

無定向學堂：糾正失眠誤解——今晚有覺好瞓「懶瞓貓系列」二之二



【明報專訊】現在，請你嘗試不要想到「西瓜」的樣子。

怎樣，是否叫你別去想，結果就想到西瓜了？

台灣臨牀心理學家林晏瑄撰文說，這是因為當我們想克制某念頭或感覺出現時，大腦須先偵測相關信號或刺激，才有辦法克制，這反而會提升大腦對這念頭的覺察能力。

你是否也曾試過，不知道有多少個晚上，感到睡意，但躺在牀上就是睡不着，時間一分一秒地過，不斷告訴自己，我要睡着、一定要睡着……這時候，大腦反而更努力替人搜尋還沒睡着的證據，讓你察覺到睡不着的狀態而更難入睡。

入睡困難、過早醒來、睡醒後仍覺疲倦，也是失眠的症狀，儘管如何努力告訴自己要睡着也無補於事，港大心理學系李馨博士認為，失眠與生活及睡眠習慣有關。

想一夜好眠，不如聽聽心理學家的建議。

助眠產品有用？

能好好睡一覺，有誰不想，但現代人總是處於緊張狀態，或因不良的生活及睡眠習慣導致失眠。失眠人士眾多，市場龐大，外國研發許多助眠產品，例如監測臥室空氣質量的裝置、聲稱有助重置生理時鐘的眼鏡、保持頭部涼爽的枕頭、促進褪黑激素分泌的LED燈泡等，這些產品全部都是希望幫助人入睡，或提高睡眠質素，滿足睡眠這一種基本的生理需求。



認知行為治療 有效對付失眠

不過，香港大學精神醫學系臨牀副教授鍾家輝醫生認為，一些改善或調整臥室環境或褪黑激素的產品，是噱頭居多。現時有效治療失眠的方法包括服用安眠藥及進行認知行為治療，可是安眠藥可能會有副作用及依賴性。認知行為治療由心理學家或醫護人員，針對患者的睡眠習慣及錯誤的睡眠觀念而設計，是公認為有效治療失眠的方法之一。

市面上一些失眠認知行為治療書籍，由心理學家撰寫，提供一套循序漸進、有系統的認知行為治療方案，幫助你解決失眠問題。睡不好，會損害免疫系統、影響學習和記憶，使人心煩躁、憂鬱，也會增加患上高血壓和糖尿病的風險。失眠人士應培養良好睡眠習慣，如失眠情況未能改善，應尋求專家協助，進行診斷及評估，找出合適的治療方法。

深度休息課堂

《紐約時報》記者曾試用以上提到的多種助眠產品，然而，他認為這幾周讓他睡得最好的是參加了一個深度休息課堂。敞在舒適的軟墊上，蓋着柔軟的羊毛氈，聽着澳洲女士以悅耳聲音的錄音指導，迷迷糊糊睡了一兩次，那天晚上，一覺睡到天亮。

想睡得好，看似是複雜的問題，但解決方法可能很簡單。

睡得好貼士

「一些睡得好的人，躺在牀上很快便入睡。但失眠的人，可能用盡不同方法也難以入睡，這與睡眠及生活習慣有關。」曾進行不同睡眠研究的香港大學心理學系助理教授李馨博士說。如果真的要擺脫失眠一族，一些心態和行為必須改變。

睡前少看電話、電腦，或是聽柔和音樂、泡熱水澡等，這些大眾所知的方法不詳細說了，倘若試了也沒幫助，不妨參考左版的建議。

睡牀... 留給睡覺和親密時光

許多人習慣在牀上看書、看電視、講電話、回覆電郵等等，原來從心理學角度，也會影響睡眠。李馨說，「我們常跟失眠人士說，想改善失眠，把睡牀和睡眠聯繫是每晚甜睡的關鍵。睡意濃時才躺上牀就寢，這樣大腦會將睡牀和睡覺作連結，提示你要入睡，提升睡意。」這與心理學中的「制約連結」有關，意思是若兩個事件常常產生連結或一起發生，久而久之身體會自然習慣這樣的連結。

註：（心理學有一經典實驗，心理學家Ivan Petrovich Pavlov利用狗與鈴聲和食物的實驗提出制約行為理論。狗看到食物後自然反應會流口水，每次送食物給狗前都搖鈴，重複多次發出鈴聲時餵食物給狗，此後，即使搖鈴後沒有馬上餵食物，狗聽到鈴聲也會流口水（制約反應），換言之，對狗狗來說，搖鈴這動作意味食物即將到來，被搖鈴制約了。）

15分鐘規則

若躺在牀上15分鐘仍未能入睡，輾轉反側，應起牀離開睡房，做一些舒緩身心的活動，直到感到睡意才回到睡房睡覺。若堅持躺在牀上等待睡意，會不斷注意自己是否睡着，造成焦慮不安和無助感，這些負面情緒更可能會與睡牀連繫上，讓人難以入睡。

訂立憂慮時間表

你是否也是這樣？躺在牀後腦袋轉個不停，這一秒擔憂工作，下一刻煩惱生活中的瑣碎事，大腦持續運作，身體感到這種壓力情景而崩緊，無法放鬆入睡。李馨教路，「那麼不如設一個worry time（憂慮時間表），例如黃昏後，把擔憂或需要整理的思絮寫下，若有解決問題的方法也記錄下來，假如暫時沒有滿意對策，打算日後再算，亦記下這些想法。躺在牀上後，如果煩惱思緒再現，便告訴自己已把事情或想法記下，留待腦袋在較佳狀態時才去處理，現時不要再想，只需要好好睡覺。」

幻想自己是羽毛

數綿羊未必能有助入睡，鍾家輝醫生在早前的睡眠報道中提到，失眠時，可嘗試幻想自己是羽毛，在天上很輕鬆的飄，由頭、頸開始，使全身肌肉放鬆。

晚間調暗光線

目的不止要營造準備睡覺的氣氛，身體也會作出適當反應，讓人產生睡意。「荷爾蒙褪黑激素幫助我們調節生理時鐘，分泌增加時會提升睡意，而光線會抑制褪黑激素的分泌。黃昏後，燈光調暗，睡覺時，環境愈黑愈好，增加褪黑激素分泌，而且讓身體知道是睡眠的時候了。」李馨認為早上起來就應盡量拉開窗簾，讓陽光進入房子，能幫助你抖擻精神，開始新一天。如陰天沒陽光，也可開啟燈光。

放假避免「瞓番夠本」

有些人抱着難得放假就要「瞓番夠」心態，在周末及假日遲起牀，但補眠並不一定是好事，李馨表示，「這樣會擾亂生理時鐘。周末過分補眠，周日難以入睡，周一早上更加難起牀，或導致精神不足。訂立規律的睡眠時間很重要，即使放假，睡眠與起牀時間應與平日相近。」香港大學心理學系提供的睡眠貼士指出，若為自己設定一個規律的起牀時間，在未來七天嘗試在預定時間起牀，開初或會感到困難，但長此下去，會更易入睡。想在預設時間起牀的話，可以計劃一些令人振奮的活動，例如：聽一首生動的音樂，吃一個豐富的早餐，或是一個醒晨的淋浴。

睡前勿看刺激電影

睡前要培養睡眠氣氛，避免做一些令自己精神的事情，例如看刺激電影，瀏覽臉書等。李馨解釋，「人的腦袋不像電腦，電腦關機後可完全停止運作，人入睡需要一點時間，若睡前做一些令自己精神的事情，便更難入睡。」

睡前做放鬆練習

若受失眠困擾，李馨推介可跟着以下短片的指引，睡前做簡單的放鬆練習，讓身心放鬆以助入睡。

肌肉放鬆練習：goo.gl/eddO4E

三分鐘呼吸練習：goo.gl/d61wMa

六分鐘腹腔式呼吸練習：goo.gl/GNkqwd

短片來源：Smile N Joy

文：李佩雯

圖：網上圖片、資料圖片

編輯：蔡曉彤

fb:<http://www.facebook.com/SundayMingpao>