

失眠與抑鬱

不少長者誤以為「睡得少」是正常的老化現象，因而忽視了失眠可帶來的嚴重後果。其實失眠與抑鬱有密切的關係，它不僅是抑鬱症的其中一個症狀，更會大大增加患上抑鬱症的機會。一項研究指出，受失眠困擾的人患上抑鬱症的機會，較沒有失眠問題的人高出將近十倍之多！因此，要預防抑鬱症，失眠問題實在不容忽視。

有些長者以為單靠服用安眠藥就能解決失眠問題。事實上，短期服用安眠藥雖然有其作用，但長期服用或服用不當的話有可能造成依賴（俗稱上癮）和容易跌倒，突然停藥則有可能引發更嚴重的失眠問題。故此，長者如想服用安眠藥，必須諮詢醫生，並依照醫生的指示服藥和覆診，切勿自行購買或胡亂服用藥物。

若不服用安眠藥的話，治療失眠還有什麼實證為本的方法嗎？根據國際臨床指引，「失眠認知行為治療」（英文簡稱 CBT-I）這種心理治療是醫治失眠的首選方案。CBT-I 主要是透過改變與睡眠相關的錯誤思想模式、情緒反應及行為，去幫助患者改善失眠情況。CBT-I 除了有效針對改善睡眠問題之外，同時亦能緩和抑鬱症狀，甚至對其他身體

或精神疾病、以至生活質素都有正面影響。近年，美國一項針對有失眠問題的長者的大型臨床研究亦發現，CBT-I 對預防老年抑鬱症有相當的成效。因此，受失眠困擾的長者應儘快求醫，避免病情日趨嚴重。

長者平日亦須關注睡眠健康，建立良好的睡眠習慣：

- ✓ 建立有規律的作息時間，日間儘量避免午睡
- ✓ 保持睡眠環境安靜舒適
- ✓ 白天進行適量的體能活動，晚上睡前進行身心鬆弛練習，如深呼吸鬆弛練習、漸進式肌肉鬆弛練習或靜觀呼吸練習，皆有助入眠
- ✗ 就寢前避免做一些令腦部活躍的活動，如使用智能手機、看電視等
- ✗ 睡前避免過飽或太餓
- ✗ 避免飲用過量的咖啡、濃茶等含咖啡因的飲料，並遠離煙酒，以免干擾睡眠