

改善失眠的方法：

生活習慣及環境的調節：

- 晚上避免飲酒、咖啡、濃茶、等刺激下食品。不要吃得太飽或太餓。
- 生活要有規律化，養成定時就寢的習慣，避免日間睡眠。
- 定時作適量運動以有助鬆弛身心、
- 保持環境寧靜，溫度適中、光線暗淡，空氣要流通。
- 床墊軟硬適中，被鋪要舒適和溫暖。
- 改良睡姿，可嘗試右側臥，雙腳自然彎曲，全身放鬆，一手曲肘放予枕前，另一手自然放在大腿上。不要將雙手壓胸，以免引起惡夢。

睡前的準備：

- 避免激烈的辯論或觀看緊張刺激的影片/劇集。
- 培養睡前的行為，如看看書籍、聽聽輕音樂。
- 洗個熱水浴或用熱水泡腳10至12分鐘。
- 飲一杯暖牛奶。
- 可作適量柔軟伸展，但不宜作劇烈運動。
- 學習臨睡前回想當天令自己開心的事。

無法入睡的對策：

- 不要一直勉強嘗試要入睡，如躺著在床上超過30分鐘仍無睡意，應起來做些安靜輕鬆的活動，等待有睡意再去睡。
- 或可做一些無聊的事，如看一些沒趣味的書籍，令眼倦才回床睡。
- 避免看電視或吃食物。
- 避免對著時鐘睡，以免增加自己的心理壓力和焦慮。

學習「放下重擔、清除雜念」：

- 與人傾訴減壓。
- 嘗試「意象法」：閉上眼睛去回味一些愉快及寧靜的景像或活動，能令人覺得輕鬆愉快，將懊悔、壓力挪開，使精神鬆弛。
- 學會及要明白「不要為明天憂慮、明天自有明天的憂慮；一天的難處，一天當就夠了」。

專業諮詢和診治：

- 情況未能改善，需尋求醫生診治。
- 應根據醫生指示的處方藥物去治療，不可隨意更改藥物份量及服用次數。