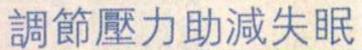
## 星島日報健康專欄《保健至專》-調節壓力助減失眠

都市生活節奏急促,常令人積聚壓力。壓力過大最明顯的徵狀是受到失眠困擾。失眠包括難以入睡、易醒、醒後難以再入睡、多夢、睡醒後仍感倦怠等。間歇一、兩次的失眠對人體影響輕微,但持續數日以上的失眠,即可令患者的記憶力、集中力下降,同時削減免疫力。要改善失眠,未必需要依賴安眠藥,只要微調生活習慣,也可有明顯改善。

患者若因患病,如慢性頭痛、肌肉痛症等以致難以入睡,應先求醫將之治痛。其次,如因壓力過大所致,例如考試、工作過量及失業等,均可造成情緒困擾及焦慮情緒,影響睡眠質素。患者應尋求正確渠道排解壓力,包括藉每周進行三次約三十分鐘的帶氧運動,刺激多巴胺分泌,或多與親友傾訴,均可減輕心理壓力。注意千萬勿以飲酒、吸煙等方法來減壓,這只會造成依賴成癮,甚至因酗酒而引致酒精中毒和觸發精神問題。建議睡前勿進行刺激的視聽娛樂,或飲用咖啡、濃茶等,以免令神經系統亢奮,難以入睡。

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 | 2011-10-24)



周一:視光學/專科

都市生活節奏急促,常令人積聚壓 力。壓力過大最明顯的徵狀是受到失眠 因擾。失眠包括難以人睡、易醒、醒後

難以再人睡、多夢、睡醒後仍感倦怠等。間歇 一、兩次的失眠對人體影響輕微,但持續數日以 上的失眠,即可令患者的記憶力、集中力下降, 同時削減免疫力。要改善失眠,未必需要依賴安 眠藥,只要微調生活習慣,也可有明顯改善。

患者若因患病,如慢性頭痛、肌肉痛症等以致難以人睡,應先求醫將之治瘡。其次,如因壓力過大所致,例如考試、工作過量及失業等,均可造成情緒困擾及焦慮情緒,影響睡眠質素。患者應尋求正確渠道排解壓力,包括藉每周進行三次約三十分鐘的帶氧運動,刺激多巴胺分泌,或多與親友傾訴,均可減輕心理壓力。注意千萬勿以飲酒、吸煙等方法來減壓,這只會造成依賴成穩,甚至因酗酒而引致酒精中毒和觸發精神問題。建議睡前勿進行刺激的視聽娛樂,或飲用咖啡、濃茶等,以免令神經系統亢奮,難以入睡。

整理: Chris 今日顧問 青山醫院精神科註冊護士

H

註:明日由香港中文大學耳鼻咽喉頭頭 外科學系教授唐志輝主理