

如何知道自己 是否有失眠?

請選出最能
形容您過去一個月的睡眠情況：



	無或少有	間中	經常或極多
1. 我難以入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我每晚會半夜醒來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 如在晚上醒來，我需要很長時間才可再入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我早上會太早醒來 (例如比平常早兩小時以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我常為能否安然入睡而擔憂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我要依靠酒精或安眠藥 幫助入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我早上難以起床	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我睡醒時仍常感到疲累	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我有時一覺醒來，也好像 沒睡過一樣，導致我一整天都感到疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如您在以上的答案選擇有「經常或極多」的情況，並持續了超過幾個月，或因失眠困擾而對您的日常生活構成影響，如工作、學習或社交等，您便很可能是失眠病患者，應考慮尋求醫生的協助。



服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00
星期日及公眾假期休息

聯絡我們



+852 2525 2300 +852 5111 0005

中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室

www.mindpro.hk info@mindpro.hk

www.facebook.com/mindpro.hk

www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



失眠 Insomnia



認識失眠 Understanding Insomnia



失眠的人都渴望能有一覺好眠，但當他們越渴望卻又不能入睡時，心情也會越緊張及不安，令自己越難睡得著。徹夜難眠，在床上輾轉反側，早上提不起勁上班，必然非常痛苦。要防止這個問題，我們必須認識這「睡眠神偷」，才能有「覺」無「慮」。

失眠的主要症狀

zZ 難以入睡

zZ 難以持續熟睡（如在半夜醒來）

zZ 過早醒來（如較預期早一小時以上醒來並不能再入睡）

zZ 睡醒後依然感到十分疲倦

zZ 主觀感覺睡眠質素欠佳

為何我會失眠？

失眠的原因包括：

🐼「原發性」失眠（Primary Insomnia），指在沒有任何身體或精神問題下而出現的失眠。

🐼「繼發性」失眠（Secondary Insomnia），指由另一個疾病所引起的失眠，包括：

♥ 心理問題：抑鬱症和焦慮症佔差不多一半的失眠個案。

👤 身體疾病：內分泌疾病、痛症、睡眠窒息症或長期身體不適等，佔大約三分之一的個案。

🐼 不良的生活習慣：飲酒過量或濫用藥物。

🐼 錯誤的睡眠習慣：使用睡床時間太長、在日間小睡，以及晚上過早上床，卻又擔心失眠。



睡眠衛生DIY

其實，簡單的睡眠衛生技巧和生活的調節可幫助約三分一的失眠患者改善睡眠。



作息定時

- ◆ 每天在固定的時間起床，不要賴床。
- ◆ 避免在白天小睡，這樣會減少晚上的睡意。



良好生活習慣

- ◆ 每天固定時間用餐，不宜在睡前吃得太多太飽。
- ◆ 睡前4小時內避免攝取咖啡因、酒精或尼古丁。
- ◆ 睡前2小時內避免做劇烈運動。
- ◆ 暖牛奶或小食可幫助入睡。



正確使用睡床

- ◆ 晚上有睡意才上床，不要強迫自己上床入睡。
- ◆ 躺在床上時，不用強迫自己入睡，要順其自然；切忌不斷看鐘，以免人越緊張就越清醒，到頭來更難入睡。
- ◆ 如在床上超過30分鐘仍未能入睡，可起床並離開房間，做一些靜態活動，直至有睡意才躺回床上。
- ◆ 留意在床上能做的事，只有睡眠和性事。不宜在床上做太多睡覺以外的事情，如玩手机、看電視等，減弱床跟睡覺訊息的聯繫。



舒適的睡眠環境

- ◆ 保持睡房寧靜及溫度適中。
- ◆ 避免強光影響睡眠。



有助入睡的輕鬆前奏活動

- ◆ 睡覺前做一些可以令你放鬆的事（如閱讀或洗澡），這樣你就不會被擔憂的問題糾纏而不能入睡。放鬆能夠消除因失眠而帶來的緊張，是入睡的必要條件。
- ◆ 睡覺前可以將你擔心的事一一寫下來。通過這種方法，讓你放下憂慮，這能使你的頭腦變得更安靜，從而更容易入睡。
- ◆ 睡前看電視或使用電腦，可能會干擾你入睡。

若你正被睡眠問題所困擾，可以把本單張留下來作參考，在失眠的晚上細心閱讀，希望能有效地幫你解決問題，再進甜夢。