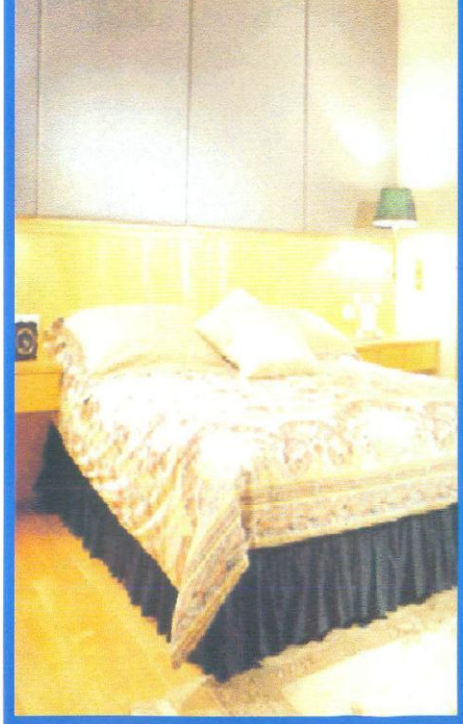


睡得更稱心



睡眠Q&A

陳先生：「我昨晚一點兒也沒有睡。」
 不大可能整晚沒有睡，大部份患有失眠症的人也能睡幾個小時。我們容易高估自己入睡所花費的時間，卻低估了睡眠的時間。

劉小姐：「躺在床上睡不着，要一試再試。」
 在床上輾轉反側試圖入睡，只會產生更大的挫敗感及憂慮。事實上，愈努力想睡着，愈有可能睡不着。相反，去做一些輕鬆的事，直到你覺得想睡為止。

林先生：「我昨晚只睡了五小時，一定沒有精神工作了。」
 每個人所需要的睡眠時間並不一樣，最重要是你自己的感覺。如果你白天感到精神，而且身體一切運作良好，也許你的睡眠已足夠了。

失眠大剖析

導致失眠的原因有很多，下列是一些較為普遍的成因：



睡眠錦囊

YES

- 睡前5至6小時作適量運動
- 睡前幾小時泡一個熱水浴
- 養成睡覺前放鬆的習慣：例如閱讀，肌肉放鬆練習，聽音樂
- 臥室只用來從事放鬆，愉快的活動和睡覺
- 睡前喝一杯熱牛奶
- 保持睡房空氣流通，溫度適中
- 固定就寢及起床時間

NO

- 睡前6至8小時服用過量含咖啡因的食物如咖啡、茶、巧克力、可樂飲料
- 服用酒精、香煙
- 睡前吃過量東西或開水
- 看興奮的電視節目或書報
- 強迫自己睡覺
- 把有壓力及憂慮的事帶進臥室
- 午夜醒來看時鐘

健康生活小貼士

應付壓力秘訣

- ☆ 正面、樂觀的思考模式
- ☆ 多做放鬆活動
- ☆ 保持心境開朗
- ☆ 別為小事找煩惱

健康生活三元素：

- ☺ 均衡飲食
- ☺ 適當運動
- ☺ 充足睡眠



尋求專業協助

大部份的睡眠問題，可用前文所提供的建議，若你有下列任何一種情況，務必尋求有關專業人士協助：

- 失眠情況持續或嚴重影響你工作、日常生活。
- 睡覺時呼吸困難或其他生理困擾如胸痛、抽筋等。
- 因睡眠困難而伴隨的沮喪、酗酒或濫用藥物的問題。



九龍醫院
臨床心理服務