

誰令你失眠？

香港理工大學，大學醫療保健處羅思敏醫生

你有試過躺在床上輾轉反側，聽著床邊的鬧鐘「滴答滴答」地響，捱過一個又一個小時之後，仍然眼光光、心慌慌、冷清清，擔心明天早上精神不足，影響工作表現嗎？失眠是一種很常見的問題，調查顯示大概每十個人就會有一個受長期失眠所困擾，症狀包括難以入睡、難以維持睡眠、早醒、睡眠質素差或翌日感到好像未曾睡過一樣疲倦。有些失眠的原因與身體的疾病有關，例如睡眠窒息症、哮喘夜咳、胃酸倒流、長期痛症或因前列腺肥大而導致夜尿頻頻等；要解決此類失眠當然要請醫生協助，先治療好身體的情況才能釜底抽薪。有些失眠卻與情緒或不良生活及睡眠習慣有關，你或你的家人朋友，會是其中一位嗎？

「認知行為治療」與失眠

目前擁有科學實證治療失眠的方法有兩種：分別是服食安眠藥及接受「認知行為治療」(Cognitive Behavioral Therapy)。由於長期服食安眠藥有可能出現副作用及依賴性，因此，如果失眠持續，建議同步進行「認知行為治療」，方法包括教授睡眠衛生錦囊 (Sleep hygiene)、認知重組 (Cognitive restructuring) 及恒常的鬆弛練習 (Relaxation exercise) 等等。

誰令少君失眠？

少君是一位三十二歲的會計文員，婚後育有一位兩歲女兒，一家三口也是我的恆常病人。少君是一位典型的事業型年青媽媽，無論在公司還是在家中也是忙個不停的；彷彿每次來找我看病或體檢的時候，就是她最能夠安靜下來的時間了。

少君：「醫生，我已經聽從妳上次給我的睡眠錦囊 (附表)，下午六點後沒有再喝咖啡，又沒有再躺在床上回覆公司電郵，還會在記得的時候練習妳上次教我的呼吸及肌肉鬆弛訓練；情況是有點改善，但我感到自己仍睡得不好，難以安睡；不過，我又真的很不想服用安眠藥。」

醫生：「少君，我知道妳不想長期服用安眠藥，擔心引起依賴性。不如妳再告訴我多一點關於妳失眠的情況，好嗎？」

少君：「我知道睡眠很重要，已經努力閉上眼睛強迫自己入睡，但每次閉上眼睛時，腦海都會湧現很多公司未完成的事務，很焦慮。醫生，妳不知道我的上司有多麼蠻不講理，無論我如何盡心盡力也不可能滿足到他的要求。」

醫生：「少君，請妳回想妳的學生年代，有沒有試過明明想專心上堂，但忍不住睡著了？」

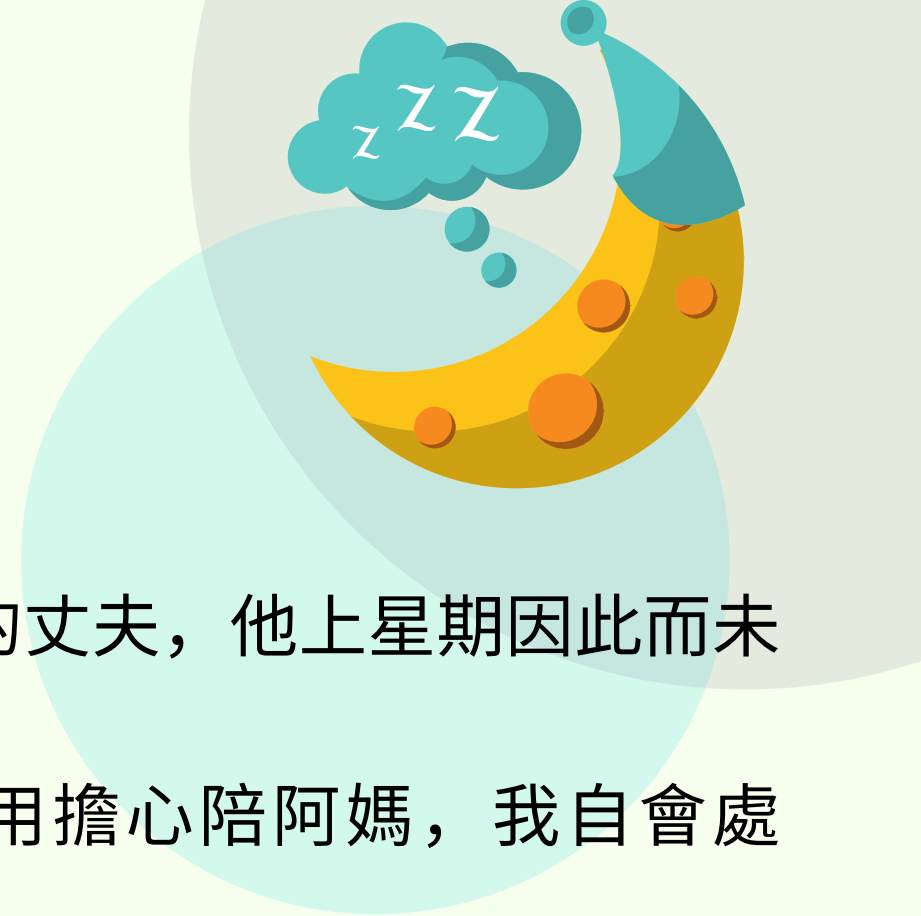
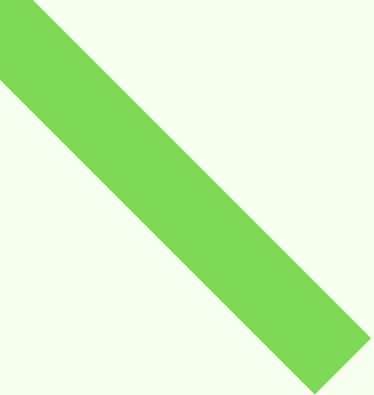
少君終於稍為放鬆了緊皺的眉頭笑了：「當然試過！」

醫生：「睡眠就是這樣諷刺，往往花盡努力去強迫自己入睡時，反而產生焦慮不安，導致弄巧反拙；當妳抱著輕鬆心情時，睡眠就會變得一點難度也沒有，因為睡眠本身其實只是身體的自然需要而矣。」

醫生續說：「至於公司的事務，可以考慮在每晚收工前寫下一張未完成公務的清單，以緩急次序排列，然後放下，待到明天起床再看清單，那就不怕會有所遺漏。對了，妳剛才提到妳認為妳的上司蠻不講理，那麼妳可曾想過，妳作為一位會計文員，每天上班的目的，是為了滿足那位妳認為是蠻不講理的上司的個人要求，還是有其他更重要的目的呢？」

少君：「我是一位會計文員，每天盡忠職守，已經做足崗位需要的事情。我上班當然不是為了滿足個別上司的無理要求！」

停頓了兩秒之後，少君續說：「但我仍然覺得自己很無用，在公司得不到上司的器重，在家裡又不是一位稱職的妻子和母親；就是因為我的睡眠問題，每逢週末也要不停昏睡，結果上星期日早上沒有去陪奶奶飲茶。」



醫生：「少君，我聽到妳既認為自己無用，又感到很內疚。」

少君把頭垂到無可再低。

醫生：「如果妳與丈夫忽然角色調轉，受工作壓力及失眠困擾的是妳的丈夫，他上星期因此而未能與外母飲早茶，妳會怎辦呢？」

少君：「我當然會告訴丈夫不要難過，身體最重要，飲茶事小，不用擔心陪阿媽，我自會處理。」

醫生：「少君，妳對身邊的人如此寬宏大量，何以對自己卻如此嚴苛，不肯像包容別人一樣包容自己不完美的地方呢？妳會為自己心痛嗎？」

少君兩眼通紅說道：「醫生，妳知道嗎？責備自己的感覺最教人難受。」

醫生：「『律己以嚴，待人以寬。』也許是不少中國傳統家庭的一些家規理念，根深蒂固。這不是一個黑與白或只有對與錯的概念，只是倘若執著的程度過份了，也許會產生一些反效果及負面的情緒。」

深層次的輔導

「認知行為治療」在失眠的應用上有著針對性的治療技巧，不少睡眠錦囊或肌肉鬆弛運動也能在網上輕易下載自學；筆者認為認知重組(Cognitive restructuring)是最考功夫的，深層次的輔導不會單單處理失眠一個問題，而是把技巧融滙貫通，啟發病人重新整理自己的思維模式，才能讓病人今後能夠舉一反三。少君的長期失眠，未必能在短期內神奇地立刻痊癒，但我是少君相交多年的家庭醫生，我們會有緣同行，每次診症時處理一點，大家一起分享每次也進步一點的喜悅，這是一個相遇相知的共同成長過程。

睡眠錦囊

1. 每天定時起床
 2. 避免日間小睡
 3. 如果未有睡意切勿強迫自己入睡
 4. 若躺在床上二十分鐘仍未能入睡，請離開睡房進行一些放鬆精神的活動，待到有意睡時才再嘗試睡覺
 5. 不要在床上進行讀書、使用手機或看電視等與睡眠無關的活動
 6. 睡眠前一小時開始減慢活動節奏預告身體準備休息，例如聽音樂、做鬆弛練習或洗個溫水浴等
 7. 保持日間恒常運動習慣
 8. 睡前六小時不應喝咖啡或茶
 9. 避免過量飲酒
 10. 保持睡房環境舒適，包括安靜、光線暗淡、室溫適中及選用合適的寢具
- (附表 – 參考衛生署中央健康教育組及青山醫院精神健康學院教材)
(原文刊登於7/5/2015 信報, 本文由原作者於16/5/2020作出修改)

大學醫療保健處致力支援同學與同事的健康，詳情請瀏覽保健處網頁：

<https://www.polyu.edu.hk/uhs/en/>

如果因情緒問題欲諮詢醫生意見，請致電2766 5433，預約「伴理同行保健服務」

<https://www.polyu.edu.hk/uhs/en/preventive-care/mental-wellness-clinic>

