

自我改善睡眠問題 (失眠)

Self-help for sleep problems (insomnia)

癌症病人常有難以入睡、不能持續入睡和醒後精神不佳的問題，有時我們稱這些為失眠問題。失眠有不同的嚴重程度，可能因壓力或焦慮所致，或因環境因素造成。睡眠不足可能令病人在日間感到疲倦、精神萎靡、記憶力和專注力不足，因此平時養成良好的習慣是非常重要的，可有助改善睡眠問題。若失眠情況惡化，請跟您的醫生或護士商量試用其他方法。

養成這些日常習慣：**Make these your daily routines:**

- **每天在同一個時間起床：**日常習慣可以影響睡眠。前一夜睡得不好，早上延遲起床，或在週末延遲起床，很多時都會令睡眠問題持續下去。
- **起床後開燈或打開窗簾 / 百葉簾：**留院期間或在家休養時，您的睡眠時間可能被打亂了。想恢復良好的睡眠週期，必須給自己足夠的自然光或人造光。接觸光線可以有助「重新調正」您的生理時鐘，令您更容易保持良好的睡眠習慣。
- **製造一個「緩衝區」(臨睡前放鬆身心的時間)：**在日間時候，您可能會刻意避免去想一些令您煩憂的事情，但當您不想它們出現時，例如正想入睡或要繼續睡覺時，這些事卻重現腦海中。您可以試將這些思緒暫時寫進日記內，或暫放在一個想像的盒子中，待日後自己有能力處理它們時才再去想，這樣或能幫助您改善睡眠。

臨睡前撥出 60 至 90 分鐘來放鬆自己、解決問題、做計劃和作決定，以免腦中重複又重複的去想著同樣的事情，目的是要令身體和腦筋都處於準備睡眠狀態。

例如將燈光調暗，做一些愉快的事情，例如閱讀、冥想、祈禱、玩填字遊戲、沖暖水浴、看雜誌、聽有聲書、聽音樂、做放鬆或意象運動。不要在臨睡前使用背光設備。

- **只有在睏倦時才上床睡覺：**癌症復原期間，有時很難分清何時是疲勞、無聊還是睏倦。您可能開始需在床上更久和更費力才能入睡，但長時間躺在床上老想著要入睡，並不能增加成功入睡的機會，反而會令失眠情況惡化。
- **睡房只用來睡覺和造愛：**除睡覺和造愛外，您在復原期間或會花多了時間在床上做其他事情。將睡房和睡床只留給您有睡意時才去和可令您容易入睡的地方，這是很重要的。試將您其他的日間活動範圍也佈置得跟睡床一樣舒適。

- 若不能在 20 至 30 分鐘內入睡，起床活動一下，待有睡意時再上床睡覺：在床上 20 至 30 分鐘後，腦袋便開始活躍起來。想改變越來越難入睡的習慣，須加強睡房和睡眠之間的聯繫，這是非常重要的。起來後再做「緩衝區」的活動，感到有睡意時即返回床上。您或想將拖鞋和睡袍放在床邊，方便起床後身體保暖。
- 確保您的對睡眠的想法是實際和真確的：人們對睡眠的想法，很多時並不真確甚至是不切實際的。例如一般人有以下的想法：需要睡眠八小時（其實正常睡眠時間是六至八小時不等）；或睡眠需要是隨年齡改變（其實是年齡增長只令睡眠質素較低）；或半夜會醒來（醒來一兩次是正常的，但醒後不能再入睡則不是）。花一些時間想一想自己對睡眠的想法，以及自己和其他人的期望，確保您所相信的是切合您的現實情況。
- 日間不要小睡：在日間小睡可能會影響您在晚間的睡眠。

其他建議：**Other suggestions:**

- 若只是需要休息（不是睡覺），可到另一個房間（而不是睡房）休息，或坐在椅子上而不是躺在床上
- 臨睡前避免吸取咖啡因、糖、尼古丁和酒精
- 吃少量含碳水化合物和蛋白質的小吃，例如牛奶麥皮、香蕉、花生醬土司（烘麵包）或芝士配餅乾
- 減少晚間的嘈聲和可打擾睡眠的因素，可試用耳塞和眼罩
- 確保您有效地控制疼痛和作嘔症狀，需要時跟醫生商量
- 若須長時間臥床，可在床上做一些動腦筋的活動，例如玩耍思考的遊戲和砌拼圖，也可在整天不同時段盡量做合適的身體活動（如伸展肌肉等運動）
- 在床邊放備記事簿和筆，方便隨時寫下纏繞著您的想法，免自己想太多和計劃太多

資源：**Resources:**

- 病人及家屬輔導服務 – 您的癌症中心設有輔導服務，可隨時致電預約。
- 加拿大癌症聊天站 (Cancer Chat Canada) – 由專業人士協助提供網上支援小組服務，請瀏覽網址 <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: New Horizon Press: New Jersey.
- Silberman, S. (2009). The Insomnia Workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- 應用程式：iPhone 及 iPad 有多項應用程式可助您記錄睡眠狀況和提供音樂選擇。您亦可以在互聯網搜索（幫助睡眠的應用程式），下載應用程序或需付費。

更新：2018 年 3 月 13 日 社會心理腫瘤科計劃

<http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support>

- 至於如何管理與癌症相關的實際和情緒問題，可到卑詩癌症局網址搜索 **Coping with Cancer** (面對癌症) 。
- **Kelty's Key** 在網上提供免費和具保密性的認知行為治療服務，可為睡眠問題提供支援。請到 **Courses** (課程) 選 “insomnia” (失眠) 。<https://www.keltyskey.com/>

部份改編自：Canadian Association of Psychosocial Oncology (2012), [A Pan-Canadian Practice Guideline: Prevention, Screening, Assessment and Treatment of Sleep Disturbances in Adults with Cancer](#) (加拿大社會心理腫瘤科協會 (2012)) · [加拿大全國性執業指引：成年癌症患者睡眠問題的預防、篩選、評估及治療](#)