

## 無心睡眠

失眠 (Insomnia) 是都市人常見的問題，指的是無法入睡或無法保持睡眠狀態，導致睡眠不足。暫時性的失眠幾天就會過去，如果失眠的時間過長，便可稱為失眠症。失眠可分為原發性失眠 (Primary Insomnia) 及非原發性失眠 (Secondary Insomnia)。

導致非原發性失眠的成因有很多種：1) 心理精神因素 (例如焦慮症、抑鬱症、躁鬱症及思覺失調等)，2) 內外科疾病因素 (例如心臟病、哮喘、痛症、睡眠窒息症及甲狀腺亢進等)；3) 環境因素 (例如輪班工作及時差)；4) 個人習慣因素 (常喝刺激性飲料如濃茶、咖啡、可樂及烈酒)。

不同精神病會有不同的失眠徵兆，如焦慮症患者會難以入睡，抑鬱症患者會早醒而未能再入睡，躁鬱症(躁狂抑鬱症) 患者病發時睡得極少亦不覺得累，思覺失調 (精神分裂症) 患者則因幻覺及妄想等病徵導致他們失眠。

如果患有失眠，請注意以下睡眠衛生習慣：1) 少喝茶、咖啡、可樂及烈酒，尤其是睡前；2) 避免太豐富的晚餐或太晚進食；3) 不要將工作或閱讀帶到床上；4) 不要在睡前運動；5) 在白天做適度的運動；6) 保持舒適的睡眠環境，床鋪不可太冷或太熱；7) 睡前到空氣新鮮的地方散散步會比較好睡；8) 若實在無法入眠要起來做些較輕鬆的事，到有睡意時再上床會比較好睡。

若證實失眠是因持續壓力或情緒問題 (如抑鬱症及焦慮症等) 引起，醫生在選用藥物時，亦可安排患者使用一些能同時治療抑鬱/焦慮症，又有安眠效果的藥物。睡眠對人們十分重要，約佔人生三分之一時間，因此要養成良好的睡眠習慣，我們才能擁有健康的身心！

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生 林震  
原文刊載於太陽報 2015.05.24