

## 工作累透仍會失眠？

城市人生活分秒必爭，每天的工作排山倒海，好像永遠也做不完似的，除了要應付沈重的工作量，更可能要面對複雜的人事鬥爭，感到職場如戰場，工作壓力大得令你透不過氣來。當你工作到天昏地暗後，很想回家好好的睡一覺，卻發覺腦海中仍是不斷想著工作的事情，揮之不去，開始每晚失眠，第二天帶著疲累的身軀上班，難以集中精神工作，情緒更開始受到困擾，每晚在睡前也擔心會睡不著，整天心情也變得很緊張煩躁。你不明所以，每天的工作已累透了，為何晚上仍是會徹夜難眠？其實，失眠和情緒問題可跟工作壓力有莫大的關係。

### 失眠的成因

失眠是一個十分常見的問題，任何年齡的人也可患上。失眠可包括入睡困難、中間易醒和過早醒後難再入睡。失眠可有很多不同的成因，生活壓力是其中很常見的失眠主因，不容忽視。

1. 原發性失眠 — 由於生活壓力，或不良的睡眠習慣，可擾亂生理時鐘
2. 情緒病 - 失眠是情緒病中很常見的症狀，包括抑鬱症、焦慮症、驚恐症等，壓力更是情緒病的主要誘因；情緒問題與失眠往往形成惡性循環，失眠能惡化抑鬱和焦慮情緒，進一步令失眠更嚴重
3. 其他的睡眠障礙：如睡眠窒息症、深層睡眠失調 (REM sleep behavior disorder) 等
4. 身體疾病和藥物也可影響睡眠，例如痛症、糖尿病、前列腺問題引致晚上尿頻等

### 減壓最重要

失眠能對患者造成極大困擾，除了可嚴重影響工作、學業、社交生活和健康之外，更可增加濫用安眠藥的危險。如果睡眠問題已開始影響日常生活，或更同時察覺情緒開始出現問題的話，便需要尋求專業的協助，找出失眠的真正成因，失眠才能得到適當的治療。工作壓力或各種的生活壓力是很常見的失眠成因，所以更重要的是學懂有效地紓緩壓力，調整自己對工作的心態和期望，這才是遠離失眠的長遠之計。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生潘雲凌

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>

e-mail: [yypoon@gmail.com](mailto:yypoon@gmail.com)