

失眠

失眠的情況在香港是非常普遍的，有調查顯示約有15%至30%有失眠的問題。

A. 失眠的定義：

- 經常性出現失眠、持續超過四星期
- 失眠情況影響到日常生活及表現

B. 睡眠的重要：

- 睡眠不單是身體「靜止狀態」，而且大腦神經細胞會進行修復工作，補充消耗的能量。
- 良好的睡眠會令人做事有信心、有效率、心情輕鬆。
- 缺乏充足睡眠會引致一連串的症狀，如疲倦、煩躁、思想不集中、記憶力衰退等。
- 甚至會影響身體健康，容易患消化道潰瘍、新陳代謝及荷爾蒙分泌紊亂。
- 長期失眠更會降低免疫力、增加感染傳染病和患癌症的風險。

C. 睡眠的特質：

- 每個人身體都有「生理時鐘」（Biological Clock）的規律，盡量避免打亂。
- 生理、心理、情緒及壓力等都會影響睡眠。
- 所需睡眠時間是因人而異，一般成年人需要約7至8小時優質的睡眠，才足以應付日常生活。

D. 常見失眠的原因：

- 飲食習慣：吸煙、飲酒、飲用濃茶、咖啡或其他興奮性飲料，睡前吃得太飽或太餓。
- 生活習慣：輪班工作、晚間太多活動如上網、打遊戲機、打麻將和看電視至深夜。
- 環境因素：噪音、強光、溫度太冷或太熱。
- 個人身體狀況：身體不適、持續性的痛症、咳嗽等。
- 精神科疾病：如焦慮症、抑鬱症、精神分裂症等患者。亦常見於一般面對精神壓力的人士。