

健康人生

在臨床工作中，失眠是極為常見的症狀，不論男女老少，不論生活背景如何，不少人在人生某些階段都曾受到「數綿羊到天光」的困擾。雖然失眠看似「小問題」，但它往往是身心狀況出現問題的表現，特別是情緒病患者的早期信號。



包始源
精神科專科醫生

「瞓唔着」不宜忽視

——情緒問題的早期信號

安眠藥「治標不治本」，甚至可能加劇問題

大公報AI製圖

失眠成因各有不同

失眠並不只是「瞓唔着」那麼簡單，其實可以分為幾種不同的形式：

- 入睡困難**：即使很睏，躺在床上仍需很長時間才能入睡；
- 睡眠維持困難**：半夜經常醒來，醒來後難以再次入睡；
- 早醒型失眠**：比平常早醒兩三個小時，清晨四、五點就已清醒，難以再睡；
- 作息顛倒**：半夜甚至天亮才入睡，中午才起床，這與生理時鐘失調有關。

不同形式的失眠背後，反映的原因也不盡相同。

找出失眠的「根源」

當失眠時，第一件事不是馬上吃安眠藥，而是要問：「失眠的原因是什麼？」

常見原因包括：

- 短期壓力**：例如考試、工作面試、生活轉變等引起的短暫性焦慮；
- 身體不適**：例如慢性痛症、氣喘、夜尿等，這些都可能干擾睡眠；
- 情緒問題**：這是最常見但容易被忽略的原因，包括抑鬱症、焦慮症等精神健康

瑜說

街上嘈雜的聲音傳到耳邊，即覺心

使戴着耳筒，仍能聽見世界的躁動——趕着掛電話時飛快的語速、人群爭先恐後的腳步聲……彷彿一切都不在自己掌控的節奏之中。於是，筆者習慣性地將音量調到更大，讓音樂的分貝提升到幾近60。以為這樣一種隔絕，便能為自己創造一片樂土。然而，這只令自己變得更焦慮和急躁。

相信讀者也有類似的經歷吧？最後又是如何找到問題的解決辦法的？是什麼令自己如此不安，如此不平靜呢？其實細心一想，答案早就在眼前：「街上嘈雜的聲音傳到耳邊」——是筆者先選擇將所聽見的聲音，視作一種噪音；也是筆者選擇專注於路人的腳步聲與飛快的語速上；更是筆者選擇定義外在的世界為「躁動」，同時選擇讓以上一切去主宰着內在的情緒。

這一切，就算認為有再多的不由自主，卻也是自己作出的選擇——往往也是每一個選擇與念頭，決定了生命中的每一個遇見、每一段關係，甚至整个人生。

把專注放在當下

不妨學習轉念，允許自己有更好的選擇，通往與世界和好的道路。瑜伽課堂上所提及的靜觀（Mindfulness）練習，也許能幫助調念、調心。

靜觀是什麼？靜觀是把專注（Concentration）放在當下的訓練，從而覺察（Awareness）自己的心理狀態，隨後當意識到任何當下情緒出現，並不急於給予批判或作出定論，反之嘗試接納、改變看待事情的觀點（Perspective Shift）。那麼該如何靜觀？正是要透過靜觀練習（Meditation）來達到。

靜觀練習有很多種，如靜觀進食、靜觀運動、靜觀打坐等等。筆者是次想

問題。

其實，很多情緒病患者初期不會意識到自己患病，但首先感受到的症狀，就是「瞓唔着」。他們可能沒有情緒崩潰，沒有嚴重的憂鬱或驚恐發作，但每天晚上都經歷輾轉反側的痛苦。這些就是我們精神科醫生眼中的「情緒病初期症狀」。

安眠藥治標不治本

許多人面對失眠的第一反應是購買安眠藥。然而，筆者想再三強調，這種做法往往是「治標不治本」，甚至可能加劇問題。以下是安眠藥的幾個潛在風險：

- 耐藥性**：長期使用安眠藥可能導致身體產生耐藥性，患者需要逐漸增加劑量才能達到同樣的效果；
- 依賴性**：部分患者可能對安眠藥產生心理或生理依賴，不服用便無法入睡；
- 掩蓋根源問題**：安眠藥只能暫時緩解失眠，卻無法解決背後的真正原因，例如情緒病或身體疾病，如果不處理根源，失眠問題可能持續惡化。

真實案例：安眠藥的惡性循環

一位42歲的家庭主婦因為十多年前的健康問題開始失眠，起初自行購買安眠藥服用。隨着時間推移，她因耐藥性不斷增加劑量，從一粒到兩粒，再到四粒、八粒，最終每天服用高達數十粒安眠藥，甚至白天也需服藥以緩解不適。這種過量安眠藥使用不僅未能解決失眠，還導致嚴重的健康問題。

當她最終向醫生求診，經過詳細評估後發現，她原來患有抑鬱症多年。經由針對情緒病的治療，她的情況逐漸改善，我們亦成功幫助她逐步減低並最終停用安眠藥。

個案正正反映，若不處理失眠背後的根源，只靠藥物，只會令問題愈趨嚴重。

需重視的健康信號

我們常說「夜不能寐」，但失眠不應該被視為理所當然或生活的一部分，而是應該引起重視的健康信號。若果睡眠困難持續超過兩星期，建議應尋求專業意見，了解背後是否有隱藏情緒病或其他慢性疾病的因素。

精神科治療的目標，不是單單讓人「瞓得

着」，而是從根本上提升整體情緒與心理狀態。一旦情緒穩定，睡眠自然會改善，患者也就不再需要依賴安眠藥。

很多人願意為皮膚買護膚品、為身體買保健品，但卻不願正視自己的情緒健康。其實，情緒病如抑鬱症、焦慮症絕非「想太多」那麼簡單，而是腦部功能與心理狀態的失衡。

而失眠，正正是情緒病其中一個最早出現、最值得重視的警號。從今天起，若長期失眠，不妨試問自己：「我最近生活中，是否有一些情緒未被好好照顧？」

讓我們從好好睡一覺開始，找回屬於你的平靜與力量。

- 若只是短期壓力引致的失眠，可以先嘗試調整作息、做放鬆運動如深呼吸或冥想；

- 若發現失眠情況持續，伴隨心情低落、焦慮、提不起勁、對事物失去興趣等症狀，應尋求專業精神科協助；

- 切勿自行長期服用安眠藥，尤其是透過非正規渠道購買藥物；

- 若經醫生處方開安眠藥，也應按指示服用，不可擅自增減藥量或停藥。

提醒

鬆弛身心
睡個好覺

有些人認為每日必須有八小時的睡眠才算足夠，否則會有損健康。其實，每個人所需要的睡眠時間各有不同，不用和別人比較，亦無需過分擔憂。最重要是早上一覺醒來，覺得精神煥發，沒有感到疲倦，便算是有充足的睡眠。

認識睡眠的特質

有些中年或較年長的人士覺得，自己沒有年輕時睡得那樣酣熟，偶爾輾轉反側，才能入睡；入睡後又容易被外界的聲音弄醒，因而擔心自己是否「失眠」。其實，隨着年齡漸長，我們的睡眠時間及模式會有所改變。這是自然現象，無需過分擔心。

身體疾病（例如心臟病、內分泌問題、痛症）及藥物影響也可能令人難以酣睡。此外，情緒困擾及精神問題亦會影響睡眠。

酣睡10大法則

- 每個人所需的睡眠時間各有不同，不一定要達到某個睡眠時數，不用和別人比較，以免造成不必要的壓力，進一步影響睡眠。即使偶爾睡得不好，也不用擔心。只要放鬆心情，睡眠自然變好。
- 避免午睡，因為午睡會減低晚上的睡意和影響睡眠質素，令自己難以入睡，甚至會睡得不酣熟。
- 避免吸煙和飲用咖啡、濃茶或含酒精的飲品。它們含刺激性成分，會影響健康和睡眠質素。
- 建立規律的就寢和起床習慣，有助預防和減輕失眠問題。
- 晨運或在黃昏後散步有助鬆弛身心，改善睡眠。
- 舒適的睡眠環境十分重要。睡房要保持寧靜，光暗和溫度要適中，空氣亦要流通。
- 睡前如覺得肚子餓，可進食一點小吃（如一至兩塊餅乾），或喝一杯熱鮮奶都有助入睡。
- 如臥床超過二十分鐘仍未能入睡，宜起床做一些鬆弛活動，例如聽柔和的音樂，惟須避免收看或收聽太刺激或令人情緒波動的媒體節目，待有睡意時才再上床睡覺。
- 暫時放下日間未完成的事務，待翌日才繼續處理，以免整晚為此煩惱。
- 如有失眠問題或日間嗜睡的情況，宜尋求醫生協助，不應自行購買或服用坊間的藥物，亦應避免長期依賴藥物入睡。

來源：衛生署

靜觀呼吸，通過轉念紓緩焦慮

