

我要告別失眠

生活在繁忙的城市中，每天要面對著大大小小的問題，壓力是少不免的，令不少城市人也受著失眠的困擾。壓力常造成失眠，更可誘發各種情緒病，常見的有抑鬱症和焦慮症。失眠是情緒病中很常見的症狀，跟情緒問題形成惡性循環，對日常生活造成很大的影響。

要好好的睡一覺絕對不是難過登天的奢望，要解決失眠，便要先找出失眠的成因。如失眠是情緒病的病徵，當情緒病得到適當的治療，失眠便會好轉。安眠藥只是治標不治本，長期服用會形成依賴和耐受性，所以只能用作短期的輔助治療，切勿自行購買或服用坊間的安眠藥，必須依照醫生的指示才可服用。

對付失眠的首要方法是由生活做起，最重要的是調整生活習慣，培養有規律的作息時間，維持生理時鐘的穩定性，同時應養成運動的習慣，除了可在日間保持活動量外，更可減壓和放鬆心情，有助晚間入睡；但建議睡前約三小時內不應做劇烈運動，否則相反地會影響睡眠。以下是其他改善睡眠的方法：

- 日間不作午睡
- 睡前不應做需要高度集中力的工作或事情，更不應看光度強的手機、電腦或電視
- 避免使用刺激性的物質 (如咖啡、茶、可樂)
- 睡不著也要固定起床時間，否則生理時鐘便會越推越晚
- 「**刺激控制法**」能助患者重新聯結睡房睡床與睡眠的關係。睡房睡床只限用作睡眠，若二十分鐘後仍不能入睡，便不要在床上呆望著時鐘，應起床做點放鬆的事情，等有睡意時才再回睡房

心理治療更勝安眠藥

「**認知行為治療**」是有效對付失眠的心理治療。很多人誤解每天一定要睡八小時，其實睡眠的質素遠比睡眠的鐘數重要，只要在睡醒後精神充足便是睡得夠。心理治療能糾正關

於睡眠的謬誤，減少對失眠的恐懼，更鼓勵患者睡前多做呼吸鬆弛和肌肉鬆弛練習，有助睡眠。由於壓力是很多人失眠的主要成因，心理治療會教導患者正面地處理壓力和面對逆境，這相信比任何一種安眠藥對治療和預防失眠一定更為有效。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生潘雲凌

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>

e-mail: yypoon@gmail.com