

聚精會神

今期專題：
失去的睡眠



與你進入失眠者
的日與夜

斤斤計覺？！



黯然失眠掌

失眠不覺曉

訓覺好 訓好覺 好好訓覺

解究失眠

安眠全

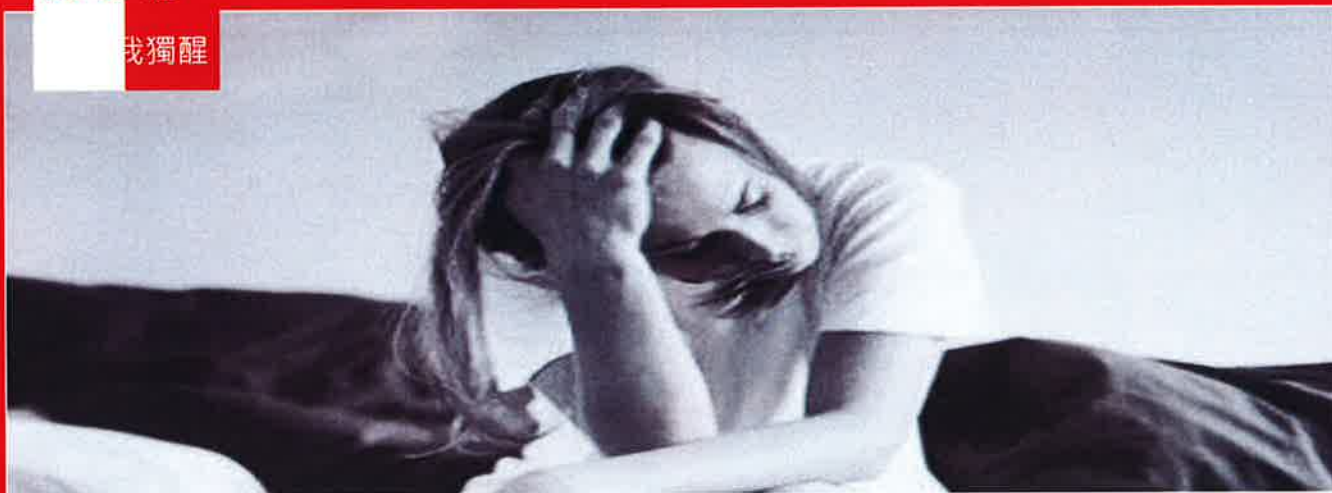
失眠救星



本藥經**香港心理健康協會**認可

近**90%**的患者服用後
日日隨意眠

加鷹有限公司獨家代理



眾人皆睡我獨醒



假如你隨便問一位香港人有沒有精神健康上的問題，他必定認真地回答：「痴線嫁！你至有精神病！」但事實上，**一個人沒有精神病就等於他的精神狀態健康嗎？**

隨著社會的發展，工作、學習等的壓力使精神健康上的問題更為普遍，而不良的精神狀態對人的思想和行為帶來極大的干擾。精神健康引起的問題若不加以治療，可能會演變成精神病。失眠，精神緊張，脾氣暴躁，情緒低落，心理困擾，生活壓力等皆是精神健康狀況響起的一個警號，這都是香港人常見的精神健康問題，當中以失眠最為普遍。

根據國際研究，世界各地失眠比率由4%至22%不等，反觀香港，根據衛生署2010年最新調查結果顯示，全港有高達140萬人受失眠困擾，香港失眠比率在僅僅三年間就飆升至20%，上升了10個百分點，每五名港人就有一位受失眠困擾，反映港人失眠問題近年急速惡化。可見如今港人「訓唔著」的情況已到達全球最嚴重的水平，香港漸漸成為「失眠之都」，港人整體的精神健康狀況令人憂心。

失眠不但是社會最普遍的問題，更加漸漸成為一種「都市流行病」，本刊會以輕鬆活潑的手法引領你深入了解失眠對精神健康的影響。

目錄

斤斤計覺——失眠測試站	P.1
失眠與精神健康的關係	P.2
不正視失眠的現況	p.3
夕夕無眠——失眠的成因	P.4
失眠不覺曉——對失眠的誤解	P.5
黯然失眠掌——失眠影響	P.7-P.8
訓覺好 訓好覺 好好訓覺——解決方法	P.9-P.10
能睡不能睡，這是個問題——熊貓叔叔的信箱	P.11-12
參考資料	P.13





沒有面對失眠的問題。
以下是一個小測試，做做看到底你有
不少讀者都會好奇自己有沒有失眠，

	經常	有時	很少	從未
1. 睡眠時間很不規律，不能按時上床睡眠。	☐	☐	☐	☐
2. 工作或娛樂至深夜。	☐	☐	☐	☐
3. 躺在床上腦子裏全是白天發生過的事，難以入睡。	☐	☐	☐	☐
4. 入睡後稍有動靜就能知道。	☐	☐	☐	☐
5. 整夜做夢，醒來時覺得很累。	☐	☐	☐	☐
6. 很早就醒來，而且再也睡不著了。	☐	☐	☐	☐
7. 有點不順心的事就徹夜難眠。	☐	☐	☐	☐
8. 換個地方就難以入睡。	☐	☐	☐	☐
9. 上夜班就睡眠不好。	☐	☐	☐	☐
10. 使用安眠藥才能安然入睡。	☐	☐	☐	☐

經常：5分 有時：2分 很少：1分 從未：0分。

0-4分：您的睡眠品質良好
5-20分：您的睡眠品質比較差
20分或以上：你很大機會患上嚴重失眠

若果累計得分在5分以上，特別是有A項得分，需要高度重視睡眠狀況，想辦法改善睡眠品質喔！

HURRY

失眠!

失眠與精神健康的關係

在說明失眠與精神健康的關係前，我們先來告訴大家何謂精神健康：

一個精神健康的人應該有以下特徵：

- ✓ 與大多數人心理一致
- ✓ 在自己所處的環境中有充分的安全感
- ✓ 能堅持正常的學習和生活
- ✓ 能對自己做出適當的評價
 - ~認識、了解自己的喜好、性格等
- ✓ 能與他人保持正常的人際關係
 - ~別人了解他，他也能了解別人
 - ~受到他人的接納
- ✓ 積極的情緒多於消極的情緒
 - ~比較情緒持續的時間和其強度：如是否經常感到憂愁或快樂，以及是否極其或略感憂愁（或快樂）
- ✓ 應該有健全的人格
- ✓ 應該有正常的行為
- ✓ 生活目標切合實際並不斷進取

睡眠對一個人的精神健康是十分重要的。中國睡眠研究會理事長、北京協和醫院教授黃席珍說，失眠可以使人頭昏腦脹，記憶力差，精神渙散、脾氣暴躁，甚至出現幻視、幻聽，造成很深遠的影響。因精神不振，我們平常的學習和工作效率和表現亦會受影響。我們脾氣會比平日壞，或感到沮喪等等，影響我們人際關係。

美國的研究人員對失眠與生理和心理的影響做過實驗。結果表明，如果人連續長時間不睡覺，處理數位、色彩名稱、回憶等能力會受影響，甚至出現幻覺、注意力和感覺麻痺。

由此可見，失眠的人未能堅持正常的學習和生活或與他人保持正常的人際關係、消極的情緒多於積極的情緒。因此我們可得出一個結論：失眠的出現會導致一個人的精神健康受損。如果我們不去正視失眠這個問題，我們的精神健康會逐漸變差，而情況惡化下去的話，一個失眠的人甚至會出現幻覺等精神病的徵狀。而失眠帶來的人際關係破壞、學習和工作效率下降，更可能會引發憂鬱症或焦慮症等精神病。





不正視失眠的現況

都市人生活緊張，非常忙碌，大多不重視睡眠的質素，甚至視失眠或「訓唔到」等情況為「正常」，引致出現了嚴重的睡眠質素問題也沒有理會。不幸的是在人人都差不多有失眠的情況，都市人竟然不認為失眠會對其精神健康和行為有不良影響。其實失眠會對精神健康有負面影響，如果不正視和解決最終有機會演變成精神病。

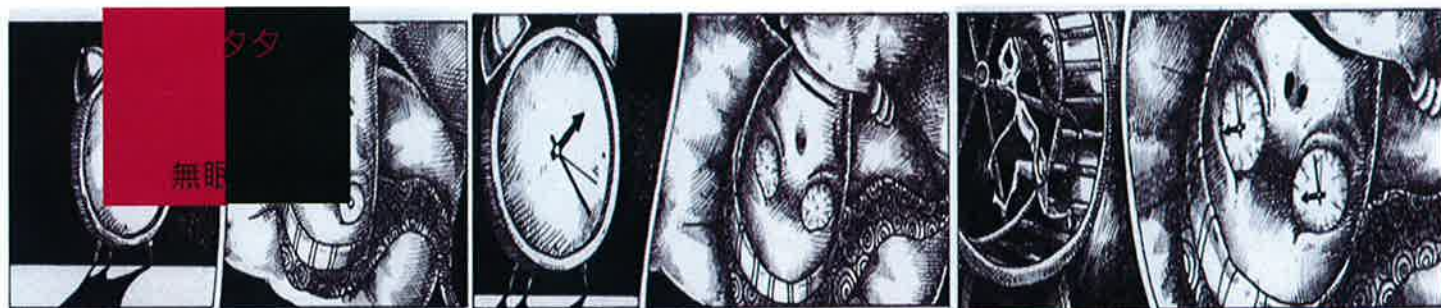
根據一項國際睡眠組織調查顯示，仍有80%的失眠患者不與醫生討論失眠問題，說明絕大多數患者沒有向醫生尋求幫助，僅有4%的患者尋找醫生緩解失眠。主要是因為他們認為失眠不算是一個病，而且尋求醫生幫助太過麻煩和浪費金錢。

此外，有部份失眠的人採取了錯誤的手法「解決」失眠。該調查還顯示，雖然大多數患者沒有尋求醫生的幫助，但是7成人會去選擇自行「解決」。相比起尋求醫生幫助，失眠患者會傾向自行去買安眠藥服食或利用偏方，有些國家濫用安眠藥導致安眠藥用量在05年至08年暴增2倍多，可是這根本是治標不治本的方法。胡亂服食安眠藥有機會產生副作用，例如頭痛，噁心等等。另外，長時間服食安眠藥以助入睡會

對安眠藥產生依賴性，而且會愈吃愈多導致上癮，不吃便睡不好，結果失眠的問題被安眠藥「暫時」壓制著，尋求醫生幫助和意見的念頭便登時打消了，人們便不正視失眠所帶來的影響。可是，藥物雖可短暫解決失眠問題，但若想徹底根治，就必須明白安眠藥不是萬靈丹，安眠藥只不過是治標不治本的方法。

總括而言，都市人不正視失眠問題是因為忽視失眠——這精神健康的警號和對失眠有錯誤的價值觀，導致不正視失眠的情況如此嚴重。





失眠的原因有很多，包括環境、性格、壓力、生理的創傷、心理及精神、疾病因素等。

壓力方面

壓力在生活無處不在。例如遇上工作挑戰、新生活環境、考試等問題，如沒有真正能消除壓力的方法，便很容易積聚壓力，導致人令精神變得緊張，變得情緒化；他們一旦遇到打擊，或是身體有甚麼不適，便會出現情緒低落的現象，導致失眠。失眠更可以是一個惡性的循環。失眠惡化精神健康的問題，亦因為精神健康的問題加劇，失眠的情況更下一樓(即是指更為嚴重)。相信大家也清楚，晚上睡不著，日間的精神自然更差，心情也會越憂鬱，或沒法控制脾氣；甚至使失眠者更難以入睡。假如讓這種惡性循環無止境的持續下去，後果不堪設想，並增加患上抑鬱症的機會。



生理方面

很多身體疾病會影響睡眠，而最常見的是疼痛。疼痛性疾病會使人痛得睡不著，或半夜痛醒。心臟衰竭、呼吸道疾病、睡眠呼吸暫停症及肥胖的病人則常因呼吸困難而醒來。痕癢、疼痛、發燒、呼吸困難等，也會讓人感到不適，因而引致失眠。如腸胃不適，出現肚瀉間肚痛等情況，均會引致失眠。

小提示:人們是可以避免生活上的種種壓力，從而減少壓力造成的失眠，使精神更健康。但是生理中的創傷卻不可以，例如一些遺存或者天生的疾病等都是無法避免的。



失眠

不覺曉



失眠不覺曉

對失眠的誤解

閉目養神能滿足睡眠的需要。

錯，如果沒有睡夠，身體就在積攢著“睡眠債”，並且遲早為之付出代價。



多數失眠可以不治而愈

錯，如果不加以注意，睡眠障礙不會自行消失的，聽任其發展只會降低生活品質。



喝酒可治失眠



喝酒雖能加快入睡時間，但使睡眠變淺，淺睡眠時間延長，中途醒轉次數也增多，使睡眠變得斷斷續續，引起失眠與多夢。只有深度的優質睡眠才可以讓身心得到休息。



睡眠越多越有益於健康



睡眠的時間長短與健康睡眠關係並不大，品質比時間更重要，最重要的是保持生活的規律性。



睡眠能儲存和預支



睡眠補償只能緩解過後的疲勞，而對於提前透支的精神和體力，以及由此造成的對身體的損害，是不能償還的。



安眠藥可以長期吃



安眠藥所帶來的睡眠並不能代替真正的自然睡眠。這是因為催眠藥大多會縮短深度睡眠。



安眠全

最新科研成果

失眠救星



眠眠有今日，
睡睡又今朝。

10/4 (星期日) 晚上7:00

調餘台一 **失眠透視**

與你剖折失眠的悲與憂



黯然失眠掌

—失眠的影響

睡眠與健康息息相關，在人的一生中，約三分之一的時間就是在睡眠中度過。然而，在香港這繁忙的都市，失眠的現象隨處可見，究竟失眠為自身和社會的可持續發展帶來怎樣的負面影響呢？

對個人的影響

於個人心理而言，失眠主要對人體的精神健康造成很大的傷害，不是在恐嚇你，這“慢性殺手”會使你的脾氣變得暴躁，身體未老記憶力就開始減退，注意力不集中，精神疲倦，工作效率亦隨之減低。跟可怕的是，失眠會加重對睡眠的心理的負擔，有些人每晚憂慮自己不能入眠，逐漸形成抑鬱的情緒，嚴重者更會出現幻覺和幻聽，對現實的行為失去控制力，患上精神或情緒病機會大增。

於個人生理而言，失眠對人體的消耗大，較容易出現四肢乏力的情況。別以為消耗的是減肥的熱量，那是你身體的壽命，因為身體機能會出現紊亂的問題，例如引發高血壓、糖尿病，在夜間或凌晨出現中風和哮喘等。

對家庭的影響

於家庭方面，長期失眠使情緒不穩定，精神狀況變差，從而影響失眠者與家人之間的感情關係，導致家庭不和諧的情況，甚至令一些本來感情存在裂縫的家庭釀成家庭暴力、倫常慘案等慘劇：就如在2011年3月23日黃大仙橫頭磡邨的悲劇是一位丈夫因長期失眠，加上平時的爭執積怨，以致脾氣暴躁，與妻為照顧女兒問題起爭執，丈夫失控下執起菜刀割妻子喉嚨洩憤。疑兇在警員破門入屋時，疑畏罪由十樓躍下自殺身亡，一對女兒淪為孤兒。以上的一宗駭人新聞慘劇的觸發點，失眠正正就是主人翁情緒極不穩定的導火線，妻子動輒得咎，慘遭失控的丈夫狂斬而死。

工作及社交方面的影響

除了在個人生活上，長期失眠亦在工作及社交方面帶來負面影響，例如因無法集中精神工作引來上司不滿甚至被解僱，面臨個人經濟困境；整天掛着黑眼圈，儀容不整，誰想接近你？給人留下了壞印象，社交生活亦受阻礙。

總括而言，上述各種負面的影響，帶出失眠者未能在個人方面保持平衡發展，包括事業及社交圈子，導致未能維持個人的可持續發展。

對社會的影響

於社會而言，第一，失眠現象的惡化會衝擊人與人之間的連繫。試想想，一個掛著一雙黑眼圈的人，整天呵欠連連，做任何事都提不起精神，而且情緒不穩定，他的社交生活豈會良好？從個人到社會，若大部份人都有同樣徵狀，社會上定必呈現一種不健康的精神面貌，逐漸不願意主動接觸其他人，令整個社會失去活力，那麼社區中的聯繫感會繼續存在嗎？負能量在社會中散播，下一代生活的環境又怎會是積極進取呢？

第二，失眠令人感到壓抑，更有機會引致其他類型的疾病，如高血壓、厭食症等，尋求醫生幫助的個案隨之上升，這會加重增加政府的公共醫療開支，同時降低人們的工作效率，長此下去將削弱社會的整體勞動生產力。根據一項調查顯示，長期失眠的人多會尋求治療方法，花在醫療寬費用相比精神健康的人多出約60%。美國1995年度失眠症直接花費為130億美元。因失眠工作效率下降所造成的損失每年約為411億美元，其中尚不包括因失眠而失業、或因失眠而難以就業所造成的損失。由此看來，失眠並非個人問題般簡單，對社會也有負面影響。

如何影響社會的可持續發展？

國際精神衛生和神經科學基金會將每年的3月21日定立為「世界睡眠日」，主要目的是喚醒各年齡階層的都市人關注睡眠，維持社會的可持續發展。而2011年的主題是「關注中老年睡眠」。

以中老年人作為例子，由於這群人多為各類從業人員，是各行各業的中堅力量和支柱，亦承受著來自社會及家庭等多方面的工作和精神壓力，增加他們患上長期失眠的機會。長期失眠導致他們精神萎靡、情緒不穩、生活和工作品質下降等，長遠和宏觀來說，他們整體工作效率的降低將導致勞動生產力下降，減慢經濟發展的步伐，趕不上其他國家的發展速度，長此下去，城市或國家將面對邊緣化的危機，政府亦因此投放更多資源和注意力在經濟發展方面，減少對其他民生議題的關注，從而阻礙社會發展。可見，他們的睡眠健康不只是個人問題，對社會可持續發展亦至關重要。深入地解釋，可持續發展是指在經濟、環境和社會三方面取得平衡。中老年人人士的睡眠健康問題令他們不得不接受治療，造成個人以及社會的經濟負擔，更可能引致社區連繫減弱，衍生出社會上不安穩的因素以及不健康的精神面貌。此等情況跟社會可持續發展背道而馳，未能為下一代造就一個適合他們成長的環境。

除了中老年人外，學生群亦是失眠“滋生”的“溫床”。常說年青人會社會未來的棟樑，也是將來支撐社會的中流砥柱，可現時的教育壓力使學生頻頻出現失眠的情況，此將影響學業成績，若情況愈來愈嚴重的話，社會就失去接棒人，在人力資源這造成斷層，社會更替出現問題，其競爭力被消弱，使社會發展亦受到阻滯，破壞了社會的可持續發展。

所以說，失眠對不同年齡的人士帶來衝擊性的負面影響，影響社會可持續發展。





訓覺好 訓好覺 好好訓覺

讀 者們認識了失眠對我們精神健康的影響後，是否不想再「眾人皆睡我獨醒」呢？以下是幫助解決失眠的各種方法，解決了失眠，使能使精神更健康。

DO

- ✓ 生活要有規律，養成定時入睡、起床的習慣，盡量早睡。
- ✓ 「藝術治療」：利用如繪畫、音樂和舞蹈，透過分散注意力等方式，適時的預防和紓解壓力，紓解痛苦，解決失眠的根源，提升精神健康
- ✓ 適度的運動：運動有助穩定精神，幫助入睡，但不要在睡前作劇烈運動，否則弄巧反拙！
- ✓ 洗個熱水澡：一個溫溫的熱水澡，有助放鬆自己。
- ✓ 芳香療法：睡前飲用可幫助入眠的花草茶或浸泡具安眠作用的藥草，都可達到安眠的效果。
- ✓ 放鬆心情：放鬆自己，再在意念上輕輕地告訴自己：「沒事幹，沒事想，就讓它（自己的身體和精神）一直鬆著吧！」保持懶洋洋、軟綿綿的身心狀態。一會兒之後，自己就會在「閑悶無聊」的狀態中不知不覺地睡著了！
- ✓ 嚴重的失眠就必須向醫生求助，正視失眠問題





DON'T

- X 喝刺激性的飲料：含咖啡因的飲品例如咖啡、可樂或茶等則不宜在睡前飲用
- X 吃辛辣刺激的食物：如辣椒、洋蔥、大蒜、香菸等
- X 使用安眠藥：雖然藥物能改善症狀，但可能產生依賴

嚴重的失眠當然要向醫生求助，但一些養生的料理，對改善失眠亦有一定的幫助啊！

✓食醋一湯匙，倒入一杯冷開水中飲之，可以催眠入睡並睡得香甜。

✓怔忡不安而失眠的病人，取芭蕉根50g，豬瘦肉100g，同煮服用，能催眠入睡。

✓洋蔥適量搗爛，裝入瓶內蓋好，臨睡前放在枕邊嗅聞其氣，一般在片刻之後便可入睡。

✓安眠茶：適會心火引起的心煩氣躁，養心安神

✓紅棗酪，食用後可以鎮定神經、幫助入睡

聽說紅棗酪是一道不錯的料理，製法亦不複雜，大家可以自己親手製作。

材料：紅棗6顆(20克)，冰糖30克，有來米粉4大匙，水2杯。

製法：

1) 紅棗洗淨，放入熱水中浸泡至軟、去核，取其肉。

2) 有來米粉加水調勻。

3) 棗肉放入攪拌機中，加水打成糊狀，倒入鍋中煮開，再加冰糖煮化，接著倒入有來米粉調勻的水，邊煮邊攪拌，煮開即可盛出。

以上所說的方法，也許剛開始的時候效果不太明顯，但只要生理時鐘調整過來，自然可獲得更優質的睡眠。若是可能的話，可以作一份「睡眠日記」來記錄自己每天睡眠狀況，比較睡眠的質素。只要針對自己的狀況作調整，就慢慢不再會有失眠的狀況發生了！

能睡不能睡， 這是個問題。

——熊貓叔叔的信箱



Dear Dr. Insomnia,

醫生啊!! 該怎樣辦?! 我發覺自己近幾個星期天天都失眠，本來以為是為了交proposal導致我失眠，起初以為過了幾日就沒有事誰知情況變得更差，連食了安眠藥都睡不著，我現在每晚都有迫自己睡，迫自己合上眼睛，過了無數小時之後都能入睡，但第二天早上比昨天晚上還要累…很辛苦啊!!!! 我現在的精神很差心情愈來愈暴躁，我該怎樣辦?

Hateinsomniateen





Dear Hateinsomniateen,

很感謝你的來信，我 Dr. Insomnia 會盡力幫助你解決問題。

你首先要了解問題的成因，你因為要繳交 proposal 所以有很大的壓力，而這些壓力就是你失眠的主要原因，要知道，失眠是你精神健康的一個警號，它並不會不藥而癒，要知道，若失眠的情況愈來愈嚴重，會很影響你的精神健康，人脾氣暴躁，導致降低工作效率，甚至引發其他疾病的機會亦大大增加，因此，必須及早正視失眠，保持自己的精神健康！

Dr. Insomnia

參考資料

香港衛生署
疾病食療養生事典
《失眠》 萬里機構出版社
東方日報
明報
臺蘋果健康網
YAHoo! 知識
衛生署中央健康教育組健康地帶

睡眠_失眠_治療失眠 |睡眠小百科
<http://thesleepblog.com/>

民間藝術工作室 http://www.art-2000.org/SLEEP-13_index.htm

可圈可點 <http://www.upwill.org/news/daily-news/5917-sleep>

黃忠信的心醫園地
<http://www.000.com.tw/PostData.asp?PostNo=252>

陽光照耀未來
<http://www.98sj.com/post/3/413>

鳳凰網
<http://health.ifeng.com/psychology/analysis>

樂本健 <http://www.healthsmart.com.hk/>

人民網 <http://scitech.people.com.cn>
勿理小識 <http://fate.mocasting.com>
你我他
<http://www.niwota.com/submsg/3300855/>

健康頻道
<http://www.healthstation.com.hk/er09.html>

流動生命
<http://www.lifeflowhk.org/node/287>

