

# 睡眠问题自助（失眠）

## Self-help for sleep problems (insomnia)

癌症患者常常担忧入睡难、睡不安稳和醒来后没精神，有时这类问题被称为失眠。问题的严重程度各不相同，或许是压力或焦虑造成的，或许是不管怎样都会发生。睡眠不足可能导致白天疲乏，无精打采，以及记忆力、注意力和专注方面的问题。保持良好的日常作息可能会有帮助，这一点很重要。如果您的问题恶化，请与医生或护士讨论其他选择。

### 让这些成为您的日常作息习惯：Make these your daily routines:

- **每天在同一时间醒来：**作息习惯会影响您的睡眠。晚上睡不安稳，第二天睡得过多，或周末睡懒觉，很可能使睡眠问题一直持续下去。
- **醒来后开灯或打开窗帘/百叶窗：**获得足够的自然光或人造光对恢复在医院或在家养病期间被打乱的睡眠-醒来周期至关重要。光照有助于“重置”您的体内时钟，较容易保持良好的睡眠习惯。
- **营造“缓冲区”（上床前的松弛时间）：**有时，您的大脑在白天可能会一些避开恼人的想法，但是这些想法可能会出其不意地重新钻出来，例如在您尝试入睡的时候或睡眠期间。在您能处理这些想法之前，先在日记中把它们写下来，或将其放在一个想象的容器中，这可能会有帮助。

在上床前留出60至90分钟时间来松弛身体，放松心情，解决问题，定计划，做决定，避免在脑海中反复思虑同样的事情。目的是让您的身心做好睡眠准备。

例如，调暗灯光，做一些愉快的活动，如阅读、冥想、祈祷、做填字游戏、洗温水浴、看杂志、听有声书、音乐、放松或想象。睡前不要使用背光设备。

- **只在有睡意时上床：**在癌症康复期间，您可能很难区分疲乏、无聊与困倦的区别。您可能开始在床上呆更多时间，花更多功夫想入睡。醒着在床上花额外的时间和思虑睡眠**并不能**增加入睡的机会。事实上，这些行为实际上会使睡眠问题恶化。
- **将卧室只用于睡眠和性生活：**在康复期间，您的床可能会被用于睡眠和性生活以外的很多活动。始终把卧室和床当作一个让您感到有睡意和轻易能入睡的地方，这一点很重要。把您白天呆的其他地方布置得和您的床一样舒适。
- **如果您在20到30分钟内没有入睡，那就下床，困了再回去：**在床上躺了20到30分钟后，思维会变得活跃，因此必须打破努力入睡的习惯，要强化卧室与睡眠之间的联系。下床，回到您的“缓冲区”活动。一旦感到困倦，就回到床上去。您可以在床边放上拖鞋和睡袍，这样离开床时就很容易保暖。
- **确保您对睡眠的信念是符合实际而且真实的：**关于睡眠的信念往往是不真实的，或者至多也是不现实的。诸如以下的信念：需要8小时睡眠（事实上，正常的睡眠需求在6到8个小时之间），或睡眠需求随着年龄的增长而变化（事实上，睡眠质量往往只会越来越浅），或夜间会醒来（醒1到2次是正常的，但不是一直醒着）。花时间想想您的信念以及您和别人的期望，然后确保您的信念与您和您的实际情况相一致。
- **不要打盹小睡。**白天打盹小睡可能会妨碍晚上的睡眠。

### 其他建议：Other suggestions:

- 如果是休息（而不是睡觉），可以到卧室以外的其他房间，或者是在椅子上，而不是在床上。

- 上床前避免摄入咖啡因、糖、尼古丁和酒精
- 吃些含有碳水化合物和蛋白质的清淡点心，如牛奶燕麦片、香蕉和花生酱吐司，或芝士和饼干。
- 减少夜间的噪音和干扰。尝试使用耳塞和眼罩
- 确保症状得到很好控制来应对疼痛和恶心。需要时，请咨询您的医生
- 如果您卧床不起，可以做一些智力活动，如游戏和拼图，并在一天中适度活动身体（伸展肌肉等）
- 在床边放上记事本和笔，随手写下任何可能造成过度思虑和盘算的紧迫问题。

#### 资源：Resources:

- 病人及家属辅导服务 - 癌症中心有辅导服务，可以打电话预约。
- 加拿大癌症网上论坛（Cancer Chat Canada） - 提供有专业人士主持的在线支持小组，请访问 <https://cancerchat.desouzainstitute.com/>
- Currie, S.R. & Wilson, K.G (2002): 60 Second Sleep Ease: Quick tips to a get a good night's rest（60秒轻松睡眠法。获得良好晚间休息的快速提示）: New Horizon Press: New Jersey.
- Silberman, S. (2009). The Insomnia Workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need（失眠工作手册：获得所需睡眠的综合指南）. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- 应用程序：iPhone 和 iPad 的应用程序可以帮助跟踪您的睡眠并提供音乐选择。在互联网上搜索（sleeping aid apps - 助眠应用程序），您可能需要付费才能下载应用程序。
- 有关应对癌症的实际问题和情绪问题，请到 BC 省癌症局网站搜索 Coping with Cancer（应对癌症），获得帮助。
- Kelty's Key 是一个免费和保密的在线认知行为治疗服务，能提供相关支持，帮助管理睡眠问题。进入 Courses（课程）后，选择“insomnia”（失眠）。 <https://www.keltyskey.com/>

部分内容改编自：Canadian Association of Psychosocial Oncology (2012), [A Pan-Canadian Practice Guideline: Prevention, Screening, Assessment and Treatment of Sleep Disturbances in Adults with Cancer.](#)