



# 認識失眠

**相**信你一定曾經歷過輾轉反側、難以入睡的晚上，但這究竟是否稱為失眠？或者只是暫時性的睡眠問題？筆者先會在今期帶大家認識一下失眠，而下一期將會介紹失眠的成因和解決方法。

你有睡眠問題嗎？以下是一些睡眠失調的徵狀：

- 難以入睡
- 難以保持熟睡
- 太早醒來
- 受睡眠問題困擾
- 影響日常生活

## 何謂失眠？

根據精神疾病診斷準則手冊，失眠指：

- 有困難入睡或維持睡眠，或睡眠無恢復性，至少一個月
- 損害日常生活功能

簡單來說，失眠帶來的影響有：

- 精神心理方面
  - 感到怠倦
  - 容易感到煩躁
  - 感到無助
  - 精神欠佳
  - 日常活動、工作效率下降，易生意外
- 身體方面
  - 與其他生理徵狀有密切關係
  - 頭痛、肌肉痛、暈眩

對於失眠，有不少人有以下的謬誤，且讓我們對失眠先有較準確的了解吧！

- 人最少要睡8小時才算足夠？

錯！睡眠是人自然的生理狀態，各人的年紀、健康狀況、體質、生活習慣及所處的環境都不同，所需要的睡眠時間自然不一樣。一般來說，長者較年青人的睡眠時間較短。只要睡眠時能讓身體充分休息，睡醒後精神飽滿，即使睡眠的時間不長也不要緊。

- 我有時會半夜醒來，一定患上失眠？

有些人可能會受身體健康或其他問題影響而出現「一晚醒幾次」的情況。環境因素和生活習慣也會影響睡眠質素。只要這情況不是持續出現，你即使半夜醒來，過後可以自然地再入睡，沒有其他生活上的影響，便不需要太擔心。

- 我擔心如果睡不著，明天一定精神不夠？

人難免有時會受情緒、環境因素而影響睡眠質素。如果自己愈擔心睡不著，心愈急，心情愈「攰」，愈難入睡；反而讓自己接受間中睡不好會令自己更輕鬆，更容易入睡。當然，如果失眠持續，影響情緒及日常生活便需要尋求專業意見了！

