試在以下空格的適當位置加上✓號：

	有	沒有
1. 晚上或者日間就算睡不着也會留在床上養神。		
2. 睡覺之前會在床上用手機、看書、看電視等讓自己疲倦入睡。		
3. 如果之前一晚睡得不好，就留在家中，減少外出，以免令自己太疲倦。		
4. 下午喝茶或者咖啡。		
5. 睡前做運動。		
6. 利用飲酒來幫助入睡。		
7. 在星期六、日補眠，任由自己睡到飽。		
8. 如果之前一晚睡得不好，晚上就會提早上床，希望能盡早入睡。		
9. 經常午睡，一睡便是一小時或以上。		
10. 睡不着時，經常看時鐘，注意自己睡了多久。		

以上都是一些不利睡眠的生活習慣。讓我們作出改變，學習如何培養有助睡眠的生活習慣。

1. 睡不着就應該離開你的床

• 如果你沒有睡意，就不應該提早讓自己上床。因為強迫自己入睡，只會令自己更緊張、更難入睡。對於有失眠問題的人來說，睡床應該只用來睡覺，不要在床上聽電話、看手機、看電視、玩遊戲、聽收音機，或保持清醒。如果你在床上進行這些活動，會令「床」和「清醒」連繫起來，不利入睡。因此，如果你上床 20 至 30 分鐘後還不能入睡，就應該離開你的床和睡房，做一些你喜歡、放鬆和靜態的事情，例如：聽音樂、做鬆弛練習或看一些輕鬆的書籍。等自己有睡意時，才再次上床。如果你又睡不着，約 20 至 30 分鐘後便要再次離開睡床。雖然這個方法很簡單，但是實行起來並不容易。原因是很多失眠的人，都不願意離開自己的床，怕「行來行去」會令自己更清醒。其實，這個想法是不對的。如果你能實行這個方法，並堅持至少四個星期或以上，便能看到效果。

• 還有，失眠時不應看時鐘。看時鐘只會令自己更煩躁、更擔心，完全無助入睡。因此，以上提到的 20 至 30 分鐘，只須靠自己在心裏估算便可以，不用靠看時鐘來確定時間。



2. 睡眠衛生及日間活動

- 除了晚上睡覺的情況外，**日間的活動也會影響晚上的睡眠質素**。當陽光進入眼睛時，我們體內的褪黑色素便會下降，令體溫上升，使我們的清醒程度增加；相反地，當環境變暗時，我們體內的褪黑色素便會上升，令體溫下降，產生睡意。如果我們日間多接觸陽光，令體溫上升，增加體溫上升和自然下降的差距，晚上便比較容易入睡。事實上，**陽光有助調校生理時鐘**。早上讓眼睛接觸陽光數分鐘，能讓我們清醒過來；日落時，又讓眼睛接觸陽光數分鐘，有助晚上褪黑色素的分泌。但注意，不要直視太陽。如果調較好生理時鐘，就可以幫助晚間睡眠。因此，最好在早上和日落時分接觸陽光 (Erickson, 2020)。

很多失眠人士，因為前一晚睡得不好，所以日間減少外出和運動。其實，這樣做會減少接觸陽光的機會，因而減低體溫上升和下降的差距，反而妨礙了晚上的睡眠。

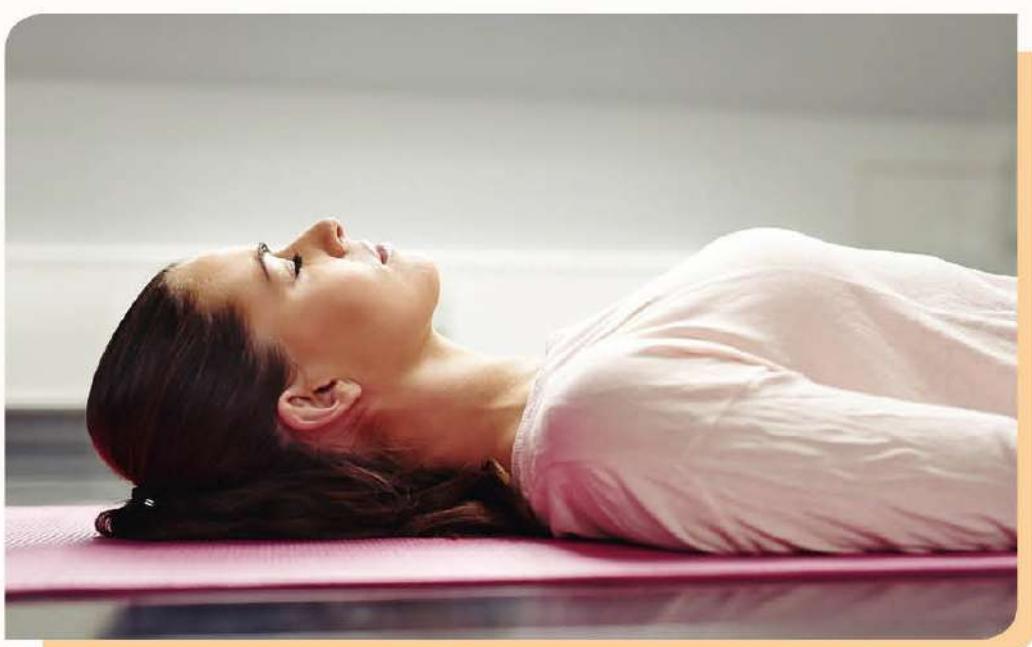
- 日間做運動**也有助體溫上升，同樣地能夠改善晚上的睡眠。不過，應避免在睡覺前三小時內做運動，以免因運動時體溫上升而影響入睡。
- 熒幕藍光會令大腦保持活躍**。因此，最好在睡前一小時前避免使用手機、電腦、電視等裝置，以免藍光影響睡眠。如果晚上必須使用手機或電腦，可以配戴有助過濾藍光的眼鏡，但最好還是關上手機和電腦。
- 睡前要給自己 30 分鐘緩衝時間，做一些讓自己感到輕鬆和靜態的活動**。例如做鬆弛練習或聽輕音樂，讓腦袋知道是休息的時間了。並避免在這段時間回顧自己日間的表現或計劃明天的事情，以免令自己緊張或令腦袋更活躍。
- 睡房的環境也會影響睡眠**。涼爽而黑暗的睡房能幫助入睡。另外，床鋪要舒適、環境要寧靜。如果睡房不夠靜，你可以戴上耳塞或利用背景聲音（如白噪音）來避免被突如其來的聲音吵醒。
- 睡覺時，不宜太餓或太飽**。



- 茶和咖啡含有咖啡因。午餐後便不應該喝茶或咖啡，以免**咖啡因的刺激作用**影響睡眠，特別是對咖啡因敏感的人更須特別留意。另外，因為煙草內的尼古丁也有刺激作用，所以吸煙也會影響睡眠。
- 飲酒後，雖然有時會較容易入睡，但是**酒精會令深層睡眠減少**。因此，你會較容易醒來，而且醒後會覺得十分疲倦。
- 有一些失眠患者因為之前一晚睡得不好，所以日間就算睡不着也會躺在床上。他們認為這樣做可以休息養神。其實這樣做會令「**床**」和「**清醒**」連繫起來，不利入睡。
- 如果你昨晚失眠，日間感到非常疲倦，**你可以在沙發或椅子上小睡一會**，以改善警覺力、情緒及思考表現。不過，小睡時間應該少於 45 分鐘，以免進入較深層的睡眠，並在下午四時之前小睡，避免影響晚上的睡眠。
- 如上述提及，最重要的是**每天早上同一時間起床**，包括星期六、日及假期。

3. 鬆弛練習對睡眠有正面的作用

- 透過專心做鬆弛練習，可以減少胡思亂想。鬆弛練習帶來身體的放鬆反應，包括：心跳和呼吸減慢、肌肉放鬆、腦電波減慢及壓力荷爾蒙分泌減少。這時候，便會更容易入睡。**雖然鬆弛練習不能治好失眠，但是可以對入睡有正面作用**。我們無法控制自己入睡與否，不過，我們可以透過鬆弛練習去控制自己的放鬆程度。在日間做鬆弛練習，可以減少體內的壓力荷爾蒙分泌，減低整個人的緊張程度。如果你想學習鬆弛練習，可參考鬆弛練習光碟，或詢問專業醫護人員。



方法三 改變有關睡眠的思想謬誤

完成失眠治療的行為部分，或許你的失眠問題已得到改善。但是，研究顯示，如果患者只完成失眠治療的行為部分，比起全部完成行為和思想部分的患者有更大機會再次出現失眠症狀。因此學習思想部分是十分重要的。思想部分的重點就是**改變有關睡眠的思想謬誤**。

有些人會覺得思想比行為抽象，好像很難具體地捕捉自己有何想法。原因是我們的思想是自動產生的，而且我們很容易把自己的想法看成是事實，甚少去探究自己的思想有沒有謬誤。讓我們先看看以下例子：

當王太太知道王小明考試只得 10 分，她馬上想到這表示「小明的成績會繼續差下去，他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。就怪我做得不好，我應該為小明的成績負責。」

你知道王太太有甚麼思想謬誤嗎？

但未揭曉她的思想謬誤之前，先問一問你，你認為王太太和王小明是甚麼關係？

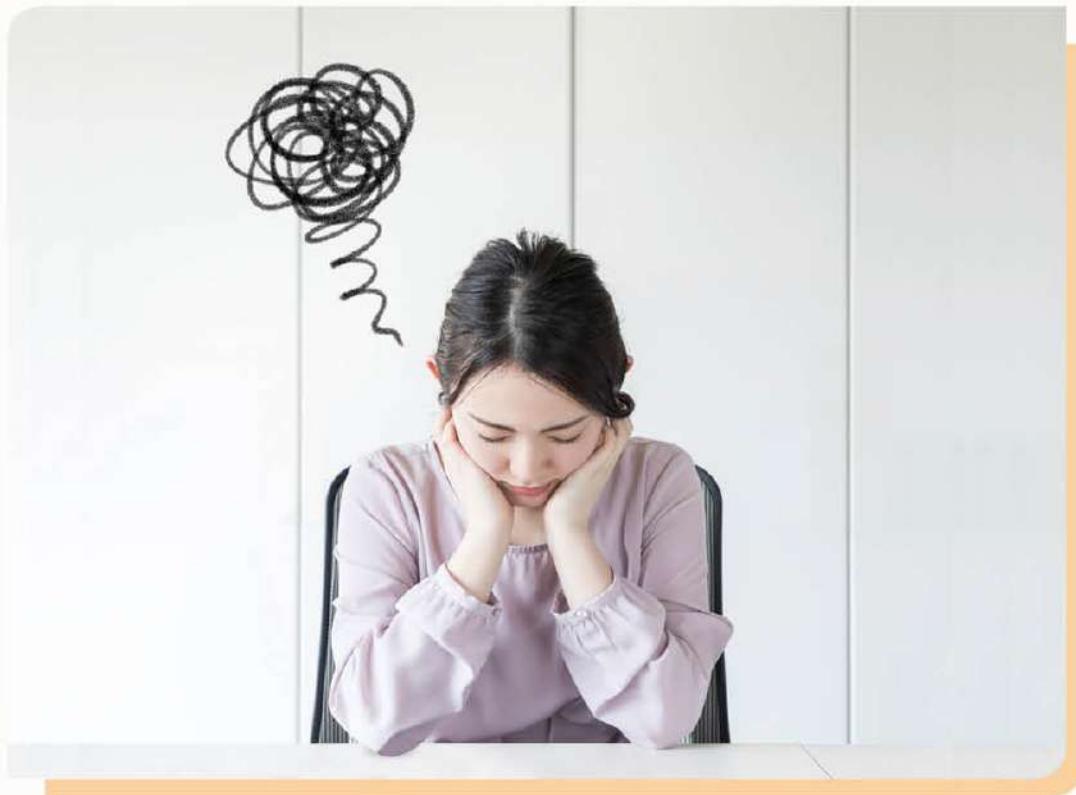
答案是：王太太是王小明的補習老師。

你的答案正確嗎？你是否以為王太太是王小明的媽媽？因為看到大家都姓「王」，所以就自動產生他們是兩母子的想法，而且，很快地把這個想法看成是事實，覺得她因而很緊張小明的學業成績。

同樣地，失眠患者往往對睡眠、失眠的影響和改善方法，自動地產生了一些想法，而且把這些想法看成是事實，但這些想法可能是一些思想謬誤（俗稱「鑽牛角尖」）。



要改變有關睡眠的思想謬誤，首先我們要 1) 覺察自己對睡眠、失眠的影響和改善方法的看法。了解自己的思想後，我們要 2) 了解自己有沒有思想謬誤（「鑽牛角尖」）。因為很多時我們所經歷的不快情緒就是由「鑽牛角尖」所引致的。最後，才能夠 3) 改變有關睡眠的思想謬誤，以減少睡眠問題帶來的情緒困擾。



1. 覺察自己對睡眠、失眠的影響和改善方法的看法

你有以下類似的想法嗎？如果有，請在前面空格加上✓號。

- 睡得夠，日間就應該不會覺得疲倦。
- 我應該要有八小時睡眠才能夠精力充沛。
- 我的家人上床後便能立刻入睡，我也應該和他們一樣。
- 睡得不好會影響我的工作、日常表現、身體健康、情緒等等。
- 已經幾晚睡不着了，我今晚一定又失眠！
- 唉！我今日十分疲倦也不能入睡，將來肯定繼續失眠下去！
- 失眠會嚴重影響我的身體健康，長此下去，我可能會提早死亡！
- 如果我睡得不好，我就不能正常工作，老闆看到一定會「炒我魷魚」！
- 老闆最近常常走近我的座位，他肯定是知道我失眠，來檢查我有沒有打瞌睡。
- 我連睡覺那麼基本的事情都辦不到，我真的沒有用！

2. 了解自己有沒有思想謬誤（「鑽牛角尖」）

思想謬誤有很多種，以下四種是很多失眠患者都會有的，分別是以偏概全、事事關己、災難化思想和固執思想。

- **以偏概全**：顧名思義，就是將一件事延伸到其他事上。將單一事件看成是將來也繼續會發生的事；覺得不是單單影響一個範疇，而是廣泛地影響其他範疇。
- **事事關己**：把不完全與你相關的事情歸因於自己身上，覺得是自己的問題。
- **災難化思想**：只看到事情最壞的一方面，並推想出誇大而嚴重的「災難性」後果。
- **固執思想**：用缺乏彈性的字眼作出評論，例如「應該」或「不應該」；「必須」和「一定」也是類似的字眼。

讓我們再以王太太的例子來作分析：

當王太太知道王小明考試只得 10 分，她馬上想到這表示「小明的成績會繼續差下去，他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。就怪我做得不好，我應該為小明的成績負責。」

你知道王太太有甚麼思想謬誤嗎？

- 「小明的成績會繼續差下去，他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。」

她的思想謬誤是：_____、_____、_____

- 「就怪我做得不好，我應該為小明的成績負責。」

她的思想謬誤是：_____、_____



答案：

「小明的成績會繼續差下去，他一定上不了大學，將來也不會有一份好工作，前途一片暗淡。」

她的思想謬誤是：

1. **以偏概全**：王太太將單一次的成績差，看成是將來也繼續會發生的事。而且不只是一科成績差，而是影響到整體成績，令到小明上不了大學。
2. **災難化思想**：王太太只看到事情最壞的一方面，並推想出誇大而嚴重的「災難性」後果，那就是上不了大學，不會有一份好工，前途一片暗淡。
3. 另外一個較微細的思想謬誤就是**固執思想**：王太太覺得小明一定上不了大學。「一定」這字眼就是固執思想。

「就怪我做得不好，我應該為小明的成績負責。」

她的思想謬誤是：

1. **事事關己**：其實小明的成績和很多因素有關，例如：小明的努力、小明老師的教學等等。但是王太太把小明的成績都歸因於自己身上，覺得是自己的問題。
2. **固執思想**：王太太覺得自己應該為小明的成績負責。「應該」這字眼就是固執思想。



我們在第15頁提到一些對睡眠、失眠的影響和改善方法的看法，你可以指出當中的思想謬誤嗎？

1. 睡眠充足，日間就應該不會覺得疲倦。

思想謬誤：_____

2. 我應該要有八小時睡眠才能夠精力充沛。

思想謬誤：_____

3. 我的家人上床後便能立刻入睡，我也應該和他們一樣。

思想謬誤：_____

4. 睡得不好會影響我的工作、日常表現、身體健康、情緒等等。

思想謬誤：_____

5. 已經幾個晚上睡不着了，我今晚一定又失眠！

思想謬誤：_____

6. 唉！我今天十分疲倦卻不能入睡，將來肯定會繼續失眠下去！

思想謬誤：_____

7. 失眠會嚴重影響我的身體健康，長此下去，我可能會提早死亡！

思想謬誤：_____

8. 如果我睡得不好，我就不能正常工作，老闆看到一定會「炒我魷魚」！

思想謬誤：_____

9. 老闆最近常常走近我的座位，他肯定是知道我失眠，來檢查我有沒有打瞌睡。

思想謬誤：_____

10. 我連睡覺這麼基本的事情都辦不到，我真的沒有用！

思想謬誤：_____





答案：

1. 睡眠充足，日間就應該不會覺得疲倦。

思想謬誤：**固執思想**，用了「應該」這字眼。其實日間疲倦受很多因素影響。而白天的精力不一定反映睡眠時間是否足夠。有時候在外地旅遊，就算晚上睡眠不足，日間也感到精力充沛。

2. 我應該要有八小時睡眠才能夠精力充沛。

思想謬誤：**固執思想**，用了「應該」這字眼。在小冊子第 6 頁也提及到不是每個人都要睡八小時。

3. 我的家人上床後便能立刻入睡，我也應該和他們一樣。

思想謬誤：**固執思想**，用了「應該」這字眼。其實和別人比較只會令自己更加容易出現情緒困擾。

4. 睡得不好會影響我的工作、日常表現、身體健康、情緒等等。

思想謬誤：**以偏概全**，把失眠問題看成是各方面的問題。其實工作、日常表現之所以不佳，部分是因為擔心失眠而影響情緒，情緒不佳又影響工作和日常表現。另外，目前沒有科學證據證明單單失眠就會嚴重影響健康。

5. 已經幾個晚上睡不着了，我今晚一定又失眠！

思想謬誤：**以偏概全**，把失眠看成是將來也繼續會發生的事。其實，如果已經幾晚沒睡好，那麼今晚就更有可能睡得好。因為身體已經夠疲倦，有時甚至乎站着的時候也不自覺地睡着了呢。

6. 唉！我今天十分疲倦卻不能入睡，將來肯定會繼續失眠下去！
思想謬誤：**以偏概全**，把失眠看成是將來也繼續會發生的事。
7. 失眠會嚴重影響我的身體健康，長此下去，我可能會提早死亡！
思想謬誤：**災難化思想**，推想出誇大而嚴重的「災難性」後果。沒有科學證據證明單單失眠就會嚴重影響健康。
8. 如果我睡得不好，我就不能正常工作，老闆看到一定會「炒我魷魚」！
思想謬誤：**災難化思想**，推想出誇大而嚴重的「災難性」後果。
9. 老闆最近常常走近我的座位，他肯定是知道我失眠，來檢查我有沒有打瞌睡。
思想謬誤：**事事關己**，其實老闆走近座位可能有不同的原因，但是就立刻想到與自己有關。
10. 我連睡覺這麼基本的事情都辦不到，我真的沒有用！
思想謬誤：**事事關己**，其實睡覺問題和很多因素有關，但就把睡覺問題都歸因於自己身上。



3. 改變有關睡眠的思想謬誤，學習彈性思考

彈性思考基本三招：

1. 是否有「講大咗」？（針對以偏概全和災難化思想）

「講大咗」是指誇大了問題的嚴重性、廣泛性和可能性。

- **嚴重性**：問問自己後果是否真的那麼嚴重？
- **廣泛性**：問問自己是否真的「每一次」都會發生？
是否真的會影響不同範疇？
- **可能性**：問問自己發生的可能性是不是真的那麼高？

2. 是否有其他因素影響？（針對事事關己）

「事事關己」對處理問題沒有幫助。很多事情都是受到自己、別人和環境等多種因素影響。單單歸咎自己便會忽略了其他可行的解決問題方法。



3. 是否有固執語氣？（針對固執思想）

「必須」、「應該」或「一定」等字眼都缺乏彈性。缺乏彈性的思想容易造成情緒困擾。例如：「我對別人好，別人也應該對我好。」由於字眼缺乏彈性，所以容易導致思想變得固執，當結果未如自己所願便會引致失望和不開心的情緒。

如果轉變為：

「我對別人好，如果別人也會對我好就好了。」

「我對別人好，希望別人也會對我好。」

這些想法較有彈性，容易接受別人並不如自己所想的，也不會那麼容易失望和不開心。

未來一週嘗試一下這彈性思考基本三招，當睡眠問題影響你的情緒時，問問自己：

1. 是否有「講大咗」？（誇大了問題的嚴重性、廣泛性和可能性）
2. 是否有其他因素影響？
3. 是否有固執語氣？（「必須」、「應該」或「一定」等字眼）

（如有困難去改變思想謬誤，請尋求精神健康專業人員協助。）

以上就是失眠治療思想部分的主要內容。不過其實行為和思想是互相影響的。透過改變行為也可以幫助我們改變有關失眠的錯誤信念。

用實際行動改變有關失眠的錯誤信念



由於對失眠和失眠後果的錯誤信念，失眠患者會產生焦慮，因而做出一些令自己感到安全和減少焦慮的行為，這些行為雖然短期可以減少焦慮，但長遠來說，卻強化了有關失眠的錯誤信念。我們把這些行為稱為「安全行為」(safety behaviours)。

就好像金魚在魚缸裏感到安全，但卻失去自由。如果勇敢跳出大湖，便能用實際行動為自己創造更自由的生活。

例子一：

家樂擔心失眠令自己不夠時間睡覺。家樂經常會很早上床試圖讓自己入睡。可是，家樂往往要在床上躺三至四小時才能入睡。這時候，他會擔心自己失眠，也會想像如果他真的失眠，到第二天上班時的辛苦情況。

你知道家樂的「安全行為」是甚麼嗎？

答案是早點上床睡覺。早點上床減少家樂不夠時間睡覺的擔憂。可是，因為尚未有倦意，所以家樂往往要躺在床上三至四小時才能入睡。而且他會在床上擔心自己失眠，也會想像失眠之後第二天上班時的辛苦情況，因此變得焦慮起來，更難入睡；甚至形成了睡床和清醒的連繫，更加不利入睡。這樣不但令失眠情況惡化，而且強化了家樂覺得自己不夠時間睡覺，要早點上床的信念。



例子二：

淑敏很擔心睡眠不足會影響她的身體和工作表現。當淑敏早上醒來後，她喜歡躺在床上評估她的身體感覺，如果她發現自己有頭痛、肌肉痠痛或睜不開眼睛，她就會想：「昨天晚上我一定睡眠不足，我一定要取消今天的會議，不去上班，躺在床上多睡一點。」

你知道淑敏的「安全行為」是甚麼嗎？

淑敏做了三種安全行為，分別是監察身體感覺，日間留在家中試圖多睡一點，以及不去上班：

1. 監察身體感覺

我們大部分人剛醒來之後，都會有 3 至 20 分鐘感覺困倦和不在狀態。這是從睡眠狀態過渡到清醒狀態的正常現象。淑敏監察身體感覺，使她察覺到那些大部分人不會覺察的感覺。而她又誤以為那是她睡眠不足的證據（而不是正常的過渡期），這樣也強化了她覺得睡眠不足會對身體有影響的信念。

2. 日間留在家中試圖多睡一點

在日間睡覺會令當天晚上更難入睡，而且躺在床上睡不着的時候，淑敏有更多時間感受身體的輕微不適，也會想到缺席工作帶來的問題，因此強化了她覺得睡眠不足會影響身體和工作表現的信念。

3. 不去上班

不去上班一天意味着淑敏要面對工作進度落後的結果。其實不是睡眠不足影響工作，而是她決定不上班而影響工作。但淑敏看到不去工作的結果就強化了她覺得睡眠不足會影響工作表現的信念。



你有以下的「安全行為」嗎？

如果我睡得不好時，我會……

- 我會賴床，看看可否多睡一會兒。
- 我會上床午睡。
- 我會就算睡不着，也留在床上閉目養神。
- 我會減少活動量，儘量不要令自己太累。
- 我會推掉約會或取消活動。
- 我會提早上床睡覺。
- 我會避免進行一些困難或重要的工作。
- 我會喝咖啡提神。
- 我會監察自己的身體狀況。
- 我會留意自己是否感到疲倦。

為了應對失眠問題，我的「安全行為」是：_____



用實際行動改變有關失眠的錯誤信念

這些「安全行為」雖然短期可能減少焦慮，但長遠來說，卻強化了有關失眠的錯誤信念。我們可以學習**用實際行動改變有關失眠的錯誤信念**。方法很簡單，就是不去做「安全行為」。這樣才能測試我們有關失眠的信念是否真確。

例如：

家明相信：「如果我前一晚失眠，我便無法應付第二天的生活。」

因此，如果家明之前一晚睡得不好，他的「安全行為」就是午睡一會。由於他每一次失眠，第二天都會午睡，這安全行為強化了家明一向信以為真的信念。皆因他會認為全因他午睡了才能應付生活。

為了測試他的信念是否真確，家明放棄了他的安全行為。他測試了前一晚失眠也不去午睡。結果他發現，沒有午睡確實有點疲倦，但沒有想像般難受，他也能應付生活，而且晚上更容易入睡。

你可以嘗試放棄一些安全行為以測試自己有關失眠的信念嗎？

我有關失眠的信念是：_____

為了應對失眠問題，我的「安全行為」是：_____

我可以嘗試放棄的「安全行為」是：_____

(如有困難，請尋求精神健康專業人員協助。)

摘要

失眠治療分為行為部分和思想部分。

● 行為部分包括：

■ 規劃好睡眠時間

我平均在床上多少小時 = _____

我平均共睡了多少小時 = _____

我的睡眠效能 = _____

「我平均共睡了多少小時」就是我應該留在床上的時間。如果這個時間少於 5.5 小時，就應該留在床上 5.5 小時。

為了限制在床上的時間，我應該

把上床的時間定為 _____

把起床的時間定為 _____

■ 培養有助睡眠的生活習慣

有助睡眠的生活習慣	我做到了嗎？ (✓/✗)
1) 床只可用來睡覺：不要在床上看書、看電視、看手機、保持清醒、擔憂。	
2) 如果 20-30 分鐘內不能入睡，便要離開你的床和睡房，做些令自己放鬆的事，例如：_____。	
3) 當有睡意時，再上床。	
4) 整個晚上重複（2）至（3）。	
5) 日間避免小睡。	
6) 失眠時不要看時鐘。	
7) 睡前三小時內不要做運動。	
8) 不要吸煙或飲酒。	
9) 中午後不要喝咖啡或茶。	
10) 睡前有 30 分鐘緩衝時間，做一些能令自己放鬆的事，例如：_____。	
11) 在睡前一小時，關上手機、電腦、電視等，減少接觸藍光。	
12) 日間多些接觸陽光，特別是在早上和日落時。	
13) 每天早上同一時間起床（包括週末和假期）。	

● 思想部分包括：

■ 改變有關睡眠的思想謬誤

1) 覺察自己對睡眠、失眠的影響和改善方法的看法。

我的看法是：_____

2) 了解自己有沒有思想謬誤（鑽牛角尖）。

思想謬誤	我有這種思想謬誤嗎？(✓/✗)
以偏概全： 將單一事件看成是將來也繼續會發生的事。覺得不是單單影響一個範疇，而是廣泛地影響其他範疇。	
事事關己： 把不完全與你相關的事情歸因於自己身上。	
災難化思想： 推想出誇大而嚴重的「災難性」後果。	
固執思想： 用帶有「應該」、「不應該」、「必須」和「一定」等字眼。	

3) 改變有關睡眠的思想謬誤，學習彈性思考。

問問自己：

- 是否有「講大咗」？（誇大了問題的嚴重性、廣泛性和可能性）
- 是否有其他因素影響？
- 是否有固執語氣？（「必須」、「應該」或「一定」等字眼）

用實際行動改變有關失眠的錯誤信念

我有關失眠的信念是：_____

為了應對失眠問題，我的「安全行為」是：_____

我可以嘗試放棄的「安全行為」是：_____

如果改變了這些行為和思想習慣，仍然受到失眠問題困擾，請向專業醫護人員尋求協助。千萬不要胡亂服用安眠藥，因為這樣做有可能引致上癮的問題。



個案分享

阿平 62 歲，已經退休。退休後本以為可以享受退休生活，豈料失眠卻慢慢地找上他。他對睡眠的情況有很多憂慮，每晚上床前都擔心失眠來襲，以及失眠對日間精神、表現的負面影響。他看了醫生後，服用安眠藥，但始終未能根治失眠。最後，他接受了失眠治療，成功地改善了失眠問題。而他亦透過訪問，分享他的經驗。



你在治療中學習到甚麼？怎樣應用在生活中？

- 我在治療中學到一些有助睡眠的技巧，例如：透過壓縮睡眠時間來鞏固睡眠。每當我在床上輾轉反側超過二十分鐘後，便下床做一些有助放鬆的活動，使自己較易入睡。此外，我學習到用新的角度看待睡眠，放下種種對睡眠的擔憂和執着，減少災難化失眠的後果。

你覺得哪個治療部分對你來說最有幫助？

- 我覺得治療成效是來自不同部分的配合。不論是行為習慣還是想法上的調整，都是缺一不可的。

你在參加治療後有甚麼改變？

- 參加治療後，我掌握了更多改善睡眠的技巧，對處理睡眠問題更有信心。現時，我依舊堅持壓縮睡眠時間、定時起床以及睡不着便下床的習慣，睡眠素質比治療前改善了，服用的安眠藥劑量也有所減少。當有壓力事件誘發失眠問題的時候，我也懂得重溫學習過的內容，幫助自己應對失眠的問題。思想上，我更能捕捉自己的思想謬誤，減少對睡眠的擔憂，改善了從前很容易在床上焦躁、擔心的情況。

你在治療過程中遇到甚麼困難？你如何克服這些困難？

- 我認為尤其在天冷的時候，每 20 分鐘睡不着便離開被窩下床這一點不容易做到。另外，一開始限制睡眠的時候，也曾擔心會否睡眠不足。我是抱着放膽一試的精神去克服這些困難。畢竟這段時間自己選擇投入治療，就應該盡量放下擔心，多嘗試新方法。此外，思想部分可能比較抽象，我一般都需要回看幾遍幫助自己理解，畢竟改變自己的思想習慣並非易事。

你認為參加者在進行治療時有甚麼需要注意的地方，以達到最佳治療效果？

- 我認為要達到最佳的治療效果，最重要是實踐和堅持。很多人可能只是聽了理論，沒有把所學的應用在生活之中，這樣他們實際的改善便很有限。只有持之以恆地實踐療程所教授的睡眠習慣，放下既有的想法，推動自己踏出第一步，才有可能會成功。調整生理時鐘需要時間，我當時差不多堅持了一個多月才明顯感受到改善。耐性和堅持對於治療成功是不可或缺的。

你對治療整體有甚麼印象 / 意見 / 感想？

- 我對這個療程整體是滿意的。我會推薦這個治療給睡眠素質欠佳的朋友。我覺得這個治療包含很多實用的睡眠知識和改善睡眠的技巧，很大程度提升我處理睡眠問題的信心。我很慶幸自己抱着開放的心態去嘗試不同的新方法，目前睡眠問題已改善不少。

你對失眠患者有甚麼忠告？

- 我愈來愈相信，偶然失眠是很多人都會經歷的，需要接受。如果真的睡不着，就做一下鬆弛練習或做一些自己喜歡的事情，待真的睏了才上床去睡。堅持規劃好睡眠時間，保持良好的生活習慣，不去鑽牛角尖，不做無用的「安全行為」，睡眠情況漸漸地就能回復正軌。我常常提醒自己：不擔心失眠的人是不會長期失眠的，也沒有人單單因為失眠而死去。大家一起輕鬆面對吧！



參考資料：

1. 香港心理學會臨床心理學組（2002）。《身心鬆弛練習新編》。香港：香港基督教服務處
2. 衛生署衛生防護中心（2018）〈漫漫長夜無眠〉。《非傳染病直擊》，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.



此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。

歡迎下載青山醫院精神健康學院設計
的免費流動應用程式「減壓情識」



掃瞄二維碼下載



Available on the
App Store

Google Play

作者：臨床心理學家郭佩玲博士

精神科專科醫生劉育成

臨床心理學家張嬪玲博士

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（第一版）

© 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及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

