

# Managing Sleep

## 管治睡眠

對正在接受癌症治療的人來說，入睡或保持睡眠狀態有困難（又稱為失眠）是很普遍的問題。睡眠問題的嚴重性由輕微到極端。很多事物都可以導致睡眠問題出現，例如藥物、心理負擔、痛楚、和擔憂。

如果您睡得不好，您可能會：

- 日間覺得疲倦;
- 精神差;
- 記憶力、集中精神、和專注力都有困難。

培養良好的日常生活習慣可以有幫助。如果您的問題惡化或您需要更多幫助，請跟您的癌症護理隊伍商量。

**培養以下日常生活習慣：**      **Make these your daily routines:**

- **每天同一時間醒來：** 這會幫助您設定您身體內的日夜節律時鐘。這個時鐘會決定您睡眠和醒來的時間。如果您因為晚上睡得不好之後睡得過多，或在週末很遲才起牀，這些都會導致您的睡眠問題持續。
- **當您醒來的時候，要開燈或打開窗簾：** 爭取充分光線對您的睡和醒的循環是很重要的。接觸光線可以幫助您重新設定您體內的時鐘，從而令您更容易保持良好的睡眠習慣。
- **建立緩衝區（在未上牀前放鬆整個人的時間）：** 在日間，您的大腦可能會避開令您擔憂的思想。當您試圖入睡或保持睡眠狀態時，這些思想可能會重新浮現在腦海。如果您可以把您的思想寫在一本日誌，或者一直存放在一個構想的匣子，日後到您可以處理時才去處理這些問題，這可能會有助於。

在未上牀前，抽出六十至九十分鐘的時間去鬆弛您的腦筋和身體、解決問題、計劃、和作出決定，這樣便可以鎮靜您的腦袋。目的是為您的身體和腦袋準備睡覺。

舉例來說，把燈調暗和做一些鎮靜神經的活動，例如閱讀、冥想、祈禱、做填字遊戲、浸暖水浴、聽電子書或音樂、嘗試鬆弛或構想的技巧。上牀前不要使用從背後照亮的設備，例如智能電話、平板電腦、和電子閱讀器。

# Managing Sleep

- **只當您有睡意時才上牀：**在患癌康復期間，有時很難分辨出究竟是疲勞、無聊、或是有睡意的感覺。您可能會在牀上花更多時間和更心急入睡。在牀上花額外的時間醒着和一直想着要睡覺都不會幫得到您入睡。事實上，這些做法可以令到您的睡眠問題惡化。
- **睡房只用來睡覺和進行性愛：**當您康復期間，您可能想在牀上做很多活動，但是把這個空間專門留作睡眠和性愛是很重要的。您可以在白天時在其他地方享受舒適和輕鬆的時間。
- **如果您在二十至三十分鐘之內都未能入睡，您便要起牀，等到有睡意才再上牀：**在上牀二十至三十分鐘後，腦袋便會開始活躍。戒除強迫自己入睡的習慣，及加強睡房和睡眠之間的關係是很重要的。您應該起牀和回到您的緩衝區活動（參看上文）。一旦您有睡意便可以再上牀。您可能要在牀邊放拖鞋或睡袍，令您在起牀時保持溫暖。
- **檢討您對睡眠的觀念：**很多人對睡眠的觀念是不正確和不切實際的。舉例來說，很多人相信在深夜醒來是不正常的。其實醒來一、兩次而不保持醒着狀態是正常的。您要用一些時間去檢討您的觀念和期望。您要確保您的觀念是符合現實和您的處境的。
- **不要午睡：**在日間午睡可能會干擾您晚上的睡眠。戒除午睡習慣可能很難做到。如果您需要休息，但仍未到睡眠時間的話，您應該去一個房間，但不是睡房，您應該坐在一張椅子上，而不是睡在牀上。

## 其他建議：**Other suggestions:**

- 在未上牀前，盡量不要飲用或進食含咖啡因、糖份、或酒精的飲品或食品。上牀前不要吸或食有尼古丁的物質。
- 上牀前，您可以進食含有碳水化合物和蛋白質的輕便零食。例如麥皮加奶、香蕉、塗上花生醬的多士、或餅乾加芝士。
- 如果在晚間，聲音和光線困擾您，您可以嘗試帶耳筒和眼罩。
- 您要確保可以妥善地控制痛楚和作嘔作悶的癥狀。如果您在這方面需要幫助，請跟您的醫生商量。
- 如果您要臥床，您可以做些腦筋活動，例如玩意或益智遊戲等。盡量在日間郁動您的身體。您可以在牀上嘗試收緊和放鬆您的肌肉，或做伸展運動。
- 在牀邊放一本記事簿和一支筆，您便可以寫下您的顧慮。這樣做可以幫助您在入睡後或入睡前不再想這些事情。

# Managing Sleep

## 資源： Resources:

- 卑詩癌症患者和家庭輔導服務。請致電您就近的卑詩癌症局中心預約。
- 書籍：很容易地便可以在六十秒鐘內入睡：睡一整晚的簡單心得。(60 Second Sleep Ease: Quick tips to a get a good night's rest) 作者是 S.R. Currie 和 K.G. Wilson.
- 失眠手冊：令您得到您所需的睡眠的包羅萬有指南。(The Insomnia Workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need) 作者是 S Silberman
- 如果您在患癌要面對的實際生活和情緒的問題上需要幫助，請瀏覽卑詩癌症局的面對癌症網頁：[bccancer.bc.ca/coping](http://bccancer.bc.ca/coping)
- Kelty's Key 是一項免費和保密的線上認知行為治療服務。這項服務為幫助管治睡眠問題提供支援。網址：[www.keltyskey.com](http://www.keltyskey.com)。請點擊課程 (Courses) 和選擇失眠 “insomnia”。