

非藥物方法對付失眠

Mr E 是大型國際銀行的投資顧問，工作量很大，工作時間十分長而又不穩定，還要經常在極短時間內作出重大決定，真個「秒秒鐘幾十萬上落」。最近，投資市場形勢發生急劇巨變，打亂了他的投資計劃，亦嚴重影響了他對客戶的投資建議……

每個晚上，他都要密切留意國際金融市場的變化，尤其是美國股市的「上上落落」，從而對翌日的投資市場作出最新的部署。最近兩個星期，他感到胃痛、失眠、脾氣暴躁、煩躁不安。

失眠情況普遍

香港理工大學的一項調查發現，兩成受訪者曾患上失眠，但只有四成嘗試解決問題。較值得注意的是，長者失眠的情況較一般人為嚴重。過往有另一項長者睡眠情況研究指出，約七成半長者有睡眠失調問題，包括眼光光到天明、半夜突醒再難入睡、太早醒等；另四成長者則承受失眠之苦。

何謂失眠？以下症狀每星期出現超過 2 次，並持續超過 1 個月才算失眠。

1. 超過半小時才能入睡。
2. 突然醒來後超過半小時才能再入睡。
3. 較預期超過 1 小時提早醒來。
4. 睡醒後感覺好像沒睡過。

非藥物方法對付失眠

不服用安眠藥，如何對付失眠？治本之道是先找出根本原因，然後解決問題，例如：一、精神問題，二、身體問題，三、特殊睡眠障礙，四、環境因素影響睡眠。此外，我們也可留意一些「睡眠衛生」，例如：1.下午及後做運動有助睡眠，臨睡前則不宜，2.宵夜不應太飽，水份不應過多，3.咖啡因（如咖啡、茶、可樂）應受限制，4.熱奶類有助睡眠，飲酒則不宜，5.睡床要舒服，6.保持適當的室溫，7.盡量減少噪音。

香港精神科醫學院

李永堅醫生(精神科專科醫生)

drwkleee2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄