

中大計劃為失眠者提供睡眠指導

中大計劃為失眠者提供睡眠指導

現代生活壓力大，不少人深受失眠困擾。今日是「世界睡眠日」，香港中文大學推出全港首個大型睡眠健康社區推廣計劃，至今有逾5500名市民登記參與，當中約4成人受中度或以上的失眠困擾。計劃的目標是在3年半內為1萬名18至70歲市民，提供個人化睡眠指導服務。

中大醫學院精神科學系獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，聯同5間本地非牟利機構推出「賽馬會樂眠無憂計劃」。參與者先接受睡眠和心理健

康狀況評估，並參與相關網上課程，再由專屬的睡眠教練提供個人化支援方案，包括認知行為治療，調節不良睡眠習慣及對睡眠不合理的想法。

另外，香港精神健康動力基金會早前進行調查發現，過半受訪者曾出現失眠症狀，部分更每周至少兩次，影響日間的精神及情緒狀態。基金會指，若長期使用傳統安眠藥，會引起藥物耐受性、藥物依賴和戒斷症狀；對於長者而言，更會增加跌倒及患阿茲海默症風險。 記者 郭穎彤