



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

**Transcultural Mental
Health Centre**
A Division of the Diversity Health Institute



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

**Transcultural Mental
Health Centre**
A Division of the Diversity Health Institute



www.tmhc.nsw.gov.au

©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 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

网址: 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。

一个良好的晚间睡眠

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。

这种情况是由于下面因素造成的:

- 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擅动(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。如果由于自己的忧虑¹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。

¹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一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过於益。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。如果您的确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。

如果您的确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』在这类食品里含量高。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

Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse
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，请拨打 TMHC 的免费电话，号码是 1800 64 8911。