

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：
<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/sleepproblems/tiredness.aspx>

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會： 九龍中央郵箱72368號（傳真：2760 4407）	

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 12/2006

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

青山醫院精神健康教育 《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

疲倦

引言

我們有時感到疲倦，通常我們都知道自己疲倦的原因，只要稍作休息，身體就能很快復原。

但對有些人，疲倦可能是一個嚴重的問題。他們感到長期疲倦，甚至完全不能工作，生活也受影響。

疲倦很常見，在同一時間內，每十個人便有一個人感到疲倦。可以發生在任何年齡，女性比男性較常感到疲倦。

要找出疲倦的成因，我們要留意以下線索：

- 在日常生活中，有那些事情可能會令你覺得疲倦
- 那些事會導致你有倦意
- 那些事讓你疲倦持續

身體上和心理上的因素皆可引致疲倦。工作、家庭、生活和飲食習慣也可能有關係。

1. 身體上的原因：

過胖：過胖的人即使做日常小事，也可能要比一般人花更大的力氣。

過瘦：太瘦會讓你肌肉乏力，即使是做很輕的工作也容易疲倦。

疾病：嚴重的慢性病和疼痛性疾病都能引致疲倦。即使是一般常見的普通病，例如肺部感染、鼻竇炎和扁桃腺炎（Glandular fever）也會令你疲倦。

身體不在狀態：當你疲倦時，你會減低你的活動，當你減低活動量時，你的身體便不在狀態。我們知道若躺在床上休息一週時，你的體力便會減低十分之一。當身體不在狀態時，你會覺得更加疲憊和不能勝任日常工作。

懷孕和哺乳：

失眠：例如床不舒服、睡房太嘈雜、太熱或太冷都會令你睡眠不足而致疲倦。

2. 心理上的原因：

擔心和壓力：當你有許多的事令你煩惱，特別是沒有方法去解決時，便可能覺得心身疲憊。

失眠：如果長期失眠，會令你覺得疲倦，易怒和厭煩。

抑鬱：抑鬱會使你疲憊，也可影響睡眠，讓你更加疲倦。

日常瑣事：應付日常瑣事也會讓人覺得疲勞，一些好事，例如搬屋，都可以令人筋疲力盡。

意外打擊：某些壞消息如喪失親人和情侶分手，皆可致精神受困擾，心力交瘁。

對自己期望過高：許多人都為自己訂一個標準，令生活更加有意義。但如果標準定得太高，有可能因不能達成願望而產生挫敗感，導致煩惱、情緒受困擾和疲倦。

3. 生活習慣：

不良睡眠習慣：例如如果你習慣因疲倦而白天睡覺，晚上可能會很難入睡。

生活無規律：像過山車一樣的生活和工作，有時太繁忙，有時過度空閒，或是一天內做過多的工作引致筋疲力竭，第二天都會覺得疲倦。

4. 工作和家庭：

煩擾的日常瑣事：當生活中有許多難題不能解決或不能改變時，會令你覺得無能為力而致情緒不穩和困倦。

照顧幼兒：若你的幼兒不能安睡的話，你也難以安睡，而這亦會令你難以應付白天的辛勞生活。

夜間工作：從事夜間工作的人，容易覺得疲倦，尤其要常常輪班而班次不固定的人。

5. 飲品：

咖啡和茶：每日飲超過6杯咖啡或10杯茶，已可令你失眠而致疲倦。

酒精：晚上飲酒，會令你夜半醒來。如果飲酒成為習慣，可致睡眠不足和情緒低落。

6. 惡性循環

有時可能很多事一齊發生形成惡性循環。例如你長時間感到有壓力，睡眠已經不好，覺得精神差，然後你患上感冒。你覺得必須去休息了，但又沒有時間。這時你發現做任何事都很不順，很辛苦，覺得好像不能應付日常工作了，你憂心和惶恐。這又令你睡不安寧和更加疲倦，形成惡性循環。

改善疲倦的方法

1. 改善睡眠

- 養成早睡早起和有規律的睡眠習慣。
- 佈置舒適的睡房和睡床，保持環境寧靜，不太冷亦不太熱。
- 避免睡前喝太多水或茶，盡量提早吃晚餐的時間。
- 減少白天休息午間小睡的時間。
- 如不能入睡，不要躺在床上亂想，應起身做些鬆弛的活動。等你覺得睏倦和想睡了，才回到床上休息。
- 睡前做些可放鬆精神的活動，例如看書，聽音樂等，或做鬆弛練習。
- 睡前洗個溫水浴，水溫要你可以接受的高溫，浸浴約二十分鐘。
- 如果有不能解決的難題，試著把它寫在紙上，告訴自己明早再去處理，然後上床睡覺。

如果以上方法都無法令你安睡，便應及早看醫生。

2. 做運動

許多人覺得做運動太辛苦，但長遠來說，有規律的運動能讓你精神飽滿。怎樣做運動才適合呢？

做運動要由少量開始，有規律地做，然後逐漸增加運動量。盡可能選一些容易且每天都能做的運動。按身體的負荷量而增加運動量和時間。

步行是最容易做運動。很多人喜歡游泳和踏單車。只要你喜歡，任何運動都可以做。

主要的作用是要嘗試逐漸增強你的體力和體能，需要時可諮詢有經驗的人或專業人士。

如果你覺得運動量可能太多或體力不支，不要完全停止做運動，繼續保持每天做少量運動，直到習慣後才增加你的運動量和強度。

3. 戒飲咖啡

要戒飲含有咖啡因的飲料。咖啡和茶含有咖啡因。其它飲品如可樂和某些補充能量的飲料也有咖啡因。

某些藥物也有咖啡因，例如止痛藥、增強體力的藥和草藥。如有疑問，要留意食品包裝上附有的成份表。

嘗試停用咖啡因一個月，看你感覺如何。停用咖啡因時可能會有頭痛出現。以上情況，只要逐漸延長停飲咖啡的時間。如果你是天天吃朱古力的話，你應該停止了。

4. 體重問題

如果超重，嘗試慢慢減低體重，你會覺得更加精神。不要使用極速減肥的餐單。除了控制飲食，最好的減肥方法是逐漸增加運動量。

如果太瘦，要恢復正常的體重才有活力，這可以重建你的肌肉而增強體力。

5. 安排日常事務

計劃和安排好你的日常事務，確保一天裏不會太忙亂和太辛苦。不要堆積工作一齊做。因為這會令你太辛苦，可能會引致幾天或整個星期都提不起勁。最好是在你有精神的時候便去處理這些事務。

6. 制定合理的目標

不要對自己太苛嚴，如果你已處於長期疲勞的狀態，不要期望睡一覺後身體機能就可以回復正常。目標要訂得合理，不要太高。要知道困難是短暫的，將來會是好的。要從疲倦中學習，經常檢討自己定的目標會不會太高，反省一下你到底想過的是怎樣的生活。

哪些是幫助不大的方法？

我們都希望有特效療法，但事實上是沒有的。

雖然市場上有很多廣告都宣傳有特效療法，如進食維他命丸，礦物質，興奮劑，和「食物禁忌餐餚」（Exclusion Diet），又或施行某些療法如睡眠法和完全休息（total rest）。但至今仍然沒有證據可以證明這些療法長期有效。

沒有改善時，應怎麼辦？

要知道凡事總是有原因的。你可能是患上生理或心理上的疾病。應該去看醫生，看看你是否有下列的問題，最常見的問題是甲狀腺病，貧血，睡眠窒息症，嚴重憂慮和抑鬱。

慢性疲倦綜合症

少部份人患有病因不明的而又長期和嚴重的疲倦症，稱為肌痛性腦脊髓炎（Myalgic Encephalomyelitis, ME）慢性疲倦綜合症（Chronic Fatigue Syndrome, CFS）。

慢性疲倦綜合症（CFS）的病因仍不清楚，也沒有特效治療的方法。雖然知道某些病毒可以引發CFS，但有些患有CFS的患者又沒有此病毒感染的證據。

現在懷疑可能還有其他因素與CFS有關。這些因素稱為“持續性的因素”（maintaining factors）如失眠，抑鬱和焦慮。有時努力去幫自己可能會有反效果。例如，如果你休息過多，你便會感到更虛弱不適。若你努力嘗試去做一些事，你會感到更疲倦。這很容易形成一種的模式，即是一天你會十分忙碌而翌日便會整個人塌下來了。

對自己健康認知的多寡，通常會影響到你怎樣去處理CFS。例如：大多數人都認為如果我們患了病就應上床休息或在家休息幾天，這對急性疾病通常有效。然而，如果你患了CFS，你休息的時間愈長，愈會覺得疲倦。

要有效治療CFS，我們就要找出病因。可能病因不只一個，就像以上所提到的種種令它持續的原因。只要找出它們，加以治療，患者的情況便可改善。

我們現在已經有因人而異治療CFS的方法，包括：

運動療法：簡單說是逐漸地在不覺得疲倦的狀態下增加運動量。

認知行為療法：這療法是指導我們去改變存在的負面想法從而提高適應能力。

如果你需要這些的療法，可能要有專業治療師。可喜的是很多人經治療後都獲得改善。