

—— 心理教室 • 吳桂生博士 ——

失眠・抑鬱・腦磁激

筆者朋友華哥（化名）是演藝界重量級人物，月前在朋友聚會中碰面，向我訴說近日嚴重失眠，開始察覺有抑鬱情緒。半年前，他放下多年繁重工作，正式開始退休生活，從前忙得不可開交忽然「樂得清閒」，自覺晚一點睡沒有什麼問題，遂逐漸失去生活規律，慢慢開始失眠。

夜裏輾轉難眠白天疲倦，同時又擔心晚上失眠，早上起來還是一臉倦容，慢慢出現焦慮與抑鬱，相信是許多失眠朋友的寫照。失眠、焦慮和抑鬱情緒容易形成

惡性循環，互為因果。美國史丹福大學及加拿大 Ryerson University 的研究分別指出，大部分抑鬱症患者在控制失眠症狀後，抑鬱症狀也會明顯減少甚至消失；換言之，只要能夠治癒抑鬱症患者的失眠問題，康復機會亦會大大提升。

筆者臨床所見，失眠有許多不同徵狀，可以是難以入睡、缺乏深層睡眠，或是一晚醒來好幾次繼而難以再睡，早醒然後感到疲累、頭腦不清、頭痛、頭暈、白天經常性感到疲累等。持續失眠令身體缺

乏休息，器官機能長期處於消耗狀態，修復及清理代謝物的工作無法完成，容易引發許多身體器官和免疫系統病變，同時影響心理狀態和認知功能。

醫學界一直相信失眠是抑鬱症的其中一個主要症狀，近年許多研究指出抑鬱症與失眠之間存着複雜的互動關係。除了傳統的藥物治療和心理治療外，歐美臨床研究發現，腦磁激療法治療抑鬱症和失眠具有很大成效。華哥選擇腦磁激治療，同時接受認知行為心理輔導以整理生活規律和心態，睡眠質素得到明顯改善，焦慮和抑鬱情緒亦隨之消失，享受他的優游退休生活。

作者為執業臨床心理學
及腦神經心理學家