

失眠怎么办？

每个人都有失眠的经验，原因可能是家庭压力或工作压力，只要不是常常发生或长时期发生便无须要服药。每个人须要睡眠的时间均不同。有些人须要八小时睡眠，有些人则只须要四小时便足够。最重要是睡醒后有足够精神工作。如遇到短暂失眠，可尝试以下方法：



- 午间后不要进食刺激性的食物或饮料（如咖啡或辣味食物）
- 晚饭不要吃得饱
- 每日做适量运动，但不要睡前做
- 睡前不要饮酒或抽烟
- 睡床应只用于睡眠，尽量不要在睡床上看书，做功课，或其他活动

如试过以上方法仍有失眠便可向药剂师查询非处方的安眠药（褪黑激素，缬草，或苯海拉明）。这些非处方的安眠药只适用于轻微及短暂的失眠。如有长期或严重失眠，则必须向家庭医生请教。失眠除了受外来因素影响，也有机会因身体其他问题引发，如忧郁症，甲状腺分泌失调...等，必须认清病源。

最后，如要服安眠药（非处方或处方），则尽量有须要才服来避免依赖性发生。