

管理睡眠 Managing Sleep

难以入睡或保持睡眠（也称为失眠）在接受癌症治疗的人群中很常见。睡眠问题的程度从轻微到严重不等。有许多因素可能导致睡眠问题，如药物、压力、疼痛和忧虑。

如果睡眠不好，您可能会：

- 白天疲倦；
- 精力不足；
- 在记忆力、注意力和专注力方面出现问题。

养成良好的日常作息习惯会有所帮助。如果您的问题日渐严重或需要更多帮助，请向您的癌症医护团队咨询。

养成以下日常习惯 Make these your daily routines:

- **每天在同一时间醒来：**这有助于设置您的昼夜节律“体内时钟”。这个时钟决定您的睡眠和醒来时间。一夜没睡好后又睡过头，或周末睡懒觉，可能会导致睡眠问题持续存在。
- **醒来后打开灯或拉开窗帘或百叶窗：**充足的光线对睡眠-觉醒周期非常重要。光照有助于重设您的体内时钟，使您更容易保持良好的睡眠习惯。
- **建立缓冲区（睡前放松时间）：**您的大脑有时会在白天回避一些令人担忧的想法。当您试图入睡或保持睡眠状态时，这些想法可能会再次出现。在您能够解决处理这些想法之前，先把它们写在日记里，或把它们放入一个想象的容器，这可能会有所帮助。

睡前留出**60到90分钟**的时间，用来放松身心，解决问题，制定计划和做出决定。这有助于让您的头脑冷静下来。这样做的目的是为睡眠做好身心准备。

例如，将灯光调暗，进行阅读、冥想、祈祷或填字游戏等平静活动，洗个热水澡，聆听有声读物或音乐，尝试放松或意象技巧等。睡前不要使用背光设备，如智能手机、平板电脑和电子阅读器。

- **想睡时才上床睡觉：**在癌症康复期间，很难区分疲劳、无聊和想睡觉。您可能会花更多时间躺在床上，并且更加努力地想入睡。花更多时间醒着躺在床上，想着入睡，并**不能**帮助您入睡。事实上，这些行为会让您的睡眠问题愈加严重。
- **卧室只能用于睡眠和性生活：**在康复期间，您可能会想在床上进行很多活动，但重要的是，这个空间只能用于睡眠和性生活。要把您白天待的其他区域也布置得舒适放松。
- **如果在20到30分钟内还没有入睡，就先下床，等有睡意时再回床上：**在床上躺20至30分钟后，思维会变得活跃。重要的是要改掉努力想入睡的习惯，加强卧室与睡眠之间的联系。下床返回

管理睡眠 Managing Sleep

“缓冲区”活动（见上文）。一旦有睡意时，就回到床上。您可能要在床边放好拖鞋和睡袍，这样您下床时就会感到温暖。

- **检查您的睡眠观念：**我们中的很多人对睡眠的看法是不真实或不现实的。例如，很多人认为夜间醒来是不正常的。事实上，醒来一两次是正常的，但不能一直醒着。

花些时间思考一下您的观念和期望。确保您的观念符合您自身和您的实际情况。

- **不要小睡：**白天小睡可能会妨碍晚上睡觉。这样做可能会有困难。如果您需要休息，但还没到睡觉时间，可以去其他房间，不要去卧室。与其睡觉，不如在椅子上坐坐，不要躺在床上。

其他建议 Other suggestions:

- 睡前尽量不要吃或喝咖啡因食品、糖或酒。睡前不要使用尼古丁。
- 睡前吃一些含碳水化合物和蛋白质的小点心。例如牛奶燕麦片、香蕉和花生酱吐司，或奶酪和饼干。
- 如果夜间有噪音和光线干扰，可尝试使用耳塞和眼罩。
- 确保有应对疼痛和恶心的良好症状控制措施。如果您需要这方面的帮助，请咨询医生。
- 如果您只能卧床休息，可以做一些智力活动，如游戏和拼图。白天尽可能多地活动身体。您可以尝试绷紧和放松肌肉，或在床上做伸展活动。
- 在床边放一个记事本和笔，记下任何担忧之事。这可以帮助您在睡眠中或入睡时避免思考这些问题。

资源 Resources:

- BC 省癌症患者及家属咨询服务。请致电当地的 BC 省癌症局中心预约。
- 书籍：**60 Second Sleep Ease: Quick tips to get a good night's rest**（60 秒轻松入睡：让人一夜好眠的快速窍门），作者：S.R.Currie 和 K.G.Wilson。
- **The Insomnia Workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need**（失眠练习册：获得所需睡眠的综合指南），作者：S Silberman
- 如需帮助解决与应对癌症有关的实际问题和情绪问题，请访问 BC 省癌症局应对癌症网页：
bccancer.bc.ca/coping

管理睡眠 Managing Sleep

- Kelty's Key 是一项免费、保密的在线认知行为治疗服务。它为帮助管理睡眠问题提供支持。请访问 Courses（课程）并选择“insomnia（失眠）”。www.keltyskey.com

部分改编自：加拿大社会心理肿瘤协会（2012），A Pan-Canadian Practice Guideline: Prevention, Screening, Assessment and Treatment of Sleep Disturbances in Adults with Cancer（泛加拿大实践指南：预防、筛查、评估和治疗成人癌症患者的睡眠障碍）。