

LIFE
健康

家家好心情

家庭總有煩惱事，一個人的情緒、成員間的紛爭，都影響整個家庭。香港大學社會科學學院的教授、專家，為你拆解家家有本難念的經。

編按：都市人生活壓力大，經常為工作、學業或家庭問題，在牀上反覆思慮，千迴百轉方能入睡，影響睡眠質素。很多人都遇過失眠情況，以至輕視了失眠症的嚴重性，包括對患者生活、人際關係、工作，甚至身心健康帶來負面影響。
治療失眠症，可按病情使用不同藥物，但可能會產生依賴或副作用。現時處理失眠症，最初和最重要的治療是認知行為治療，通過幫助患者增進對睡眠和失眠成因的認識，調整睡眠行為和日常生活習慣，改善失眠問題。

文：李馨（香港大學心理學系助理教授）

掌握成因 放鬆心態 校啱生理時鐘 有覺好瞓

(geargodz@iStockphoto, 設計圖片, 相中模特兒與本版提及疾病無關)

怎樣才算失眠?

1. 入睡困難
2. 無法持續睡眠
3. 早醒

個案

工作「綁架」睡眠 影響身心健康

年約 40 歲的家慧是一名家庭主婦，本來在一間公司當銷售主管，兩年前離職。家慧被失眠問題困擾多年，她常常抱怨自己晚上難以入睡，在牀上輾轉反側；有時候感覺整晚好像沒睡過，或者半夜醒後就無法再睡。回想起來，家慧在大學畢業找到第一份工作以後，便開始被睡眠問題困擾。那時的工作，工時長、壓力大，每晚躺在牀上，家慧都會回想白天工作的細節，或者複檢第二天工作的安排，想着想着睡意全消，幾乎徹夜無眠。這狀況由一星期一兩天，發展至每星期三四天，到最後幾乎每晚都要掙扎一兩小時才能入睡。漸漸地，睡得不好的她開始擔憂，擔心影響第二天的表現，工作容易出錯，身體更容易出問題。因為夜間的睡眠問題，家慧在白天難以集中精神，亦覺得因為睡得不好，以至好像什麼都做不好。

慢慢地，睡眠的困擾亦開始影響家慧在白天的情緒，她常常感到沮喪。白天的煩躁焦慮亦延伸至晚上，在牀上，她擔心地想着自己什麼時候才可以入睡，「我要努力睡覺！」、「為什麼別人都可以睡得好，我會睡不着？」愈想愈焦慮。有時候在極度疲憊的狀態下入睡，有時候則徹夜難眠。辭職以後，家慧盡量減少上午活動，確保有充分的休息時間，彌補前一晚糟糕的睡眠。如晚上睡得不好，她會避免在白天安排太多事情。雖然離職後少了工作壓力，但家慧的睡眠問題沒有顯著改善，她嘗試很多方法，努力調理身體，如睡前喝熱牛奶、服用中藥等，開始時會覺得有些好轉，但不久又回復原狀。睡眠問題持續困擾家慧，讓她覺得非常沮喪，覺得自己的生活好像被睡眠問題「綁架」了。

專家的話

都市人常常抱怨自己「睡不好」，到底要嚴重到怎樣的程度，才會被診斷為「失眠症」呢？

失眠的情況主要分為三類：一是入睡困難（躺在牀上超過 30 分鐘依然睡不着），二是無法整晚持續睡眠（半夜經常醒來或醒來後難以再入睡），三是容易早醒（例如比計劃的起牀時間早了一兩個小時以上醒來，便再也睡不着）。當然，每個人也有在牀上翻來覆去一兩個小時的經驗，例如翌日有重要事情（如考試，面試）、因運動傷患導致睡姿不適、長者半夜上廁所等，但是類似情況不會被稱為失眠症。除非有以上所講的睡眠問題（難以入睡、無法持續睡眠、早醒），並平均每星期出現三次或以上，同時已持續超過三個月或以上，才會被臨床定義為失眠症。

研究指出，大概每十個人就有一個有長期失眠問題。失眠可出現在任何年齡層及性別，但較常見於女性、長者、患有身體或精神疾病的人士身上。長期失眠會帶來很大的困擾，並會對患者生活、人際關係、工作，甚至身心健康帶來負面影響。雖然失眠問題普遍，但患者很少主動尋求治療和採用合適的方

補眠、提早上牀 破壞睡眠系統

式改善睡眠，令問題變得嚴重。最近在香港做的「香港華人失眠症的求助行為」社區研究發現，十個成年失眠患者中，只有四人曾經尋求過針對睡眠的治療。

服安眠藥或上癮 可接受行為治療

很多人都經歷過短暫失眠，特別是在工作、家庭或學業上遇到問題時出現。壓力過後，大多數人的睡眠會慢慢改善，恢復正常；然而有些人的失眠情況會持續下去，演變成長期失眠症。早期的失眠問題，往往與壓力和重大生活轉變或事件有關，改善的方法包括：處理壓力源頭、調整及放鬆心態、注意睡眠衛生，以免變成長期失眠。現時治療失眠症主要有兩種方式：藥物治療和非藥物治療。常用的藥物包括在市面上有售、藥性較溫和的褪黑激素（melatonin）、中成藥等健康產品，以及醫生處方的安眠藥和有睡意的西藥。處方藥物應該在醫生的建議及指導下服用，其藥效雖然相對快速，但部分患者不適應藥物的副作用，如：醒來後依然有睡意；另外，長期服用某些藥物（例如安眠藥），亦有可能產生依賴、上癮。

除了使用藥物，患者還可以接受「失

眠的認知行為治療」。這種治療基於睡眠科學，通過一系列行為和放鬆技巧，幫助像家慧一樣的患者重新調整心態和睡眠機制，從而改善問題。在國外，失眠症的最初和最重要的治療就是認知行為治療，經過大量研究，證實了其在不同人群（如同時患有情緒病和失眠的患者、長者，或者是已有服用安眠藥習慣的失眠人士）的效用。案例中的家慧，因為長期失眠而帶來的行為和心理狀態的改變，反而成為失眠延續的因素。在行為上，患者常常會因為自己睡得不好而作出行為上的改變，如提早上牀、補眠、臥牀時間過長，或減少一些活動來應付失眠等等。這些行為反而影響睡眠系統和生理時鐘的平衡，增加躺在牀上睡不着的時間。在心態上，失眠患者在牀上翻來覆去，憂慮自己睡不好，愈擔心愈會延續失眠的問題。「失眠的認知行為治療」幫助患者增進對睡眠和自己失眠成因的認識，矯正對失眠的謬誤和迷思，調整睡眠行為和日常生活習慣。與藥物治療不同，認知和行為調整需要一段時間才見效，患者需持之以恆，不斷嘗試練習，才可以幫助自己一步步克服和改善問題。

失眠警訊

每十個人就有一個有長期失眠問題，問題十分普遍，但只有四成患者曾尋求治療。

(nikoniko_happy@iStockphoto, 設計圖片, 相中模特兒與本版提及個案無關)



上網學健康睡眠

在現代都市，緊迫繁忙的生活往往讓很多人忽略了睡眠的重要。近年研究指出，長期睡眠不足和睡眠問題會對身心、人際關係、日常生活和工作學習造成嚴重的負面影響。儘管睡眠對我們非常重要，很多人對睡眠常常有不同的迷思，對睡眠問題的處理方式並不了解。

在香港大學知識交流基金（KE）贊助下，香港大學社會科學院心理學系聯同香港中文大學醫學院兒科

學系及精神科學系，建立了以下關於健康睡眠的網站，藉此向公眾推廣健康睡眠教育，加深了解與睡眠有關的健康問題，從而促進身心健康：

- 認識睡眠 - 全城興「瞓」社區性的睡眠健康推廣計劃：**
網站：bit.ly/2Jd611f
- 讓孩童做個安睡天使：協助家長改善自閉症孩童睡眠的教育計劃：**
網站：bit.ly/2xp6wu9