

失眠快速測試

你最近有以下的情況嗎？

如果你有下列一種或以上的情況，
並對睡眠的質和量都感到不滿足



- 每星期出現三次或以上
- +
- 持續出現超過一個月
- +
- 令你感到困擾，以致影響情緒和日常生活

+



你可能已患上失眠



如何改善睡眠？

第一步

先分析你的失眠成因

思想習慣

情緒因素

行為習慣

環境因素

飲食習慣

第二步
對症下藥



如何改善睡眠?



第一步： 先分析你的失眠成因

思想習慣

- 無法熄機，腦袋停不下來，不斷在思考
- 過度擔心失眠的後果



第二步： 對症下藥

- 把所有擔心的事寫下來，睡覺後才解決
- 不用強迫自己入睡，如30分鐘後未能入睡，就起床，待有睡意再上床
- 建立助長睡眠的想法（如：一個晚上睡不好不會有太大的影響）

情緒因素

- 過度緊張、恐慌、憂慮或興奮



- 睡前給自己放鬆的時間（如：沖熱水浴或閱讀休閒的書籍）
- 做鬆弛或靜觀練習



Youtube
鬆弛練習

MyOasis app
呼吸練習



Oasis 網頁
靜觀練習

如何改善睡眠?



第一步： 先分析你的失眠成因

行為習慣

- 試圖補充睡眠
(如：失眠後的晚上提早上床、午睡)
- 臨睡前機不離手、看電視或打機
- 因疲倦而減少日間的正常活動
- 在睡房或床上工作、上網等



第二步： 對症下藥

- 不要補眠，盡可能於固定時間上床和起床
- 睡前暫停使用電子產品，避免過度用神
- 適量運動，可引人入睡
- 只在睡房睡覺，不要把睡房變成辦公室、娛樂室

飲食習慣

- 於午後飲用含咖啡因飲品
(如：咖啡、濃茶和可樂)
- 睡前飲用酒精類飲品

- 午後避免咖啡、茶、煙及酒等刺激物
- 進食有助睡眠的食物
(如：牛奶、香蕉、雞蛋、堅果、燕麥和糙米等)
- 避免在睡前吃得太飽



如何改善睡眠?



第一步： 先分析你的失眠成因

環境因素

- 睡房光線太強
- 環境嘈吵
- 室溫過熱或過冷



第二步： 對症下藥

- 減低強光，可利用窗簾或眼罩保持環境黑暗
- 保持房間涼爽，室溫維持於22-24度
- 於房間營造放鬆的氣氛（如：播放柔和音樂，不建議播放新聞）

其他自助資源



照顧自己小貼士



3分鐘 MeTime

快啲下載myOasis App，
了解更多心理健康小貼士



心理治療組及 工作坊

重遇安眠認知行為
治療小組

