

# 失眠與焦慮

現代社會，失眠與焦慮是很多人共同面對的困擾。日常生活中的壓力，無論來自工作還是學業，常常使人感到焦慮。我們可能會不自覺地把這些情緒帶到床上，引發失眠。

現代人大都忙於工作、學業和家庭，焦慮情緒通常源於對當下處境的壓力或恐懼。如果壓力未有適時緩解，焦慮便會逐漸累積，往往在我們晚上身體放鬆時，這些焦慮在潛意識中慢慢浮現出來，並干擾睡眠。

原則上，適當的壓力可以激勵我們發

揮更好的表現，但長期高壓會使體內的壓力荷爾蒙皮質醇（Cortisol）水平居高不下，人就無法放鬆，成為失眠主因之一。

焦慮引致失眠，弔詭的是失眠其實也會加重焦慮情緒。

擔心無法入睡，就已經可以令人非常不安，一些長期失眠的朋友會說，每天中午過後就開始擔心晚上無法入睡，失眠與焦慮，最終形成一個惡性循環。

目前，醫治失眠方法常見的包括藥物治療、心理治療、呼吸與放鬆等方法。除了傳統治療方法，近年來一些新興的神經

科技也被用來改善焦慮與失眠問題。例如腦磁激療法（TMS）、高壓氧治療（HBOT）和神經回饋訓練（Neuro Feedback Training）。

最新研究指出，TMS改善失眠的效果是相當顯著的。它通過改進大腦神經系統及激素分泌區域，幫助改善失眠症狀並促進深層睡眠的發生。高壓氧治療和神經回饋訓練能夠有效促進體內血液循環，降低皮質醇水平，協助自主神經系統回復平衡放鬆狀態，讓人較容易入睡，提升睡眠質素，促進深層睡眠。

倘若你嘗試了多種方法仍無法改善失眠，這些都是可以考慮的方案。

作者為腦神經心理學專家  
[www.drsmng.com](http://www.drsmng.com)