

筆下心澄：失眠怎麼辦？精神科醫生教幫助入睡貼士 嘗試腹式呼吸、伸展靜觀

王先生是我的朋友，一位30歲出頭的金融才俊。他資質優秀又勤力，從小便是高材生，加上家裏悉心栽培，輕易考上了美國長春藤大學經濟金融系，並以一級榮譽畢業，他隨即在投資銀行工作，其後又完成了博士學位，可以說是人們常說的「人生勝利組」。可是，有一天，他悄悄告訴我他的一個煩惱，原來他失眠已久。每天長時間工作，身體和心靈都很疲累，卻難以入睡，在床上輾轉反側，總是睡不着。他問我：「我需要吃安眠藥嗎？總是睡不着覺，怎麼辦？」

作為精神科醫生，心裏暗暗驚訝，失眠是多麼普遍的問題啊！除了在門診看到很多焦慮症和抑鬱症的病人受失眠困擾，原來身邊的朋友們都受失眠影響。有些人完全沒有情緒問題，就是睡不着覺。

睡覺這件事真的很玄妙，你愈想睡覺，就會愈睡不着覺，但吃安眠藥又會上癮又會有副作用。究竟怎樣才能睡得着覺？

醫生常常掛在嘴邊的「睡眠衛生」（sleep hygiene）究竟是甚麼？重點就是：有規律地作息，定時上床起床、不賴床、白天不睡午覺；除了睡眠時間外，不可以躺在床上；早上多做適量運動，避免臨睡前才做；營造舒適的睡眠環境，保持房間光線暗淡、寧靜、室溫適中及空氣流通。另外，臨睡前亦可做以下事情幫助睡眠：喝一杯熱牛奶、做一些放鬆精神的活動（如閱讀、聽音樂、做鬆弛練習或泡個溫水浴）、不要過餓或過飽、避免喝大量水或含有咖啡因或酒精的飲品、避免看手提電話或電腦，遇到需要解決的問題時可先寫在紙上，留待明天處理。

一些放鬆運動，如簡單的瑜伽伸展，也可以幫助放鬆心情和肌肉。你亦可以考慮播放「大自然的音樂」，例如森林、海浪的聲音，或有柔和的、具安撫作用的鋼琴、豎琴、結他純音樂。腹式呼吸法亦可幫助睡眠，把一隻手放在胸口，另一隻手則放在腹部，慢慢地深呼吸，留意胸口不動而腹部隨着呼吸升降，並由鼻子吸氣、嘴巴呼氣。晚上合上眼睛時，嘗試在腦內想着美好的意念或畫面，例如和自己重溫值得感恩的事情、享受過的悠閒假期、經歷過的良辰美景，並感恩及鼓勵自己努力完成了一天，這樣便能集中注意力，平靜自己的情緒。每次當思想又遊走到負面情緒時，嘗試放棄那些念頭，回想美好的畫面。

現代科技先進，倘若自己難以自行放鬆，我們也可以透過智能手機找到不少免費的流動應用程式（例如由本學院推出的「減壓情識」），引導我們靜觀伸展、靜觀呼吸及身體掃描，從而放鬆心情。

倘若以上這些睡眠小錦囊都未能幫助睡眠，或是生活上所面對的壓力過大，醫生亦會考慮處方幫助睡眠的藥物，如有睡意的抗敏感藥、短期的鎮靜劑或安眠藥。如果病人有焦慮和抑鬱的症狀，便要對症下藥，服用調節腦部血清素的藥物來根治問題。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生辛焯珩

（轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-07-06）

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/643308/%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6-%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%91%E9%86%AB%E7%94%9F%E6%95%99%E5%B9%AB%E5%8A%A9%E5%85%A5%E7%9D%A1%E8%B2%BC%E5%98%97%E8%A9%A6%E8%85%B9%E5%BC%8F%E5%91%BC%E5%90%B8-%E4%BC%B8%E5%B1%95%E9%9D%9C%E8%A7%80>