



耆暉會

安懷系列專輯之三

## 難以入睡怎麼辦？

### **How to Cope with INSOMNIA**

- 1) 不要過份擔心不能入睡，這樣會令你更難睡眠；要相信你是會睡得著的。
- 2) 每天保持同樣時間上床及起床，週末也是如此。固定的起居習慣幫助你調校好體內時鐘。你若時常早醒，體內時鐘自會叫你早睡。
- 3) 勿強迫自己睡覺，如三十分鐘內未能入睡，就起來做一些不劇烈的活動，如織冷衫等。然後再去睡覺。如有需要，重覆再做。
- 4) 熱水浴或熱奶，可助人進入睡鄉。凍奶亦有同樣效果。
- 5) 讓自己從急劇節奏的活動安靜下來，勿在劇烈運動或腦力活動（如計賬單）後，急急上床睡覺。
- 6) 閱讀輕鬆的書籍，令自己腦海留下的是書的內容，而非憂慮和哀傷，這樣可令自己忘卻失眠的困擾。
- 7) 學習一些抒緩壓力的方法，例如平臥床上，嘗試收緊及放鬆肌肉。
- 8) 每日運動，但不要在睡前做。
- 9) 不要飲咖啡因的飲品，如汽水、咖啡、茶、可可、朱古力等。改飲果汁及不含咖啡因的飲品。

- 10) 勿在床上看電視。沉悶的電視也能令你精神清醒。
- 11) 安眠藥，酒精及香煙都會引致失眠，因酒精及安眠藥的效力只能維持一段時間，使人漸漸依賴，才能睡覺。
- 12) 日間不要留在睡房，讓睡房只作晚上睡覺用。勿在日間小睡，睡前不要進食太多。
- 13) 安排睡房舒適、安靜而幽暗，也可試用水床。
- 14) 冷氣機聲等發出輕柔的聲音有催眠作用。
- 15) 留意室內溫度及濕度。溫暖令肌肉鬆弛，令人想睡；但太熱或太乾則令人難以睡覺。清涼的房間加上溫暖的被窩是上佳配合。
- 16) 試攬著枕頭或大毛毛公仔，重溫年幼時睡覺的感覺。
- 17) 用另一枕頭蓋著耳朵、或使用耳塞、減少聲音騷擾。
- 18) 若被焦慮或問題困擾而失眠，可找知心朋友傾訴。如仍無幫助、考慮找輔導員談談。
- 19) 喪偶人士提議、試在另一房間睡覺、或躺在配偶那邊的睡覺、或側臥時、放一個枕頭在背後，有助睡眠。

20) 想開心的、輕鬆的事、如回憶往日開心時、計劃旅行等、甚至數羊仔、均助你忘卻憂慮及失眠的困擾。

21) 重復的祈禱文可能令你想睡。

22) 很多喪親人士都有你同樣的失眠難題。只要著眼於你能睡眠的時間、因我們實際睡覺的時間往往比我們想像的多。保持樂觀的態度面對睡眠的問題。