

長假後失眠 化解二部曲

營造適合睡眠環境 廿分鐘睡不着勿糾纏

來精神科專科醫生張漢奇為大家講解。常睡眠？又有否方法可幫助入眠呢？這次請外，失眠的原因是什麼？補眠又可否幫助正等睡眠問題，除因生理時鐘被打亂期、長周末過後，不少人都有失眠到一連三日的假期。但每逢長假「長周末」，令不少上班族可享受期分別是星期一和星期五，形成一個是5月26日的佛誕。而這兩次假一個是剛剛過去的5.1勞動節，另一5月有額外兩天公眾假期，第



■睇書可放鬆心情，較易入睡。

精神科專科 張漢奇醫生

張漢奇表示，長假期後不少人會有失眠、難以入睡，上班難以集中精神、經常感覺疲倦及緊張等問題，原因有很多，例如長假期期間，部分人睡眠習慣有所改變，平日早睡早起，但放假期間會晚睡或遲起身。亦有可能平日上班壓力大，長周末期間得以放鬆，但回復上班後反而難以即時適應及面對工作壓力。

日間補眠對精神狀態幫助不大

此外，也不可忽略假期期間聚會增加的影響，例如聚會可能會導致遲回家，因此睡眠時間亦會延遲；其次聚會的進食量多數會比

平時多，容易食滯，引致消化不良及胃部不適；更有不少人平時甚少飲酒，但到聚會可能會飲酒，導致睡眠時間增加、生理時鐘被打亂。

不過，有人會以為補眠可以修復生理時鐘，於是，在首1、2天約朋友大吃大喝至深夜，並在第3天盡情「補眠」。事實上，日間補眠對精神狀態幫助不大。睡眠質素和生理時鐘的關係密切，補眠太多反而容易擾亂生理時鐘，例如前一晚「通頂」，第2日瞓到下午3點，到晚上很可能難以入睡。因此，若假期前夕睡眠不足，建議最多比平時瞓多1至2小時就好，便不會對晚上的睡眠有太大影響。

同樣道理，酒精雖然有少許幫助放鬆的

作用，卻不是助眠的好方法，因為大量飲酒翌日的精神狀態，通常會感到比較疲倦。而且長期大量飲酒對身體亦會構成健康影響，甚至引致酗酒。

倘若長假期或長周末過後難以入睡，建議用以下「二部曲」方法處理。首先是營造適合睡眠的環境，包括房間溫度要適中、需要密不透光的房間即是「全黑」、臨瞓前1至2小時減少使用智能手機或平板電腦。如果關燈20分鐘內仍難以入睡，建議不要再糾纏，因為過分執着想入睡情緒反而會變得緊張，可以起身飲一口暖水，或閱讀書籍，放鬆心情，約10分鐘後再嘗試，可能會比較容易入睡。

如果睡眠問題持續，建議諮詢醫生，醫

生通常會處方短期的安眠藥，先幫病人「瞓好啲」。傳統安眠藥通常有4至6小時的藥效，雖然可很快幫助入睡，但有機會藥效到翌日仍未完全消退，影響集中力及反應。現時亦有新一代安眠藥，原理是減少「喚醒狀態」，因此翌日疲倦的情況相對較少。醫生會因應病人不同情況而處方相應的藥物，但絕不建議市民自行到藥房購買安眠藥，因可能不清楚服用的劑量及副作用，例如影響集中力，導致駕駛狀態有所影響等。

一般來說，如果連續服用數日至一星期的安眠藥療程，睡眠困擾得到舒緩，醫生通常會建議停藥。但若問題仍未有改善，或反覆出現，便應找出失眠的原因再作處理，因為失眠可能只是其中一個病徵而並非病源。



■聚會或會導致遲回家，睡眠時間亦會延遲。

■失眠困擾不少香港人。

醫資訊

駿洋邨長者護理中心 服務貼心

本港現時約有33萬居家安老長者，需要長期照顧，長者日間照顧、暫託等服務需求有增無減。面對香港老齡化趨勢，家居或社區照顧、長者健康管理以及樂齡科技應用是安老政策的三大方針。

聖公會福利協會於2020年3月，成功於駿洋邨申辦成立長者護理中心，以回應社區長者急切的需要。惟當時新冠疫情在全球擴散，整座駿洋邨，包括現時中心的會址亦被徵用為檢疫設施，為抗疫出一分力。直至2021年4月完成檢疫服務

後，福利協會隨即開展裝修工程，並於2021年8月2日正式提供服務，名為「恩駿長者日間護理中心」。除為長者提供日間照顧外，亦針對照顧者需要，延長中心服務時間及特設長者暫託名額，廣受長者和家人的歡迎。

恩駿中心的設計以人為本、方便長者原則為大前提，採用開放式設計，配合柔和顏色色調，半透明式的裝置，增加開揚、溫暖、自在的氛圍。中心亦在細節位上花心思，例如在接待處增加擺放拐杖、

雨傘的小裝置；梳化座椅設計以減輕長者下肢用力，扶手亦以當代設計融入長者常用的設施上，方便長者、增加他們的自主自在感，亦不失時尚感覺。

恩駿中心日前舉行開幕禮，邀得社會福利署署長李佩詩、安老事務委員會主席李國棟、香港聖公會東九龍教區主教郭志丕、香港聖公會福利協會董事會暨執行委員會主席管浩鳴、香港聖公會福利協會有限公司總幹事劉泐靜儀參與開幕儀式。



■一眾嘉賓參觀恩駿中心。