

中大推樂眠無憂計劃 非藥物治失眠

2024.3.15 FRI

A48 健康生活

am730

下載APP

No.1 年度最佳本地報章

中大推 樂眠無憂計劃 非藥物治失眠

陳銀燕(左)及榮潤國(右)。

今日是世界睡眠日，睡眠是健康生活的重要元素，卻經常被忽視，長期失眠更可能增加患上情緒病、三高及不同痛症的風險。香港中文大學醫學院精神科學系與5個非牟利機構合作，推出針對睡眠健康的「賽馬會樂眠無憂計劃」，市民可透過網上平台獲得個人化的睡眠指導，以非藥物治療方法改善失眠問題。

針對睡眠的功用有不同理論，醫學界普遍認為睡眠有助身體復元及修復、加強和鞏固記憶、調節情緒及清除代謝廢物。中大醫學院精神科學系系主任及計劃總監榮潤國形容，睡眠是讓身體休息和重新啟動的過程，建議的睡眠時間則視乎年齡，但成年人平均每晚需要睡7至9小時，太多或太少都不好。

除服食安眠藥外，失眠的認知行為治療(CBT-I)也是治療成人失眠的一線療法，透過睡眠限制、刺激控制、認知重塑、放鬆練習及睡眠衛生5大方向調節不良睡眠習慣及改善失眠。

41%睡少於7小時

計劃於去年8月至今年2月進行社區睡眠健康調查，共回收4,283分問卷。結果發現有41%受訪者表示平日睡眠時間只有少於7小時，而盡力保持規律作息的人只有12.6%。32%有中度或以上失眠困擾，惟半數人從未接受過失眠治療，只有一成人曾接受心理治療。

中大醫學院精神科學系助理教授、計劃項目經理陳銀燕認為，本港睡眠問題的服務缺口有三：低求助率、缺乏睡眠知識及資源有限。故計劃的目標有3個，將睡眠健康普及化、針對失眠提供階梯式支援，及提升社區對失眠的支援。



個人化支援方案

陳銀燕指，對計劃有興趣的市民可先於樂眠無憂計劃的網頁(<https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>)或手機應用程式進行登記，接受睡眠及心理健康狀況評估，並參與自助或指導式網上課程，如果持續一段時間仍未改善，或被評估為中度或以上失眠，計劃會安排專屬睡眠教練提供個人化的支援方案，包括認知行為治療等；如情況仍未有改善，則會獲安排接受家居「多導圖睡眠檢查」，進一步診斷是否有其他睡眠問題，如睡眠窒息症，同時亦會安排會見臨床心理學家或由資深睡眠教練繼續跟進。目前計劃已有逾5,500人登記，預計總共為1萬人提供個人化指導，服務對象為18至70歲，計劃時長為3年6個月。

成為自己的「睡眠教練」

榮潤國希望，計劃可提高CBT-I的滲透率及觸及率，並為有失眠的市民改善睡眠及提升生活質素，預防其他健康問題，他提醒大家「唔好將煩惱帶上床」，睡眠應該要做到寧深莫淺及寧短莫長，重質不重量，希望大家也可成為自己的「睡眠教練」。

「樂眠村」活動

日期：3月15日至17日
時間：(15日)17:30至21:00
(16日)10:00至21:00
(17日)10:00至19:00
地點：樂富廣場Zone A、Zone B及領展可持續未來館