



# 認識失眠(二)

上期已經為大家簡單講解了失眠的一些重點及澄清一些常見的謬誤。本期將會為大家列出失眠的成因及介紹一些處理失眠的方法。

## 為何失眠？

約有五分一失眠的人士屬原發性，即未能找出病因。

其他的屬繼發性，受各種不同的因素影響引起失眠。病因有以下各項：

### 1. 睡眠環境

- 睡床的空間、床鋪的軟硬、氣溫的冷暖、光暗是否適中、有沒有噪音騷擾等因素足以影響個人的睡眠質素，有些人需要特別訂做枕頭床鋪也並非沒有其道理。

### 2. 習慣

- 沒有規律的作息時間，打亂生理時鐘。如果你沒有規律的睡眠時間，生理上有可能影響你的睡眠質素。有時日間小睡，也會打消了晚上的睡意。你有沒有發覺搭乘長途飛機到達有明顯時差的地區會特別容易出現失眠？如果你的工作需要輪班當值，生理時鐘更易被打亂，更易失眠。

### ● 依賴煙酒藥物

尼古丁、酒精、咖啡因及某些藥物會影響個人的睡眠質素。長期服用形成倚賴更對睡眠構成負面影響。

### 3. 身體疾病

- 疼痛、痕癢等等身體的不適容易令人睡不好。
- 女士遇上周期性不適或荷爾蒙失調也會導致失眠。
- 患有呼吸系統疾病、心肺問題、內分泌失調或其他長期病患也會較容易有失眠的問題。
- 如果患上其他睡眠疾病例如睡眠窒息症就更容易影響睡眠質素了。

### 4. 精神心理問題

- 壓力  
現代人生活急速，套用「巴士阿叔」的金句，正所謂「你有壓力，我有壓力」。壓力是都市人必須要面對的問題。受失眠困擾很有可能反映你正承受過大壓力。
- 憂慮、緊張、抑鬱、暴躁等情緒也會直接影響睡眠質素。

## 我有失眠，該如何是好？

1. 睡眠要有規律，勿擾亂生理時鐘
2. 宜安排舒適的環境安睡
3. 保持健康生活習慣，提高睡眠質素
  - 日常宜做適量運動
  - 睡前三小時避免飲用咖啡或茶
  - 睡前避免吃得過飽
4. 小心使用安眠藥
5. 睡前應在鬆弛的狀態
6. 處理壓力，善用鬆弛方法
7. 忌 - 急著入睡
  - 過分擔心睡不著
  - 常自覺睡不夠
8. 必要時需尋求專業協助(例如：持續失眠導致影響日常生活，睡覺時感到呼吸困難或有其他生理徵狀，出現因失眠引發的情緒困擾，倚賴藥物或煙酒問題。) 

