



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

## 安枕無憂

很多人將抑鬱情緒和焦慮情緒混淆，抑鬱情緒(depressed mood)很多時跟每一個人都盼望能享受優質睡眠，奈何多時事與願違。香港睡眠醫學會於 2007 年 3 月表示本港約有 12%至 15%人口面對經常失眠的問題。究竟我們怎樣做才能夠安枕無憂呢？

### 培養良好生活習慣

失眠很多時是因為腦部有過度反應 (hyperarousal)，腦部活動過份雀躍所致，所以睡前盡量減少過份刺激大腦的活動，如長時間工作、看電視、上網、劇烈運動、喝酒、喝咖啡、喝茶、喝汽水等。睡前做一些簡單放鬆的伸展運動或輕度全身按摩，均有助身心平靜下來，幫助進入睡眠狀態。避免在晚上吃得過飽，也是一個幫助睡眠的良好習慣。

### 睡眠環境

寢室環境也很重要，被窩過冷或過熱，寢室光線過光或周遭的聲音，也會直接影響睡眠質素。

## 化解睡眠焦慮

有很多人因為長期失眠而對睡眠產生焦慮，經常在睡前感到緊張，擔心自己睡不了。睡在床上時監察自己的睡眠狀態，反覆問自己：「究竟我今晚能不能入睡呢？」或「究竟我睡了沒有？」只會令腦部活動更加雀躍，影響自己入睡。能夠深入了解當事人對睡眠的想法，可以有效化解睡眠焦慮。

有些人可能會對自己說：「我一定要睡足 8 小時，明天才有精神工作。」或「如果我睡不了，身體就會開始變差。」、「我今晚睡不到就慘啦！」。這些思想只會為自己做成一種無形壓力，影響自己進入睡眠狀態。其實睡眠是自然發生的事情，不能刻意營造或強逼自己入睡。過份執著於睡眠會為自己帶來不必要的焦慮，何不豁出去，接受當下的情況。如發現自己在睡覺前有以上的想法，嘗試用以下的一個想法去取代：「睡得到也好，睡不到也好，算啦，就當自己躺在床上休息。」

有很多人受抑鬱、焦慮、或身體疾病的影響，導致長時間失眠，記著「病向淺中醫」，及早求醫，讓醫生對症下藥，方能減少自己不必要的痛苦。