

国大医学院将研究正念疗法改善失眠问题

杨漾 报道

yangyang@sph.com.sg

须靠安眠药才能入睡的严重失眠患者，将来有望通过正念治疗改善睡眠问题，减少对药物的依赖。

杜克—国大医学院（Duke-NUS Medical School）和新加坡中央医院今年将展开研究，了解正念（Mindfulness）练习如何影响睡眠质量，特别是失眠症状。

据了解，失眠患者在求医时，一般会先接受认知行为治疗法（cognitive-behavioural therapy）找出失眠原因。如果这类疗法不能发挥效用，或失眠患者同时饱受抑郁症和焦虑症困扰，医生才会建议他们在接受精神治疗和服用抗抑郁药物的基础上，再服用安眠药。

负责这项正念研究的杜克—国大医学院助理教授林自强接受《联合早报》访问时说：“吃安眠药是最直接的入睡方式，但这只是短期解决方法，不能根治失眠问题。我们最终的目的，是希望借助研究成果，制定一套正念临床治疗方案，并用于实际治疗中，为失眠者提供多一项选择，不必再依赖药物。”

正念主要鼓励练习者把精力集中在当下，感受自己的肢体动作、呼吸、心情和想法，以此加强自我意识，再学习舍弃负面感受和思维的“负能量”。

林自强指出，近年来的国外研究都显示，正念练习有助于缓和焦躁和负面情绪，但仍缺乏针对睡眠质量的足够证据。

今年第三季度展开研究预计耗时两年

他透露，研究工作预计在今年第三季度展开，届时希望召集120名年龄50岁及以上的失眠患者参与；研究工作也将和临床心理学家，以及正念培训师合作，预计将耗时两年完成。

中央医院睡眠失调组每年接收约200个新病例。到该院求诊的失眠患者年龄跨度大，小至18岁，大至90岁高龄，约有四分之一患者年龄超过65岁。

中央医院精神科医学高级顾问医生单雯丽受访时指出，导致失眠的主要原因多与心理有关，心理因素影响了人们安稳入睡的能力。

她说：“目前我们主要使用的是心理疗法，但许多有焦虑症或抑郁症患者也会有失眠问题。所以针对这组病患，我们会建议他们服用抗抑郁药物，同时配以心理治疗。病情严重者才考虑开安眠药给他们。”

不过，单雯丽警告，患者长期服用安眠药会产生药物依赖，久而久之，患者需要更多剂量才能入眠。当这一情况出现时，停止服用安眠药可导致失眠和焦虑

症复发，甚至使患者产生脱瘾症状。长期服用也会影响人的认知能力和记忆力。

中央医院心理医学首席临床心理学家杜希（Kinjal Doshi）将参与这项研究，她乐见正念练习在改善失眠问题方面的潜质。

杜希指出，研究显示，正念练习配以认知行为治疗法，可增加患者的睡眠时间。但她强调，练习正念并非是以放松身心为目的，更多的是帮助练习者提高自我意识，放弃杂念和无法入睡的忧虑，因为这些念头只会加剧他们熟睡的难度。

对此，主打正念课程的百仁中心（Brahm Centre）创办人兼执行董事周茨伶受访时解释，失眠患者越是担心睡不着，就会更加无法入睡，由此导致的心理压力将成为一种恶性循环。

她说：“正念因此能帮助练习者逐渐了解自己的心理和生理状态，在过程中我们学会如何放开这些念头，加强自我意识，然后针对问题改变它。最直接的一个例子就是，如果我知道自己会担心晚上很难入睡，我会尝试丢掉这种念头，不被它困扰。”

百仁中心计划在今年10月份推出特别针对失眠的正念课程，为期八周。中心也将于下个月举办首届新加坡正念大会（Singapore Mindfulness Conference）。