



INSOMNIA

失眠

- 大约每十个人里，就有一人至少患有中度失眠。
- 许多睡眠质量不佳的人养成了不好的睡眠习惯。
- 认知行为疗法（CBT）是治疗失眠的最佳方法。
- 从长期来看，服安眠药的疗效不好。
- 睡眠专家和诊所可以为失眠人士提供帮助。

什么是失眠？

经常难以入睡，或者容易醒来，就称为失眠。这可能是一开始难以入睡，或者即使可以入睡，也不能睡足，还可能在夜间醒来，然后再也无法长时间安睡。许多人有两种或多种以上经历。这种情况可能让人白天感到十分疲惫。

失眠有哪些原因？

失眠有很多原因。比如：

- 某些药物和毒品，例如抗哮喘药或降压药、咖啡因、酒精、烟草等。
- 慢性疼痛及其他不适
- 工作或个人生活压力
- 抑郁
- 因亲友过世而感到悲伤
- 焦虑、担忧，包括担心睡眠不足

失眠是否常见？

许多人在一生中都有过失眠的经历。大约有10%的人群至少患有轻度失眠。有些睡眠较浅的人也会认为自己患有失眠。

哪些人容易失眠？

健康状况较差的老年人比较容易失眠。女性失眠率比男性高两倍。这可能与高发的焦虑症和抑郁症有关，这些都与失眠相关。轮班工作者也较容易失眠。

失眠对人有什么影响？

人们可能觉得注意力难以集中，记忆力下降，不易集中精力做事，比较情绪化和容易情绪低落。有些人会在白天感到困倦，但阻塞性睡眠呼吸暂停等其他睡眠问题也会引起这种现象。睡眠严重缺乏的人在白天反应迟钝，精神萎靡，容易引发工作或交通事故。

治疗失眠最有效的方法是什么？

这取决于失眠的原因。

如果是因为睡眠习惯不好，可以通过以下方法来改善睡眠：

- 按时睡觉和起床。
- 早上晒晒太阳，养成睡眠规律。
- 白天不要睡觉，或者只在中午小憩20分钟。
- 午后和晚上少喝咖啡等含咖啡因饮料以及含酒精饮料。
- 白天多散步，莛花弄草，做些锻炼。
- 保持卧室安静，灯光要暗，不要在床上看电视。
- 睡前1或2小时之内不要使用蓝光设备（电脑、智能手机、平板）。蓝光会抑制褪黑素这种催眠激素的分泌。
- 培养积极乐观的睡眠态度。能休息就好，不要去看钟表。
- 多想一些平静轻松的事情，比如幸福的回忆或曾经去过的美丽的地方。

压力、抑郁和焦虑最好请专家治疗，不过改善睡眠也有助于治疗。

有时睡眠专家会建议进行一次睡眠分析研究，以便确定睡眠不佳的原因，并检查是否存在睡眠呼吸暂停。

实践证明，从中长期来看，认知行为疗法（CBT）治疗失眠的效果比安眠药好。

以下网址提供廉宜的睡眠改善课程：

www.myshuti.com

www.sleepio.com

www.sleeptherapy.com.au

（注：睡眠健康基金会不认可任何课程或产品，这些链接仅供参考）。

安眠药效果如何？

偶尔服用安眠药能帮助您睡上一夜好觉。但是，如果经常服用就会产生依赖，效果会大打折扣。而且一旦养成服药习惯，就很难停药。

应在何时何处寻求帮助？

如果持续睡眠不佳，经常情绪低落或抑郁，烦躁不安，尤其是患有睡眠腿动症，醒来感到疲乏，请尽快就医。

如果床伴发现您大声抽气喘息、打鼾，应当尽快寻求帮助。打鼾和睡眠呼吸暂停都能得到有效治疗。

您的全科医生会将您转介给睡眠专家或心理医生。

澳大利亚华人慈善基金会

为睡眠健康基金会编制的本情况说明资料的翻译工作提供了慷慨支持。

The translation of this information from Fact Sheets prepared by the Sleep Health Foundation was made possible by a generous grant from the Australian Chinese Charity Foundation Inc.



本资料编制单位：

睡眠健康基金会

114/30 Campbell Street, Blacktown NSW 2148

电话：61 02 8814 8655 ABN 91 138 737 854

www.sleephealthfoundation.org.au

致力于对睡眠及相关病症提供教育、宣传与研究支持的全国性组织

免责声明：本文提供的是一般性信息，不可替代专业医疗建议。如有睡眠或其他医疗问题，请咨询当地医生。

©睡眠健康基金会版板所有 2017 年