

研究計劃

# 長期失眠：網上認知行為治療

由專科醫生設計療程

網上治療，時間靈活

費用全免

查詢詳情：  
請於辦公時間致電  
2255 4043 /  
電郵 [hoyy@hku.hk](mailto:hoyy@hku.hk) (何小姐)

## 現正招募•失眠患者

香港大學醫學院精神醫學系

[www.sleephk.com](http://www.sleephk.com) (登記網站)



香港大學醫學院精神醫學系

[www.sleephk.com](http://www.sleephk.com) (登記網站)



# 長期失眠：網上認知行為治療

[www.sleephk.com](http://www.sleephk.com) (登記網站)

香港大學醫學院精神醫學系



## 失眠知多點:

香港人失眠問題非常普遍。有研究指每十名港人便有一人受長期失眠困擾。失眠通常是因為一些壓力或不開心的事所觸發，當這些事情逐漸改善時，睡眠通常會恢復正常。失眠患者可能因為曾經睡得不好而產生一些焦慮的行為及想法，令睡眠不能自然發生，令失眠持續。

失眠認知行為治療的目的是改變令失眠持續的因素。

這個失眠的網上認知行為治療計劃包含四個部份:

睡眠教育，放鬆治療，行為治療，及認知治療。

## 本治療失眠計畫的優點:

- 認知行為治療在西方廣為醫護人員採用治療不同的疾病，當中包括失眠。
- 由於是次治療是以網上自我治療形式進行，可在任何時間和地點接受治療，方便靈活。
- 治療內容由專科醫生及心理學家設計，安全可靠。
- 費用全免。



## 我有失眠嗎?

	是	否
• 你每星期最少三晚有難入睡，難以維持睡眠，或睡醒後不覺得到充分休息。		
• 你的睡眠問題已維持最少三個月或以上。		
• 你的睡眠問題令你產生很大的困擾及對日常生活有明顯影響 (如社交、工作或其他方面)。		

### 注意:

如果你在以上的三條問題都填“是”，請登入  
[www.sleephk.com](http://www.sleephk.com) 作進一步的診斷!

