



- 南澳洲阿德莱德大学，临床心理学系，荣誉学士学位、硕士
- 澳洲新南威尔士州勃朗特悉尼诊所，高级临床心理学家
- CBTi 网站主任 www.letsleephappen.com.au
- 作者：《失眠与睡眠药物依赖》，CBTi 工作簿暨 LetSleepHappen 出版
- 澳洲心理学会临床学院正式成员
- 澳洲睡眠协会的正式成员

Rosemary Clancy

澳洲悉尼麦觉理街悉尼睡眠中心睡眠/临床心理学家

了解睡眠与安眠药习惯

Rosemary Clancy 受邀出席马来西亚“世界睡眠日”活动，并在现场讲述了有关正常睡眠循环与安眠药习惯之间的因果关系。据她所述，在澳洲，有一个BEACH（改善健康评估与护理）调查是研究医生们开的实际处方。该研究显示，90%失眠的澳洲人都被医生开了安眠药作为他们的催眠处方。

英国伦敦金斯大学成瘾研究中心的马尔科姆·拉德（Malcolm Lader）曾表示，要防止安眠药短期服用者无限延长服用期是极其困难的。患者只服一剂，就会原地踏步长达数月、数年，或甚至数十年。因此，她建议我们不要每天服用它们，只有在需要的时候才服用。

正常睡眠很容易被我们误解，我们不信任我们的大脑，并转而服用安眠药。在整晚来回不断的70-90分钟睡眠周期中，我们不断进出这些睡眠阶段 - REM和NonREM。REM（快速眼动睡眠）是睡梦。NonREM睡眠阶段则分，NREM3为深度睡眠或慢波睡眠，NREM1和2为轻度睡眠。

深度睡眠NREM3在上半段中，占夜间睡眠的13 - 23%。睡梦或REM睡眠，在下半段中占约20%或更多。然后，第一和第二阶段的轻度睡眠占夜间睡眠的60%。如此之多的人饱受失眠之苦，都不喜欢晚上只有约20%的深度睡眠，

民众希望整晚可以有80%或甚至90%的深度睡眠。

至于失眠，我们是对夜间醒来存有偏见的。我们会觉得，醒的时间更久，睡着的时间更短。所有主要的安眠药生产商，都纷纷警告消费者，会有记忆力丧失的副作用。甚至新型食欲肽安眠药Suvorexant制造商默克也警告，会有记忆力下降的迹象。总而言之，健忘症是即将产生却被干扰的新记忆。我们在失眠状态下进行回忆和判断，等待反应的时间会比原来更久，而药物干扰了这一回忆。问题解决了！问题并未解决，这只是序幕。

当阳光通过眼睛直击我们的自然神经并穿过SCN（下丘脑视交叉上核），大脑中保留得一个人体小闹钟，褪黑激素被抑制，核心体温升高，睡眠就此完结。太阳不仅制止了我们的睡眠，还会开始我们下一个晚上的睡眠。当松果体把我们的血清素（情绪）神经递转换为褪黑激素时，大脑和身体才会被允许睡觉，也只有在这安全的情况下可以。

试图控制和进行睡眠，我们一看到问题，就尝试减少服用它，来制止药物耐受性。但这表示，每周省下不吃药1-2天吗？该怎么决定？最好是，你仔细计算药量，并长期少服安眠药。这问题的解药就是，进行有关睡眠的教育，尤其是正常的睡眠变化。

