

《空中辅导》精神健康

主持：廖医生

失眠

怎样判断自己失眠情况是严重？

- 大部分的人失眠只是短暂的，譬如说一个月偶然有几天睡眠不好，有时候是因工作压力大引起，属于正常。
- 如果一个月里面，超过十五天都失眠，这样就比较严重，应该留意是否身体出了问题，譬如生理或心理上的疾病影响了睡眠，请医生诊断原因何在。
- 一般成年人晚上睡眠最理想是七到八小时，年青人和小孩的睡眠时间需要大概九个小时，长者一般睡得比较少。
- 晚上睡眠的质素好与坏，一般只要有足够精神应付白天工作就算是好。

导致失眠的原因：

医生一般会向求诊者详细了解他的生活习惯，最近有没有发生什么特别的事情，影响了情绪，并且会做身体检验，找出有没有患上疾病。

不良的生活及饮食习惯：

- 经常爱喝咖啡和浓茶、习惯食吃夜宵，睡前吃太饱或是空着肚子睡觉，血糖会失去平衡，影响睡眠质素。
- 有些人以为睡前喝一点酒，可以让自己比较放松，晚上睡眠好一些，其实不宜，长期喝酒，酒精会破坏我们的脑细胞，影响睡眠，失眠情况更严重。
- 长期抽烟影响睡眠、晚上沉迷上网、睡前看惊吓的电影，也会影响睡眠质素；
- 睡前做剧烈运动都会影响到睡眠，做剧烈运动会让身体分泌出肾上腺素，刺激脑部，做柔和的运动是可以接受。

工作压力：

晚上需要轮班工作或工作压力增加，都会诱发失眠；晚上不宜全神贯注地工作，刺激脑袋太活跃，也影响入睡。

患上疾病：

身体患上疾病，尤其痛症会影响睡觉不好。有一些疾病，譬如内分泌失调、患上了忧郁症、精神分裂症、躁狂症等精神科的病，这类疾病主要因为脑部内分泌功能发生了转变所致。患忧郁症的病人有一个病征，就是晚上只能睡大概四个小时，睡觉到后半段就醒来，再也睡不着了。

环境的安排：

要注意睡房的环境，光线、温度和湿度也要留意非常重要，光线强会影响睡眠，先把窗帘拉上，可尝试戴一个眼罩遮挡光线，尽量让自己感觉舒适和放松，才容易入睡和睡得好。

养成规律的生活习惯：

每天的生理时钟要有规律，因为睡眠跟脑部的活动很有关系，要培养固定的生活习惯，晚上睡觉之前尽量避免处理复杂的资料。

培养睡眠的气氛：

例如每晚睡前做一些习惯性的活动，例如换睡衣、洗漱，告诉自己是准备睡眠的时候，有助安宁入睡。可以播放柔和的轻音乐帮助放松情绪，也可睡前洗澡，有助血液循环，松弛神经，帮助自己睡得好。

假如躺在床上超过 15 分钟也没办法入睡的话，可以起来离开房间，尝试看一本很沉闷的书，直至困了再去睡，但千万不要看电视，因电视可能刺激脑部更加活跃，难以入睡。如失眠时候不建议看时钟，会让自己产生焦虑，更难以入睡。睡前要尽量保持心平气和，学习放下重担和忧虑。

药物帮助：

长期睡眠失调的病人，应询问医生的意见，服用安眠药一段时间，能帮助振静脑细胞，改善睡入睡。另外，睡眠失调的病人同时可能患忧郁症，医生会开抗忧郁的药物，有帮助病人睡眠的作用，忧郁症的病情也会得以改善。

向神祷告：

建议睡觉之前习惯向神祷告，学习将一切的压力和重担交托给神，“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。”（箴言 17:22）