

田佩芬

大家昨晚睡得好嗎？最近有否出現以下情況：
明明筋疲力盡，晚上躺在床上卻輾轉反側不能入眠；
整個晚上幾乎每隔 1 小時就醒 1 次；
半夜醒來眼光光，呆呆滯滯等天光。
如上述情況只是偶然出現，表示睡眠質素較差；但若情況持續出現，則表示可能正飽受失眠困擾。不想長期受失眠折磨，可參考基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問之僱員輔助計劃顧問（EAP Consultant）盧沛而（Karen）的「瞓一場好覺」秘訣。

失眠 3 特徵

Karen 指出失眠是按徵狀的頻密程度、持續時間及影響程度而定，主要徵狀有以下 3 項：

1. 難以入睡（上床後最少 1 小時）
2. 一晚醒數次
3. 早醒，即比平常起床時間早起 1 小時或以上

如有以上其中 1 項徵狀，每星期出現最少 3 晚，並持續 3 個月或以上，而且影響個人社交、工作、情緒等方面，表示正處於失眠的狀態。

睡眠質素差 ≠ 失眠

不少上班族只是偶然「瞓得唔好」或者明明睡足 8 小時，醒來卻疲乏得像沒睡過一樣，那不一定是失眠，而是睡眠質素差。

她說：「睡眠質素差不等於失眠，不過睡眠質素差可以是失眠的其中一個徵狀，有些人睡眠超過 8 小時，但仍感覺疲倦，表示他們的睡眠階段多屬於淺睡期，無法進入深層睡眠。同樣，有些人第二朝醒來記得自己昨晚發夢的內容，都表示他們的睡眠質素差，淺層睡眠的時間較多。」

長期失眠 影響嚴重

偶然「瞓得唔好」，對工作及生活的影響有限。然而，當大家長期處於失眠狀態，就有機會造成以下嚴重影響：

- 慢性疾病：長期疲勞、免疫力下降、肥胖。
- 情緒觸礁：心情暴躁、情緒低落、易焦慮不安。
- 與人交惡：欠缺耐性、易與人起爭執。
- 難以集中：工作反應慢、判斷力及記性變差。



拆解 2 大源頭

很多人認為失眠主要源於壓力，Karen 指出，失眠的成因很多，主要可分為心理及身體 2 大方面。

① 心理因素

壓力：工作、家庭、經濟、人際關係等所造成的壓力。

情緒及精神病：包括焦慮症、憂鬱症、精神分裂症、躁鬱症，失眠是這些疾病的其中一個病徵。

② 身體因素

長期痛症及疾病：如頭痛、胃痛、關節痛等都會導致痛得無法入睡。另外，心臟功能差、呼吸道疾病或過度肥胖也會導致呼吸困難，令人從睡夢中醒來。

藥物與物質使用：如類固醇藥、酒精、含咖啡因飲料等都會導致失眠。

睡眠疾病：如發作性嗜睡症（Narcolepsy，又名猝睡症、渴睡症）、睡眠窒息症（Sleep Apnoea）、睡眠腿動症（Restless legs syndrome）等。

（Source: Karen Luk, EAP Consultant, Christian Service Center）

（Photo: iStockphoto.com）

（Illustration: iStockphoto.com）</p