

星島日報健康專欄《保健至專》- 壓力大睡眠失調

都市生活節奏急促，壓力累積下來，常使人難以紓解，最終導致易有不同程度的睡眠問題。其實，睡眠失調不止於失眠難以入睡，如有容易半夜時常醒來，醒來後又難以再次入睡、睡覺期間常發夢、睡醒後仍感倦怠等情況，也代表睡眠質素已受一定程度影響。雖然短時期的失眠，不會對健康構成重大影響，但如失眠持續，除可令人注意力和記憶力下降外，更會損及身體免疫力。

要改善失眠，心理及社交因素是其中重要一環，若長期面對壓力或個人經歷的改變，如失業、轉工、應考公開試或於單親家庭中成長等，都會因難以適應而造成焦慮及情緒困擾，從而出現失眠。因此面對逆境，應在人力所及下盡力處理，切勿過於強求必須成功，也切忌逃避現實，或選擇單獨面對。多與家人好友傾訴或尋求專業人員協助，以紓解壓力，並學習用理性態度處事，已能有效幫助因情緒困擾而引起的失眠問題。

青山醫院精神科註冊護士劉蕙敏

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-04-11)

壓力大睡眠失調
周一：精神科/視光學

保 健至專 都市生活節奏急促，壓力累積下來，常使人難以紓解，最終導致易有不同程度的睡眠問題。其實，睡眠失調不止於失眠難以入睡，如有容易半夜時常醒來，醒來後又難以再次入睡、睡覺期間常發夢、睡醒後仍感倦怠等情況，也代表睡眠質素已受一定程度影響。雖然短時期的失眠，不會對健康構成重大影響，但如失眠持續，除可令人注意力和記憶力下降外，更會損及身體免疫力。

要改善失眠，心理及社交因素是其中重要一環，若長期面對壓力或個人經歷的改變，如失業、轉工、應考公開試或於單親家庭中成長等，都會因難以適應而造成焦慮及情緒困擾，從而出現失眠。因此面對逆境，應在人力所及下盡力處理，切勿過於強求必須成功，也切忌逃避現實，或選擇單獨面對。多與家人好友傾訴或尋求專業人員協助，以紓解壓力，並學習用理性態度處事，已能有效幫助因情緒困擾而引起的失眠問題。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神科
註冊護士劉蕙敏

註：明日由香港醫院藥劑師學會主理