

「我要瞓得好」優質睡眠計劃

對象：

對改善睡眠質素有興趣人士

內容：

睡眠質素評估 - 由社工或護士以個別形式為你作出免費的睡眠質素評估。

工作坊 - 不同類型工作坊，以非藥物治療方向，讓你體驗提升睡眠質素的方法。

治療小組 - 詳細跟進睡眠習慣及想法，有助建立一個良好的睡眠模式。

個別輔導 - 由社工或護士提供個別輔導服務，在情緒或藥物處理上作出支援。

大型講座 - 由專業人士於社區作健康睡眠教育推廣。

報名及查詢：

適健中心

地點：屯門柏麗廣場1205室 / 藍田復康徑7號地下

電話：2618-0068 / 2772-3366

傳真：2618-3070 / 2717-5805

電郵：chwtm@reabsociety.org.hk

網頁：http://www.hkwellness.org



本計劃由香港公益金資助

參考資料：

非傳染病直擊。香港衛生防護中心4/2009

Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV TM 4th edition

American Psychiatric Association, Washington 1994

我要瞓得好



「我要瞓得好」優質睡眠計劃



前言

根據2008年香港衛生防護中心的調查，約五分之一的受訪者中，曾經每星期有三次或以上出現失眠的症狀，跟以往相比，趨勢亦見日益嚴重，情況令人關注。

失眠情況持續沒有得到改善，會在身體、心理、社交及認知上引致不良的影響。

優質睡眠則可令人精神飽滿、情緒穩定、促進健康及提高工作能力。

香港復康會屯門適健中心獲得香港公益金資助，舉辦「我要瞓得好」優質睡眠計劃，由一群專業團隊帶領，向市民大眾推廣優質睡眠的重要性、提升市民的睡眠質素，特別為到受失眠所困擾的人士，提供適切的建議及治療，以宣揚健康生活。

目錄

1 自我檢視—我的睡眠質素如何？

2 失眠定義

3 失眠成因

4 良好生活助入眠

5 情緒管理幫到你

6 鬆弛運動不可少

7 8 安眠藥小知識



我的睡眠質素如何？

人生有1/3的時間用於睡眠或休息的活動上。
你的睡眠質素良好嗎？試來做一個簡單的睡眠小測驗：（請✓）

- 你經常發夢，甚至發惡夢。
- 你在坐車、飯後、看電視時或工作中感到很睏倦。
- 你依靠安眠藥或類似產品來幫助入睡。
- 你覺得自己的睡眠質素不好。
- 你曾在床上反覆思考生活的瑣事或各樣生活壓力。
- 你經常在晚上醒過來，有時更未能容易再次入睡。
- 你曾在床上輾轉反側，很長時間亦未能入睡。

如你的答案多於一個✓，表示你需要正視睡眠的問題!! 請留意



失眠定義

- ☾ 入睡困難 ----- 在床上超過30分鐘未能入睡
- ☾ 無法熟睡 ----- 睡眠中途「醒」過來超過30分鐘
- ☾ 過早睡醒 ----- 比慣常「早醒」超過1小時
- ☾ 睡醒後，仍好像沒睡過一樣
- ☾ 日間功能受到明顯影響

失眠定義為以上其中一種情況一星期出現兩次或以上，情況持續一個月以上。

睡眠不足8小時？！

不要擔心，時間因人而異，睡眠質素比睡眠時數更為重要呢。

失眠成因

心理因素

因生活、家庭、工作或學習上引起情緒的問題。

環境因素

噪音、強光、太熱太冷、寢具不合適、或受到同床者的影響。

生活模式

睡眠規律不穩定、刺激的飲食習慣、缺乏運動、過度沉悶或繁重的生活。

生理因素

身體疾病如痛症、心臟及呼吸系統疾病等。

良好生活助入眠

良好睡眠衛生

- 定時就寢和起床
- 晚上感到倦意才上床睡覺
- 睡前或早上均不可“賴床”
- 不可在床上工作或看電視

良好生活習慣

- 均衡健康飲食
- 避免飲用咖啡、濃茶、酒精及抽煙
- 睡前不要太飽、太餓或吸收大量水份、鹽份
- 多享受溫和的日光
- 適量運動不可少

合適睡眠環境

- 營造寧靜、昏暗、適當溫度及舒適的睡房

情緒管理幫到你

人人都有情緒，情緒與人有如影隨形的關係，時時刻刻都存在著。情緒過度的高漲或低沈都會引致失眠，同樣地，失眠也會刺激人的情緒。

不論經歷什麼情緒，入睡可透過鬆弛練習，調整合適的情緒狀態以助入睡。

鬆弛練習的步驟如下：

1. 找一個舒適的位置，躺臥或坐下來
2. 閉上雙眼
3. 用鼻深深吸一口氣，以口輕輕呼氣，在每次呼吸時，都放鬆全身
4. 重覆深呼吸練習三、四次
5. 想像自己去了一處美麗而寫意自在的地方，並讓自己好好地享受一下這個旅程
6. 心裡和自己說：「我可以“抖一陣”」或「我享受哩一刻舒服自在的感覺」
7. 若果煩擾的事於過程中出現，在心裡和自己說：「由佢啦！」
8. 再進行深呼吸一、二次，繼續享受此刻的感覺，讓自己自然地進入夢鄉及完全休息狀態

鬆弛運動不可少

第一招 深呼吸一定得

手輕放在兩旁肋骨上，深呼吸，鼻吸口呼，以手感應肋骨及肺底部的擴張，吸氣後保持5秒才呼出，重複五個循環。

第二招 頭頸運動，紓緩頸背痛

下巴收入，低頭向前，至後頸肌肉有拉扯感覺，並靜止5秒。然後將頭部擺向左肩方向，靜止5秒，右邊重複相同動作。



第三招 收緊放鬆

肩膀向上縮起，靜止3秒，再向下拉，靜止3秒，然後重複。

雙手伸直放兩旁。握拳及呼氣，5秒後放鬆，同時吸氣，然後重複8-10次。



安眠藥小知識

(只作參考用途，詳情請向主診醫生查詢。)

安眠藥是一種能對大腦中樞神經起抑製作用的藥物，少量服用能鬆弛神經和引起睡眠，對短期失眠有很大幫助。

安眠藥有很多種類，大部分屬於鎮定劑，一般經醫生處方，用作減輕焦慮和幫助睡眠。

分類

- **苯巴比妥類Phenobarbital**：是一種抗癲癇藥，作用是鎮靜、安眠、抗焦慮和麻醉。副作用較多，所以較為少用。
- **苯二氮草類Benzodiazepines**又稱抗焦慮藥：直接影響中樞腦幹系統，邊緣系統而誘導人們入睡。較為普遍和廣泛使用。
- **其它安眠藥類**：成癮或依賴的機會較小，不過某些藥物或會導致「睡食症」或「睡遊症」。

副作用

- 只要能按照醫生的處方，通常是沒有危險性。
- 較常見的副作用包括嗜眠、日間昏睡、眩暈、噁心、反應較緩慢。
- 長期服用或濫用安眠藥容易產生依賴成癮、反彈性失眠、記憶力下降、動作不協調、夢遊、幻覺、認知和神經肌運動功能受損。

服用安眠藥的注意事項

- 必須在睡前**15至20分鐘**前服用
- 服藥後，避免操作任何機械
- 不要自行到藥房購買安眠藥
- 服用安眠藥前的一小時致入睡前，最好不要參與重要的討論或對話，因為部分人會對這段討論或對話的記憶出現模糊
- 不可任意加重劑量
- 除非經醫生指示，不可與其它的鎮靜劑、酒類合併使用，以免引起藥物過量
- 不宜喝酒
- 睡眠呼吸障礙者不宜服用安眠藥
- 孕婦或哺乳期婦女忌服安眠藥
- 若失眠問題持續，要主動尋求醫生協助

鳴謝以上資料由註冊西醫陳卓人醫生提供。