

解構失眠



早前的南亞海嘯事件有沒有令你徹夜難眠呢？原來，失眠除了因為重大事故而令人憂心忡忡不能入睡外，還有許多不同生理和心理的原因。本文從不同角度介紹失眠的成因和解決辦法。

每日只睡幾小時算「失眠」嗎？

有些人認為一天睡8小時才足夠。其實，每天要睡多久，因人而異，因為每人都有不同的睡眠需要。就算是同一個人，在不同年齡亦有不同的睡眠需要。因此，即使睡覺時數少，只要睡得沉，不會常常無故中途醒來，便是良好的睡眠，而非失眠。

偶發性失眠不用太擔心

偶發性失眠一般發生在睡眠環境與慣常的有大幅度改變，或周遭環境不利睡眠，例如，住在陌生的地方或旅店、家居受外來噪音影響（70分貝以上）、氣溫過熱或過冷、房間被強光照射等，都會使人即使很疲累也不能入睡。通常偶發性失眠都是短暫的，只要回到習慣的環境或不利的條件

得到解決，就可不藥而癒，因此不用太擔心。

持久性失眠較為困擾

如果失眠問題持續數個星期，或失眠已達到嚴重影響日常生活的地步，便有需要找出成因，對症下藥。這類失眠成因複雜，可能與環境和服用過的藥物有關，但也會和身體或精神上的疾病扯上關係。

疾病可引致失眠

有些疾病可能直接或間接使人難以入睡，導致失眠，包括：

- 痛症，如骨痛、關節炎、風濕病、胃病等
- 腸胃不適、肚瀉、胃液分泌失常、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等腸胃病
- 心臟病、肺氣腫、高血壓可令病人整夜都不停要醒來喘氣
- 患上前列腺腫脹的老人家，會常因為夜尿而醒來
- 腦疾病如嗜睡病、夢遊病、帕金森病、睡眠窒息症等都令人經常做夢，容易醒覺
- 精神病，如抑鬱症、焦慮症、精神分裂症、躁狂症、老人癡呆症等
- 不少藥物的副作用都會令人失眠

針對導致失眠的疾病加以適當治療，可以舒緩由此引起的失眠。

進食刺激性物質影響睡眠

有些人以為喝酒可以幫助睡眠，其實酒精只在就寢初段有助入睡，但到後半夜反而會抑制睡眠。除了喝酒，吸煙都有可能使人難以入睡，因為煙草中的尼古丁具提神及鎮靜作用。此外，相信許多人都知道含有咖啡因的食品和飲品，例如咖啡、茶、朱古力和可樂等會令人難以入睡。

牛奶含有豐富的色胺酸（tryptophan），有助提高腦中血清素含量，血清素含量豐富的人一般較易入睡，而且較快進入熟睡狀態，並多能一覺睡到天亮。

心理和性格造成障礙

有幾類性格較易令人失眠：

完美主義者：要求每晚都睡得很好，假如有一晚睡得不好，便覺得身體有大小毛病，為自己製造大量無形壓力，當然亦失眠了。

緊張大師：為人過份嚴謹，遇到任何與日



培養良好生活習慣

只要有恆心、有耐性，調校生活小節，對改善睡眠問題很有幫助。

寢具

- 床褥要軟硬適中，枕頭應能支撐頭及頸，令人睡得舒服。長期使用後，枕頭的彈性會變差，有需要時應更換。

睡房環境

- 假如條件許可，應在睡房安裝空調設備，例如冷氣機或暖氣，為居室提供一個不太冷、不太熱、濕度適中的環境，選擇不發出高噪音的款式為佳。
- 過度光亮而無法入睡，可戴上眼罩。「怕黑」的話，不妨在睡房開盞小燈。
- 如受噪音滋擾，而又無法消除來源，可嘗試佩戴一副舒適的耳塞。
- 柔和抒情而緩慢的音樂，能讓神經鬆弛，有助入睡。
- 別把時鐘放在當眼處，以免引起焦慮。

衣服

- 最好穿寬鬆和柔軟的衣服。

固定睡覺時間

- 盡可能訂定一個固定的睡覺時間，並堅持在那時間上床，睡眠時鐘便能養成。

成到了某個時間便有睡意。同時亦要維持固定的起床時間，就算週末假日也應維持，避免睡眠時鐘節奏混亂。

- 在睡前建立一套「儀式」，在固定的睡覺時間前，做一連串和睡眠有關的事，如換睡衣、刷牙、祈禱、卸妝、柔軟體操、聽音樂等。每次進行此儀式，便等同告知自己，是時間準備入睡了。
- 在床上，除性生活外，不要幹其他非關睡眠的行為，包括閱讀、看電視等。
- 在固定的睡覺時間外，盡可能減少臥床時間，避免午睡或白天小睡。

飲食

- 睡前不抽煙，不飲酒，午後不喝咖啡和濃茶。
- 臨睡前喝杯熱牛奶，可幫助睡眠。

放鬆身體

- 晚上可以用按摩來幫助肌肉放鬆。
- 溫水浴有助入睡，但水溫不宜過熱，用熱水泡腳30分鐘，也有一定功效。
- 白天可以多做有氧運動，但睡前應避免做劇烈運動，否則有礙入睡。

常生活規律不同的事情，感到極不自在，如果晚上生活的規律有違常規，便可能失眠。

多憂慮：腦海重複想着生活上不如意的事情，無法自制，心情變得不愉快，徹夜難眠。

多愁善感：遇到挫折或不開心，會有不理性的反應，不是感到極度憂慮，就是變得情緒化，都可能引致失眠。

失眠可以分幾種時段

失眠可按其發生在睡眠的時段分類：

初段失眠：患者躺在床上，輾轉反側，憂慮重重，腦海中泛着令人憂心的事情，總是無法入睡。早上起來，感覺非常疲累，不能集中精神。成因可能是患者承受過度的壓力，也可能是上文提及各種心理和性格因素。焦慮症和各種疾病亦可能引致這類失眠。

中段失眠：患者雖然能夠睡着，但沒法睡得深沉，環境裏有些微的騷擾便醒過來。雖然能再入睡，但晚上會醒來多次。有不少因

素都會引起中段失眠，包括抑鬱症、各種精神病，或患上像嗜睡病、夢遊病、睡眠窒息症等疾病。

多夢型：有些人經常睡到半夜「發惡夢」驚醒。他們可能生活壓力大，心情緊張，也可能因藥物副作用或精神病而引致被惡夢困擾。

後段失眠：這類人能正常入睡並睡得沉，但卻在夜半醒來，並且不能再入睡。如果醒來後感到極度抑鬱，便可能是抑鬱症或其他精神病的徵狀了。

泰然對待失眠

失眠者必須解除心理緊張，太介意自己為甚麼總是睡不着，反而會令自己愈來愈緊張。應該坦然面對，只要能安心躺在床上，身體同樣可得到一定的休息。若因失眠而焦急，便相當辛苦了。

服用安眠藥要小心副作用

如經醫生診斷需以藥物來舒緩失眠問題，服藥前必須清楚服用量和副作用，讀者可參考本刊今期第46頁《精明用藥系列之夢寐以求的安眠藥》。

資料來源：精神科醫生黃以謙