

再見熊貓眼

改善睡眠質素小貼士



你試過失眠嗎?

現代人生活步伐急促，容易緊張。有調查反映十個人當中有六、七個都有失眠問題。

何謂失眠?

如果你有以下的症狀(一個或以上):

- 難以入眠
- 難以維持熟睡狀態
- 容易早醒

一星期至少三晚，維持至少三個月，不能以生理狀況或疾病解釋，並對你的生活造成明顯影響，你可能就有失眠問題*。

失眠的分類:

暫時：少於四星期，通常與突如其來的壓力有關
 短期：少於三個月，與持續的壓力有關
 長期/反覆出現：持續三個月以上，可能有多種成因

何謂充足的睡眠?

每個人的睡眠時間並不一樣，睡醒後有足夠的精神是其中的關鍵。一般來說，一位18-64歲的成年人，每天最少要睡7小時。

為何要睡覺?

睡眠讓我們的身體休息，就像機器需要暫時停機，避免過分疲勞。



許多研究指出，充足的睡眠，能促進身心健康，加強免疫及抗壓能力。

以下是在日常生活中，改善睡眠的小貼士

1. 環境策略:

改善睡眠環境：
 選擇合適的寢具、調節適合的光線、溫度和濕度等

2. 行為策略:

建立良好的睡眠習慣:

- 定時定候：在固定的時間睡覺及起床，例如固定在每晚11時睡覺，每天早上7時起床
- 如果上床後二十分鐘仍未能入睡，可起床做一些令到自己放鬆的活動，當感到有睡意後，才返回床上睡覺

避免在下午三時之後小睡，否則晚上較難入睡

睡前做一些可以令自己放鬆的事情，例如聽一些輕鬆的音樂

睡前來一個熱水澡，令身體散熱，體溫輕微下降，便能較易入睡

不要在睡前使用電子產品，如看電視、手機或平板電腦

建立健康的生活習慣:

- 減少喝含咖啡因的飲料(如咖啡、奶茶、汽水等)，飲酒，及抽煙
- 睡前不要喝太多水、太飽、或太餓
- 每天在戶外享受陽光30至60分鐘，晚上也會易些入睡



3. 思想策略

- 減少阻礙睡眠的想法:

許多人過分擔心失眠，以致未能入睡。一般來說，我們只要按照自己的需要，建立穩定的生活節奏，自然容易入睡

4. 減壓策略:

許多人可能壓力過大，經常擔心不同的事情，以致影響睡眠。可學習減壓的方法，如：

1. 行動技巧
改變可以控制的事件，尋求解決的方法
2. 接納技巧
接受不能控制的事件

3. 安排「擔心時間」

如因自己的擔心而影響睡眠，可安排每天有一段固定的「擔心時間」，長約10至30分鐘。在這「擔心時間」內，可寫下擔心的事情，在睡醒後再處理。

請不要在睡前一小時安排這段「擔心時間」。若上床後，未能即時入睡，腦裏開始擔心一些事情，可以向自己說：「我可以為這些事情擔心，就留待明天的擔心時間再去想吧！」

4. 舒緩技巧:從身體出發

近年的研究發現，我們的情緒及生活經驗，不只存在腦袋裡，還會儲存在身體各處。當我們情緒緊張時，身體會變得過度緊繃。當我們情緒低落時，身體會變得過分鬆弛。若我們能適當地放鬆或強化身體，便較能幫助情緒回復平穩的狀態。



可參考小冊子
[調節情緒，從身體出發!]



以下是兩個放鬆身體的練習，可幫助我們調節情緒，大家可以嘗試練習：

全身放鬆法：乾身洗白白



頭部放鬆法



以上的資料只供參考，不能代替專業的評估及治療。如有需要，請尋求社工、心理學家、或醫生等專業人士的協助。

*根據《精神障礙診斷與統計手冊》第五版(DSM-5)