



A practical guide about:  
A good night's sleep – (CHINESE)



手册用途：《一夜安眠》实用手册是帮助大家在晚间能睡个好觉。

手册内包含的资料通过下列方法来帮助大家实现良好睡眠：

- 解释与年龄有关的正常变化
- 提供改良睡眠的方案。

该手册有下列语言版本：阿拉伯文、中文、英文、希腊文、意大利文和马尔他文。

“实用手册”系列还包括：

- 《压力及其处理办法》
- 《促进身心康乐》
- 《解决问题和设定目标》

这些手册有下列语言版本：阿拉伯文、中文、英文、波斯文、德文、希腊文、意大利文、西班牙文和越南文。



# 实用手册 一夜安眠



www.tmhc.nsw.gov.au

# 一个良好的晚间睡眠

©Transcultural Mental Health Centre, 2005版权所有

本手册由Transcultural Mental Health Centre 出版。在得到Transcultural Mental Health Centre 确认后，可以复印或从 [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au) 下载。

2005年首次出版: Transcultural Mental Health Centre

ISBN: 1 74080 0494

本手册和其它“实用手册”系列的相关手册(包括其它资料)可以向 [Transcultural Mental Health Centre](#) 索取，联系办法：

Transcultural Mental Health Centre

Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC NSW 2150

AUSTRALIA

电话: 61 2 9840 3800 (上班时间)

传真: 61 2 9840 3755

免费电话: 1800 648 911

电邮: [general@tmhc.nsw.gov.au](mailto:general@tmhc.nsw.gov.au)

网址: [www.tmhc.nsw.gov.au](http://www.tmhc.nsw.gov.au)

设计制版: Monica Flannery Design

## 感谢

本手册内容的资料来源包括许多出版和未出版的刊物资料。

Transcultural Mental Health Centre (TMHC) 得到许可从下列刊物引用资料。

Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Third Edition). Sydney: World Health Organisation Collaboration Centre for Mental Health and Substance Abuse.

本刊物旨在提供通俗资料，不能取代专业帮助。手册内提出的各类问题，读者可以向自己的家庭医生咨询。手册第9页为您提供了一些有用的电话号码和网页地址。

睡眠不良是一般健康和精神健康中最常见的问题。据估计，**20%**的成年人一生中或多或少地会经历某种长久的失眠。越来越多的年迈者抱怨睡眠方面的问题。

这种情况是由於下面因素造成的：



- 控制睡眠的生理系统的正常变化，是老化过程的一部分。
- 特殊生理性睡眠失常病率增加，如睡眠过程中周期性四肢抽动(PLMS) 以及睡眠窒息。
- 影响睡眠的疾病(如骨质性关节炎) 和精神病(如抑郁症，痴呆症) 的增加。
- 用药过多而产生的药物间反应，或老年人对药物的不同反应。



## 与年龄有关的正常变化



这些变化包括：

- 深睡眠减少而浅睡眠比例增加。
- 夜间醒来和间断睡眠次数增加。
- 自我感觉睡眠的质和量下降。
- 应付变化和睡眠周期受干扰的能力下降。
- 趋向早睡早醒。
- 这些变化通常在50岁左右出现。

## 如何得到一夜酣睡



下文提供了良好睡眠习惯的概要和对干扰睡眠的常见原因处理办法。

### 1. 制定醒来时间

制定有规律的睡醒时间非常重要，尤其是早上定时醒来。我们醒来的时间帮助协调我们身体昼夜生理节律。为此，即使是周末，我们早上醒来的时间上下不应超过一小时。



### 2. 安排合适的睡眠环境

**舒适** — 肚子饿、持续的疼痛、或太冷 太热等而造成的不适感会影响我们充分放松入睡。由此可见，我们得满足自己的基本需要然后设法入睡。



**噪声** — 夜间噪声 (如交通车辆噪声) 是睡眠受干扰的另一个主要原因。即使我们不醒来或第二天不记得噪声的出现，噪声还是会干扰我们正常的睡眠的进程。如果我们睡在一个容易出现噪声的地方，我们应该通过关窗关门或戴耳塞等方法来排斥噪音。

**亮光** — 房间亮会造成睡眠困难。如果睡眠有困难，我们应该减少房间亮度，确保早上的光线不使自己醒来。



### 3. 给予睡前放松的机会

我们应该至少在睡前30分钟内停止工作，换做些不同的轻松的事，如阅读、看电视、或听音乐。



#### 4. 床是用来休息的地方。

卧室是您休息的地方。生活中的一些活动，如进餐、工作、看电视、阅读或交流一天中遇到的问题等，都会让人忘记疲倦而不是昏昏欲睡。如果这些活动让您变得兴奋和警觉，您不应该把这些活动带到床上去。

#### 5. 应付烦恼和忧虑。

干扰睡眠的一个最常见的因素是忧虑。许多人一天忙碌完毕，上床后无法放松。通常这时他们才有时间思考自己的问题，很容易在床上只想着问题而不睡觉。

在感到紧张和警觉的情况下，加上这些思想，就更难入睡；人们会开始忧虑自己的睡眠和其他问题。如果由於自己的忧虑<sup>1</sup>而入睡困难，我们可以采用下面两个办法来帮助自己入睡：

- 睡前给自己半小时“忧虑时间”。放一支笔和一张纸在身边，记下所有的烦恼和解决办法。
- 上床前不去想不开心的事。

<sup>1</sup>如果您认为烦恼或抑郁是您无法入睡的原因，请告诉您的医生。



#### 6. 感到有倦意时才上床休息

如果您上床后入睡困难重重，那么您可以尝试在有倦意后才上床休息。如果上床后10分钟还是辗转难眠，干脆起来做其它事来转移自己的注意力，比如做针线活，看电视或读书。也可以听一些轻松的录音，等到有倦意后重新上床睡觉。

回到床上后，如果还是心神不定无法入睡，再次起来做些其它轻松的事，直到您非常疲倦了再回到床上。一开始，您会起起睡睡反复多次，才能最后入睡。重要的是，您学会把床和睡眠联系起来，而不是和焦虑联系起来。

#### 7. 白天避免午休

一夜没有睡好的人通常第二天会很疲倦。这种白天的疲倦感使午休变得很有诱惑力。不过，如果您夜晚失眠，而白天午休，则第二天晚上失眠的可能性就更大。因为，到了睡觉的时间，您还不是很疲倦，而白天的午休减少夜晚的睡眠。第二天您又会感到疲倦，又想午休。

可见，午休造成恶性循环，使您原来的睡眠问题恶化。如果您患有失眠，无论白天多疲劳，想法避免午休（轮班工作除外）。坚持定时睡觉，每天晚上固定时间上床，每天早上固定时间起床。如果您较正常时间推迟睡觉，第二天起床不要推迟—还是在正常时间起床。按这些步骤行事，有助于生理节律的正常化，有助于您控制自己的睡眠。



## 8. 避免咖啡因

咖啡、茶、可可、可乐类饮料以及某些非处方药物都含有咖啡因。睡前饮用咖啡因或白天过多饮用咖啡因会增加兴奋感和觉醒感，从而使夜晚入睡更加困难。如果下午4时后饮用咖啡因，睡觉时会受影响。

## 9. 避免尼古丁

尼古丁通过释放一种叫作“肾上腺素”的激素来刺激神经系统。肾上腺素使您身心同时兴奋并且感到蠢蠢欲动。睡前抽烟使您感到精力旺盛，但此时是您需要放松准备睡觉的时候。所以，睡前一小时停止抽烟，使尼古丁振奋作用减弱消失。



## 10. 避免过度饮用酒精

一种很流行的看法是如果您情绪紧张的话酒精能帮助您入睡。晚上饮用一到两杯酒可能会有助于您放松。然而，晚间经常喝酒，会降低您的睡眠质量。您循环系统内的酒精成分被您的身体分解，使您醒来次数增多，不能熟睡。如果您经常喝酒，您会感到非要依赖酒精才能帮您放松紧张情绪，从而入睡。

酒精不仅使您在第二天感到精神恍惚（因为酒精夺去了您的睡眠质量），而且您很可能整天情绪不佳，因而夜间更难入睡。酒精不是解决失眠的办法。上床前别喝酒。



## 11. 避免使用安眠药

长期服用安眠药害多益少。镇静性催眠药短期内会帮助您入睡，也会缓解您的紧张情绪。但如果长期经常使用镇静药，这些好处会消失。

持续服用安眠药的另一个坏处是会上瘾。停用安眠药会造成清晰梦和恶梦。如果您确实服用安眠药或偶尔服用安眠药，务必留神这些警告，避免经常服用。

如果您确实每晚使用安眠药来帮助入睡，建议您询问您的家庭医生商量如何逐渐减少用药量，直到最终停用。



## 12. 吃点宵夜

少量睡前小吃，比如一杯温牛奶或一根香蕉对一部分人来说有助于他们的睡眠。名叫『色氨酸』的『氨基酸』在这些食品里含量高。通常认为这一物质激发入睡和保持睡眠的生物化学系统。

总之，除了上文所解释的良好睡眠习惯以外，白天或傍晚经常运动能帮助睡眠（尽量避免在傍晚以后的太晚时间内运动）。最后，留意环境中会影响您睡眠的事情（如分心的活跃的宠物或数字钟）。



## 有用的电话号码

Local Area Health Service (地区保健服务部门) 的电话号码可以在“白页”中，“Health Department of NSW”一栏下找到。

### Mental Health Association NSW Inc.

电话：1800 674 200

### NSW Transcultural Ages Care Services

电话：02 8585 5000—根据不同特定文化背景需要发展恰当的合作服务，向从事照顾高龄人士的机构提供咨询信息、各种资源和多元文化培训。

如何不说英语，您可以打电话给 **Translating and Interpreting Service (TIS)**，电话号码是 131 450 (免费服务) 并请他们在上午8时30分和下午5时之间为您给 Transcultural Mental Health Centre 打电话。

### Transcultural Mental Health Centre

电话：02 9840 3800

## 有用的网址：

Mental Health Association NSW Inc.  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Multicultural Communication  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

Multicultural Mental Health Australia  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

NSW Health Department  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Diversity Health Institute Clearinghouse  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

如果您有兴趣参加“实用手册”系列中任何一个专题的讲座，请打电话给 Transcultural Mental Health Centre，号码 (02) 9840 3800。

如果您住新南威尔士州农村或边远地区，请打 TMHC的免费电话，号码是 1800 64 8911。