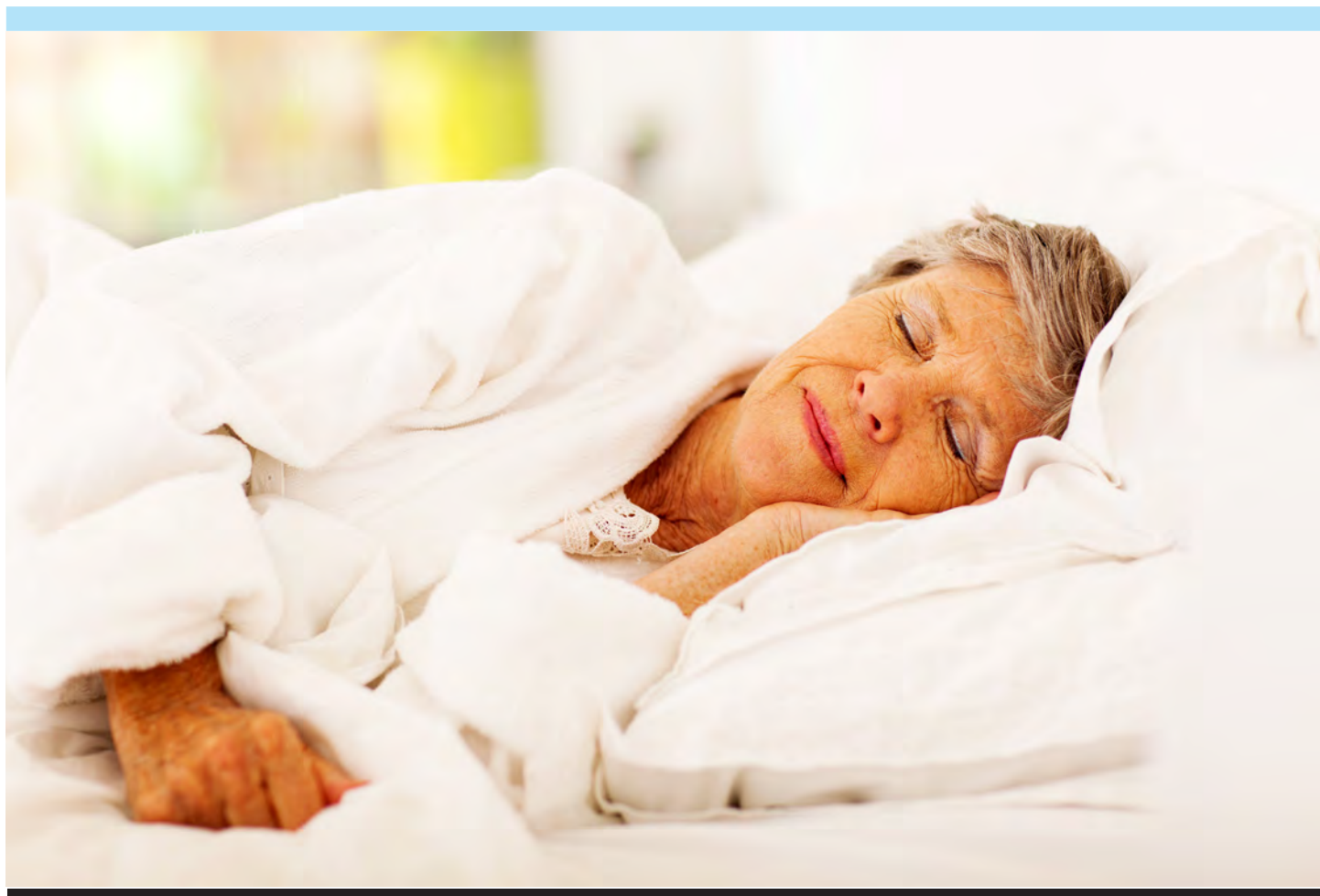


如何不使用药物获得良好的夜间睡眠



财务贡献



本文表达的观点并不一定代表加拿大卫生部的观点。

引言

本指南得到了隶属于蒙特利尔大学的蒙特利尔老年医学研究所的 Michel Saucier 老年健康与衰老研究室的资助，并获得许可使用 Charles M. Morin 博士的著作《战胜睡眠的敌人》(Vaincre les ennemis du sommeil) 一书中的内容。该书于2009年由 Éditions de l'Homme 出版。

很多人希望每晚能够连续睡眠10到12个小时，但只有少数幸运的人能够实现这个目标。这本手册会介绍实际睡眠情况应该是什么样的，以及怎样通过遵循6个简单步骤来获得最佳的夜间睡眠。



保证一夜安稳睡眠的6个步骤

第一步 - 记录睡眠日记

熟悉自己的基础睡眠状况，帮助自己制定改善睡眠的最佳策略。

第二步 - 养成良好的睡眠习惯

养成良好的睡眠习惯会改善你的睡眠质量。

第三步 - 打破迷思

纠正可能存在的关于睡眠的错误观念。

第四步 - 管理日常压力

多种问题会随着年龄增长而影响睡眠质量：疾病和心理问题、药物、生活方式的变化（例如退休）、生理因素或疼痛等。

第五步 - 养成有助于睡眠的健康生活方式

在睡觉前避免咖啡因、尼古丁、酒精和运动。营造有助于入睡的卧室环境：黑暗、安静且温度适宜。

第六步 - 逐渐减少使用安眠药

如果你目前正在服用安眠药，请在医生或药剂师的指导下按照第19页提供的减量方案进行逐渐停药。

第一步 - 记录睡眠日记

睡眠日记可以衡量你的睡眠效率。以下是一个睡眠日记的示例:

	星期一
1. 昨天, 我从_____到_____小睡了一次。(注明所有的小睡时间。)	下午 1:50 到 2:30
2. 昨天, 我服用了____毫克的药物和/或____毫升的酒来帮助我入睡。	佐匹克隆 3.75 毫克
3. a) 我昨晚在_____上床睡觉, 然后 b) 我在_____关灯。	晚上 10:45 晚上 11:15
4. 关灯后, 我在_____分钟内睡着了。	60分钟
5. 我在夜间醒来_____次。(注明醒来的次数)	3次
6. 每次醒来时, 我醒了_____分钟。(注明每次醒着的分钟数)	10分钟, 5分钟, 45分钟
7. 今天早晨, 我在_____醒来。(注明最终起床的时间)	早上 6:20
8. 今天早晨, 我在_____下床。	早上 6:40
9. 我的睡眠效率是:	64%
10. 当我起床时, 我身体的整体状况是: 1 = 筋疲力尽, 2 = 疲倦, 3 = 一般, 4 = 休息得不错, 5 = 精力充沛	2
11. 总体而言, 我昨晚的睡眠质量是: 1 = 非常不好, 2 = 不太好, 3 = 一般, 4 = 比较好, 5 = 非常好	3

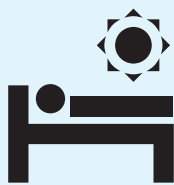
通过将您的总睡眠时间除以床上度过的总时间，并乘以100，可以得到您的睡眠效率比值。

$$\frac{\text{总睡眠时间}}{\text{床上度过的总时间}} \times 100 = \text{睡眠效率比值}$$

如果您的这个比值高于85%，这表示您的睡眠良好。比值低于85%表示您需要采取措施提高睡眠效率，以便早上醒来感觉精力充沛。

第一步是填写睡眠日记。以下逐行说明如何填写：

a) 关于填写睡眠日记的说明



第1行 - 小睡

记下您开始小睡的时间以及醒来的时间（包括无意中睡着的时间，比如看电视时睡着的时间）。



第2行 - 睡眠辅助用药

注明您所服用的帮助您入睡的药物（非处方药和/或处方药）以及您为了帮助入睡而饮用的酒的量。



第3行 - 上床时间

注明您前一晚上床的时间。例如，如果您在晚上11:00上床，但关灯前读了15分钟的书，您应该注明两个时间（晚上11:00和11:15）。



第4行 - 入睡时间

注明在关灯后您大约花了多长时间入睡。



第5行 - 醒来次数

注明您在夜间醒来的次数。



第6行 - 醒来的时长

估计一下每次在夜间醒来后醒着的时长。如果您醒了3次，您应该注明3个不同的时长（例如10分钟，1小时，30分钟）。



第7行 - 早晨醒来时间

注明您在起床之前醒来的时间。



第8行 - 起床时间

注明您起床开始新一天的时间。



第9行 - 睡眠效率

注明您的睡眠效率（请参阅第7页上的计算方法）。



第10行 - 起床后的疲劳水平

按照1到5分的评估表，评估您早上的疲劳水平（其中1分表示感觉非常不好，5分表示感觉非常好）。



第11行 - 睡眠质量

按照1到5分的评估表，评估您的睡眠质量（其中1分表示睡得非常不好，5分表示睡得非常好）。

b) 计算睡眠效率

要计算您的睡眠效率，您需要将您的总睡眠时间除以您在床上度过的总时间，然后乘以100。以分钟为单位进行计算。对于每个时间，将小时数乘以60（每小时的分钟数），并加上额外的分钟数以得到您的数值。

1. 总睡眠时间

计算您的总睡眠时间。夜间清醒的时间需要从总睡眠时间中减去。将总小时数乘以60（每小时的分钟数），并加上额外的分钟数，就得到了以分钟为单位的数值。

示例：以第4页睡眠日记上的记录为例，您在晚上11:15关灯后1小时睡着（第3b行和第4行）。估计睡着的时间在凌晨00:15。早上醒来的时间是6:20（第7行）。则睡眠时间为6小时5分钟或365分钟（ $(6\text{小时} \times 60\text{分钟}) + 5\text{分钟} = 365$ ）。床上醒来共3次而没有下床，总共60分钟（第6行）。您的总睡眠时间为305分钟（ $365\text{分钟} - 60\text{分钟} = 305$ ）

您的总睡眠时间为305分钟。

2. 床上度过的总时间

计算在床上度过的总时间，即从上床睡觉到第二天早上起床的时间。将总小时数乘以60（每小时的分钟数），并加上额外的分钟数，就得到以分钟为单位的数值。

示例：以第4页睡眠日记上的记录为例，晚上上床睡觉时间是10:45（第3a行），早上起床时间是6:40（第8行），您在床上的总时间将为7小时55分钟或475分钟（ $(7\text{小时} \times 60\text{分钟}) + 55\text{分钟} = 475$ ）。

您在床上度过的总时间为475分钟。

3. 睡眠效率

要计算您的睡眠效率，您需要将您的总睡眠时间除以您在床上度过的总时间，然后乘以100。

$$\frac{\text{总睡眠时间}}{\text{总床上时间}} \times 100 = \text{睡眠效率}$$

示例：

$$\frac{\text{总睡眠时间}}{\text{总床上时间}} = \frac{305\text{分钟}}{475\text{分钟}} \times 100 = 64\%$$

**请注意，如果您在夜间醒来的60分钟离开了床铺，这60分钟应在计算床上度过的总时间中扣除。这将提高您的睡眠效率得分。*

在下一页的睡眠日记中填写一个星期的记录，每天早上醒来后进行填写。请尽量提供对睡眠时间的最佳估计，时间不必完全准确。



睡眠日记

从_____到_____的一周

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 昨天, 我从_____到_____小睡了一次。 (注明所有的小睡时间。)							
2. 昨天, 我服用了_____毫克的药物和/或_____毫升的 酒来帮助我入睡。							
3. (a) 我昨晚在_____上床睡觉, 然后 (b) 我在_____关灯。							
4. 关灯后, 我在_____分钟内睡着了。							
5. 我在夜间醒来_____次。(注明醒来的次数)							
6. 每次醒来时, 我醒了_____分钟。(注明每次清醒时的分钟数)							
7. 今天早晨, 我在_____醒来。(注明最终起床的时间)							
8. 今天早晨, 我在_____下床。							
9. 我的睡眠效率是:							
10. 当我起床时, 我身体的整体状况是: 1 = 筋疲力尽, 2 = 疲倦, 3 = 一般, 4 = 休息得不错, 5 = 精力充沛							
11. 总体而言, 我昨晚的睡眠质量是: 1 = 非常不好, 2 = 不太好, 3 = 一般, 4 = 比较好, 5 = 非常好							

第二步 - 培养良好的睡眠习惯



1. 睡觉前花一个小时放松。

产生睡意是一个渐进的过程，睡觉前花时间放松有助于平心静气。



2. 建立一个睡前的例行程序。

一旦你建立了睡前的例行程序，它将向你的大脑和身体发出信号，告诉它们快到睡觉的时间了，从而引发睡意。



3. 当你感到困倦的时候再去上床睡觉

关注自己困倦时的迹象：打哈欠、眼皮发沉等等。



4. 如果躺在床上辗转反侧20分钟后还没入睡，那就下床。

如果你无法入睡，那就离开卧室做一些非刺激性的活动：安静地阅读、听轻柔的音乐。当你再次感到困倦时再上床睡觉。



5. 坚持固定的时间起床。

无论前一晚几点上床睡觉，都在第二天同一个时间起床。这样有助于获得良好的夜间睡眠。



6. 不要在床上进行阅读、使用电子产品或看电视等活动。

建议只在床上睡觉。



7. 要控制白天的小睡。

白天的睡眠时间会计入总睡眠时间。晚饭后小睡可能会影响晚上的睡眠。



8. 总床上时间应尽可能与总睡眠时间相等。

睡眠效率在大多数日子里应该高于85%。

第三步 - 打破迷思

1. 随着年龄增长，大多数老年人睡5至7小时就可以维持日常活动。



对。大多数老年人每晚只需要5至7小时的睡眠。随着年龄增长，睡眠模式会发生自然变化：深度睡眠的时间减少，夜间醒来更加频繁，白天小睡更为常见。老年人比自己年轻时更晚上床睡觉，更早醒来是正常的。

2. 睡眠出现问题是衰老的正常现象。



错。虽然随着年龄增长老年人更难进入深度睡眠并且在夜间会更频繁地醒来，但并不是每个65岁以上的人都有睡眠问题。就像人的体力和精力会随着年龄增长而下降一样，睡眠也是如此。夜间醒来一两次是正常的。只要你平均每晚能有6.5小时的睡眠，并且第二天能够正常生活，就不必担心自己的睡眠。

第三步 - 打破迷思

3. 睡眠模式不会随着年龄增长而改变。



错。睡眠模式会随着时间而改变。不同的因素可以解释这一点：正常衰老、心理和生理问题、生活阶段的变化（例如退休）、生物钟、身体不适或慢性疼痛以及一些药物的副作用都可能影响夜间睡眠。

4. 安眠药可以让人睡得像自己年轻时一样。



错。没有药物可以恢复人年轻时的睡眠。镇静催眠药可以诱导和维持睡眠，但并不能改善睡眠质量。岁数大了以后尤其不应该服用安眠药。这些药物在体内的停留时间更长，即使每个月只服用几次，也会影响记忆力和平衡能力，并可能诱发失智症。

第四步 - 管理日常压力

有很多方法可以帮助管理压力。有些技巧有助于减少身体和心理对压力的反应。另一些技巧则帮助你改变对事物的看法（改变你的思维、信念、观念）。在本节中，我们选择性地提供了一些管理压力的技巧。

无论选择哪种技巧，你都应该经常运用它。在前两周里你应该每天练习。最好在白天练习这种技巧。当你掌握了这种技巧后，你就能在入睡时或在半夜醒来时使用。

你可以购买已录制好的引导放松的录音，或从网上下载应用程序。如果你以前从未尝试过，这些录音或应用程序可能会很有帮助。关于更多技巧请参阅 Charles M. Morin 的书《战胜睡眠的敌人》(Vaincre les ennemis du sommeil) 或访问 Sleepwell 网站 (mysleepwell.ca) 该网站提供改善睡眠的认知行为疗法。



深呼吸

深呼吸从腹部开始。如果你把一只手放在上腹部，另一只手放在胸部，你会感受到通过腹部呼吸和通过肺部呼吸的区别。

找一个舒适的地方躺下。慢慢吸气，让空气通过肺部来进入腹部。你应该感到放在腹部的手在被抬起。如果你感觉到放在胸部的手在被抬起，那表明呼吸太浅了。吸气和呼气都要慢。每天在不同的时间段练习几分钟深呼吸。

当你感到不知所措时，深呼吸可以帮助你放松和释放肌肉的紧绷感。深呼吸也有助于在半夜醒来后再次入睡。



放松肌肉

通过一系列收紧和放松的动作来循序渐进地放松身体的每个肌肉群，这样可以帮助你达到心理上的放松。

- 手、手臂
- 额头、头皮、眼睛、鼻子
- 脸颊、嘴、嘴唇、下颚、下巴
- 脖子和咽喉
- 肩膀、胸部、背部
- 腰腹部
- 臀部
- 腿脚

找一个舒适的地方躺下。首先深呼吸几次来帮助你与身体建立联系。然后在收紧一个肌肉群5秒钟后放松20秒钟。然后在每个肌肉群之间重复这个收紧放松循环。在放松之前集中注意力在收紧肌肉上5秒钟，然后在放松之后仔细体会20秒钟的肌肉张力释放。先收紧和放松一侧的肌肉然后再进行另一侧。建议从你的主导侧开始（如果你习惯用左手，则从左侧开始）。你应该感到肌肉群变沉，仿佛在陷入床垫。当你收紧和放松了身体的每个肌肉群之后，花几秒钟感受一下自己的整个身体，最后倒数三下后慢慢地睁开眼睛。

一旦你熟悉了这种技巧，就可以省略收紧肌肉的部分，只做放松的部分。

如果你患有关节炎或者这种技巧让你感到不适，那么请跳过收紧肌肉的部分而只专注在放松肌肉上。

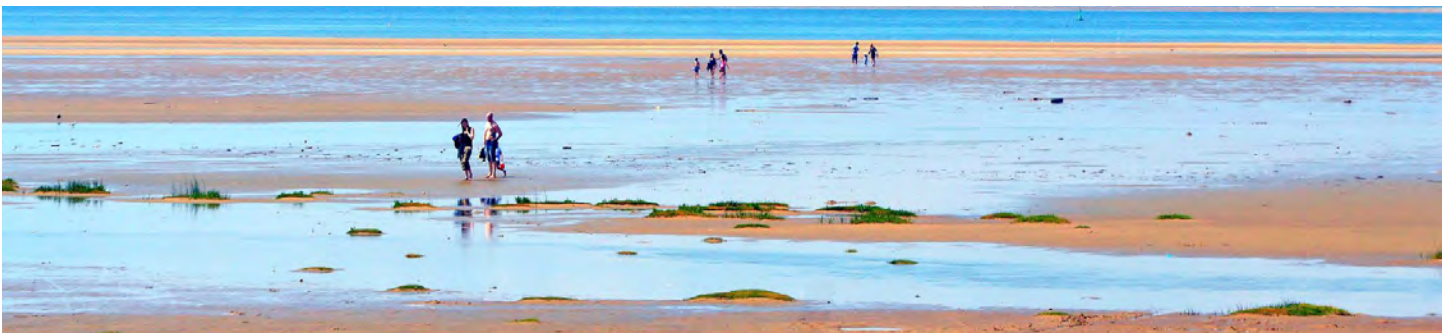
调整自己对压力的看法

管理压力的方法之一是改变你对某一事件的看法。首先你必须意识到脑海中激发压力的思维方式。如果难以确认自己的负面想法，可以在问题解决后回顾整个事件，并罗列出当时在那个具体情境下的思维过程。你可以问自己：“我当时在想什么？我的脑海中当时在反复出现什么？我该如何打破这个循环？”。

心理想象（可视化放松）

这种减压技巧可以帮你达到心灵和身体的深度放松。您可以听录音或自己创造情境并录制下来以便回放。以下是一个可视化放松的示例：

找到一个舒适的姿势平躺下来。闭上眼睛，然后专注于呼吸并感受身体的放松。想象自己在一片白色沙滩上行走。你看到大海和蓝天相接的地平线，听到海浪在轻柔地拍打沙滩，脚下的沙子在温暖你的双足。你的心情很好。你听到海鸥在鸣唱，赤裸的双脚被温暖的白沙所怀抱，细沙缓缓流过脚趾。你的身体随着一层层轻舔沙滩的海浪而倍感放松。你在那个平静的世界流连忘返，一股暖暖的幸福笼罩着自己。现在，你通过聆听周围的声音开始重新与现实建立联系。慢慢地睁开眼睛。你知道自己在需要的时候可以随时返回那个平静的地方。



第五步 - 养成有助于睡眠的健康生活方式



咖啡因会让人兴奋，睡前至少4到6小时内应避免摄入。



尼古丁会让人兴奋，在睡前或半夜吸烟会妨碍您的睡眠。



酒精是一种抑制剂，它可以帮助入睡，但睡着后不久就会醒来。



睡前少量吃点零食可能会有助于入睡。吃得太多则会产生相反的效果，并引起烧心反酸。



锻炼尤其是进行有氧运动会让人睡得更深，但在睡前进行过度剧烈的运动则会让人兴奋。



保持卧室整洁干净，选用让你觉得舒适的床垫和枕头。



保持舒适的房间温度。



在黑暗安静的房间里睡觉。

第六步 - 逐渐减少使用安眠药

自然睡眠是无法被装进药瓶里贩卖的。服用安眠药给不了人自然的睡眠，并且迟早会有不良后果。

如果你已经定期使用安眠药超过几周，那么你的身体对安眠药可能已经有了依赖。现在是时候改掉这个习惯了。人对安眠药一般更多是心理上的而非身体上的依赖。安眠药对人们自以为存在的睡眠问题只治表而不治本。一些人通过只是偶尔服用安眠药来减少对它的需求。但即使只是偶尔使用也可能增加跌倒风险、损伤记忆力、并且增加次日发生交通事故的几率。

在本手册下一页我们为您提供了一个逐渐减少使用安眠药的方案，您可以在医生或药剂师的帮助下实施。即便您急于摆脱安眠药所带来的风险，我们也敦促您严格按照这个方案来操作。这样可以减少发生戒断症状的风险。
































































建议您首先掌握一些放松技巧。如果在逐渐减少使用安眠药的过程中无法入睡，您可以使用这些技巧。

祝您成功！



渐减用药方案

建议您在医生或药剂师的指导下实施这个方案。

周数	渐减用药方案							✓
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	
第1、2周								
第3、4周								
第5、6周								
第7、8周								
第9、10周								
第11、12周								
第13、14周								
第15、16周								
第17、18周								

解释说明

 全剂量
  一半剂量
  1/4剂量
  不用药