



封面故事

在綿羊的幫助下，牠終於闔上了眼睛，快進入夢鄉了。偏偏在這個時候，滿腦子的憂慮把牠拉回現實，跌入不斷嘗試入睡與失眠的循環。為了睡個好覺，牠正在尋找如何改善睡眠習慣的要訣....



**Want to learn more?
Come and visit our website!**

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb  



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE 
CUHK Social Innovation Centre



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持計劃



走進
觸不到的
社區。

VOL. 06

“Kama” Hindi mo alam
na 1/3 ng buhay
ko’y kapiling ka...



Alam mo ba ang kahalagahan ng pagtulog? Mayroon kabang maling masasamang asal sa pagtulog?

Mahigpit na magkaugnay ang pagtulog at kalusugan ng isip. Malubhang naapektuhan nila ang isa't isa at maraming mga indibiduwal na may isyung emosyonal ang nakararanas ng pagkaantala ng pagtulog.

FAQs tungkol sa Pagtulog

TANONG

Ano ang
sitwasyon ng
pagtulog sa
mga tao sa
Hong Kong?

Isinasaad ng mga lokal na sarbey na may 2 milyong¹ tao na nasa Hong Kong na nahihirapan sa iba't ibang antas ng insomnia. Madalas, ang mga tao na naroon ay umaabot sa 6.5 oras ng pagtulog sa gabi at kalahati ng populasyon ay nakatutulong ng mas mababa sa 7 oras.

TANONG

Kung wala
akong insomnia,
bakit pa
kailangang
tingnan ang asal
ng pagtulog?

Ang pagsasagawa ng maayos na asal sa pagtulog ay magbubunsod ng kalidad ng inyong pagtulog. Magdudulot ito ng mas magandang mood, mas maraming enerhiya, at mas pinaayos na pisikal na well-being, lahat ng ito'y makatutulong para epektibong harapin ang araw-araw na mga pagsubok.

Ang dekalidad na pagtulog ay:

1. Mapapahusay ang paggamit ng isip
2. Mapapalakas ang immune system
3. Mapananumbalik ang lakas-isip
4. Mapag-iisa at mapoproseso ang memorya
5. Makatulong sa panunumbalik at pagsasaayos ng lakas ng pangangatawan

z z z

TANONG

Kapag ba mas marami ang tulog nangangahulugan itong mas maganda ang kalidad ng pagtulog?

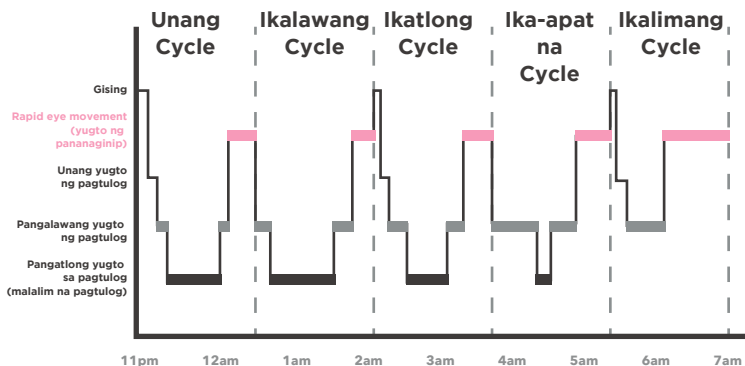
Nangyayari ang tulog sa mga cycle, bawat cycle ay umaabot ng halos 1.5 oras. Pumapailalim tayo sa cycle sa pamamagitan ng malalim na tulog at babalik uli sa yugto na halos pareho sa pagiging gising, kilala rin bilang REM Sleep o ng yugto ng pananaginip, nang halos limang beses kada gabi. Kung may sapat kayong malalim na pagtulog, makakaramdam ka na may sapat na pahinga.

Pinakamahaba ang malalim na pagtulog sa simula at nababawasan habang lumalaon ang gabi. Hindi porke't mas mahaba ang tulog mo ay hindi nangangahulugan nakakakuha ka ng malalim na pagtulog upang mapanumbalik ang lakas ng pangangatawan. Sa katunayan, maaaring magbunsod ang labis na pagtulog ng pakiramdam na mas pagod pa.

Pattern sa Pagtulog

Distribusyon ng mga yugto ng pagtulog

Paggising mula sa pagkakatulog: 5%
Unang yugto ng pagtulog: 2%-5%
Pangalawang yugto ng pagtulog: 45%-55%
Pangatlong yugto sa pagtulog (malalim na pagtulog): 15%-25%
Rapid eye movement (yugto ng pananaginip): 20 -25%



TANONG

Paano nakaaapekto ang liwanag sa pagtulog?

Sensitibo ang utak natin sa pagbabago ng liwanag. Sa umaga, tumataas ang cortisol (stress hormone) natin, binubuhay ang ating sistema para magising upang mahanda tayo sa mga pagsubok ng araw. Sa gabi, bumababa ang paglabas ng cortisol, at naglalabas ng melatonin (sleep hormone), na nagpapaantok at tinutulungan tayo na makatulog. Naiimpluwensiyahan ng ilaw ang sleep-wake cycle, at nakatutulong na isaayos ang pang-araw-araw na patternes ng pagkagising at pahinga, na kilala rin bilang "circadian rhythm."

Ang pagtulog sa maliwanag na kapaligiran o paggamit ng mga gadget bago sa oras ng pagtulog ay makapipigil sa utak na maglabas ng melatonin o cortisol, nakaapaekto sa sistema ng sleep-wake at may potensyal na magdulot ng problema sa pagtulog.

TANONG

Dapat bang bawiin ang mga nawalang tulog sa pamamagitan ng pag-idlip sa susunod na araw?

Dapat nating iwasan ang pagbawi ng mga nawalang oras sa pagtulog dahil hindi ito nakatutulong. Halimbawa, kung lumagpas sa dalawang oras sa inaasahang oras mo ng pagtulog, makararamdam ka ng pagkahilo sa simula, at mas madali sa iyong makatulog sa gabi. Kung talagang pagod, ang pinakamahabang idlip ay dapat 20 minuto lamang. Kung hindi, makasisira ang pag-idlip sa mekanismo ng pagtulog at pagkadelay ng circadian rhythm.

Maapektuhan ang ating pagsasagawa ng sleep-wake cycle kapag nasasagabal at mawawalan ng balance ang sleeping system.

TANONG

Sa kabila ng mga pagtatangka na matulog nang maaga at manatili sa kama, hindi pa rin ako nakatutulong? Mali ba ang ginagawa ko?

Kung nakapaglaan ka na ng maraming gabi sa kama na balisa at hindi makatulog, possible na naiugnay na ng utak mo ang kama at silid-tulugan mo sa pagkabalisa at hindi makapakali. Upang masira ang pag-uugnay nito, kailangan natin malakas ang koneksyon ng ating utak sa pagitan ng "kama-tulugan-kailangan na matulog." Dapat na humiga na kapag talagang inaantok na. Kung hindi ka pa makatulog sa loob ng 20 minuto, mabuting umalis muna sa silid-tulugan at bumalik na lang kapag inaantok na uli.

▼▼▼ Sagot

1 Iwasan ang mga sangkap na nagpapagising gaya ng caffeine at nicotine sa hapon. 2 Iwasan uminom ng alak bago matulog dahil makasisira ito sa istruktura ng pagtulog at hahantong sa kahitrapang makatulog. 3 Iwasan na matulog nang mag-ehersisyo o labis na pagkain, makapipigil ito sa labis na acid secretion at may labis na gutom o labis na pagkain, makapipigil ito sa labis na acid secretion at makatutulong na maantok. 5. Dapat na tahimik, madilim, nasa katamtamang temperatura, may daloy ng hangin, at may komportableng higuan ang tulugan. Iwasan ang mga gamit na nagasasaad ng oras at mga elektronikong gamit upang mabawasan ang stress at paghahanap ng gabi. Kahit na maayos ka ngayon, nakatutulong sa nakalipas na araw, dapat na gumising kayo sa tiyak na oras upang mataka ang tiyak na iskediyul ng pagpapahinga.

Asal sa Pagtulog

Ang pagkakaroon ng maayos na tulog ay nagbibigay ng ilang benepisyo sa ating katawan, kahit na wala kayong insomnia. Upang umayos ang kalidad ng iyong tulog, importanteng mapanatili ang maayos na asal sa pagtulog. Tingnan nang maigi ang dayagram sa ibaba at tukuyin ang anomang masamang uri ng asal sa pagtulog na pinakikita.



Mayroon ba akong insomnia?

Insomia, batay sa depinisyon ng **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)**, ay inilalarawan ng sumusunod na sintomas. Tingnan natin kung nakararanas ka ng anomang isyung may kinalaman sa insomnia:

- ☐ Malinaw na naaapektuhan ang kalidad ng tulog at naapektuhan ng pang-araw-araw na pamumuhay
- ☐ Hirap na makatulog at pananatiling tulog at hindi kanais-nais na kalidad sa pagtulog
- ☐ Nangyayari ang problema sa pagtulog ng hindi bababa sa tatlong gabi kada linggo
- ☐ Kahit na may sapat na oportunidad sa pagtulog, humaharap ka pa rin sa hirap sa pagtulog (hal. hindi nagtatrabaho sa gabi o nag-aalaga sa pamilya sa gabi, atbp)

Kung mayroon kang tatlong tsek (✓) at nananatili ang mga problem simula sa ilang araw hanggang tatlong buwan, kinokonsidera itong **short-term insomnia**.

Sa kabilang banda, kung mayroon kang tatlong tsek (✓) at lagpas na sa tatlong buwan, maisasaklasipika ito bilang **long-term o chronic insomnia**.

Medyo karaniwan ang **short-term insomnia** at marami sa atin ang nakaranas nito sa isang banda. Karaniwang bunsod ito ng iba't ibang pagbabago sa ating buhay, gaya ng:

- ▶ Stress o mahalagang pagbabago/kaganapan sa buhay
- ▶ Lugar ng pagtulog, kung saan naapektuhan ng ingay at liwanag ang paglabas ng melatonin
- ▶ Pagtulog sa ibang tulugan o kapaligiran, gaya ng hotel, kung saan hindi komportable ang kobre, o hindi makahanap ng komportableng posisyon sa pagtulog
- ▶ Pananakit ng katawan o
- ▶ Epekto ng ilang mga gamot
- ▶ Jet lag

Epekto sa pisikal at mental na kalusugan mula sa pagdurusa sa chronic insomnia

1 Kawalan ng tulog o mababang kalidad ng pagtulog na makaapekto sa iyong kondisyon, estado ng kaisipan, at kakayahan na maisagawa ang pang-araw-araw na gawain, pagdami ng stress at ang potensyal na panganib sa kalusugan ng isip gaya ng depresyon at anxiety.

2 Maaaring magbunsod ang matinding kapaguran ng kawalan ng motibasyon, mas mababang pagnanais na makipag-ugnayan, at kalaunan, may pag-atubili na makipag-ugnayan. Maaaring magresulta sa problema sa kalusugan ng isip ang paglayo, gaya ng depresyon at anxiety.

3 Ang pagkapagod ng isip ay maaaring makapagbawas ng kakayahan na makapag-isip, kaligtasan, konsentrasyon, at alaala, nahihirapan na ikontrol ang anxiety, na nagbubunsod ng negatibong pag-iisip at may epekto sa kalusugan ng isip.

4 Ang chronic insomnia ay maaaring magpabilis ng mga sakit gaya ng sakit sa puso, stroke, at labis na pagtaba.

Ang pangmatagalan o chronic insomnia ay maaring maranasan kasabay ng iba pang mga sakit sa pag-iisip o pisikal na kondisyon, gaya ng:

- ▶ Kalusugan ng isip gaya ng anxiety o depresyon
- ▶ Pisikal na kondisyon gaya ng sakit sa puso, matagalang sakit, isyu sa paghinga, sleep apnea, na maaaring makapagpapababa ng kalidad ng tulog
- ▶ Side effect ng gamot, gaya ng para sa antidepressants, na maaaring mapabilang ang insomnia, putol-putol na pagtulog, o labis na pagtulog. Maaari ring magbunga ng problema sa pagtulog matapos tumigil sa paggamot
- ▶ Uri ng pamumuhay, gaya ng matagalang pagtatrabaho batay sa shift o sleep-wake cycle na hindi pare-pareho

Paano kung mayroon akong insomnia? Ano ang mga solusyon?



1 Una, irebyu mo ang pag-uugali sa pagtulog at pamumuhay. Ang pangit na pag-uugali sa pagtulog ay maaaring makasagabal sa pagtulog. Ang pagkakaroon ng maayos na sleep habits ang unang hakbang sa pagtugon sa problema.

2 Palagiang pagkakaroon ng napakaraming isipin na makaapekto sa iyong kapanatagan ng isip.

► **Bumuo ng Listahan-ng-Dapat-Gawin:** Batay sa pananaliksik, ang mga taong nagsusulat ng kanilang dapat gawin bago matulog ay nakakatulog nang mas mabilis kumpara sa mga taong susubukang alalahanin lamang ang mga ito.

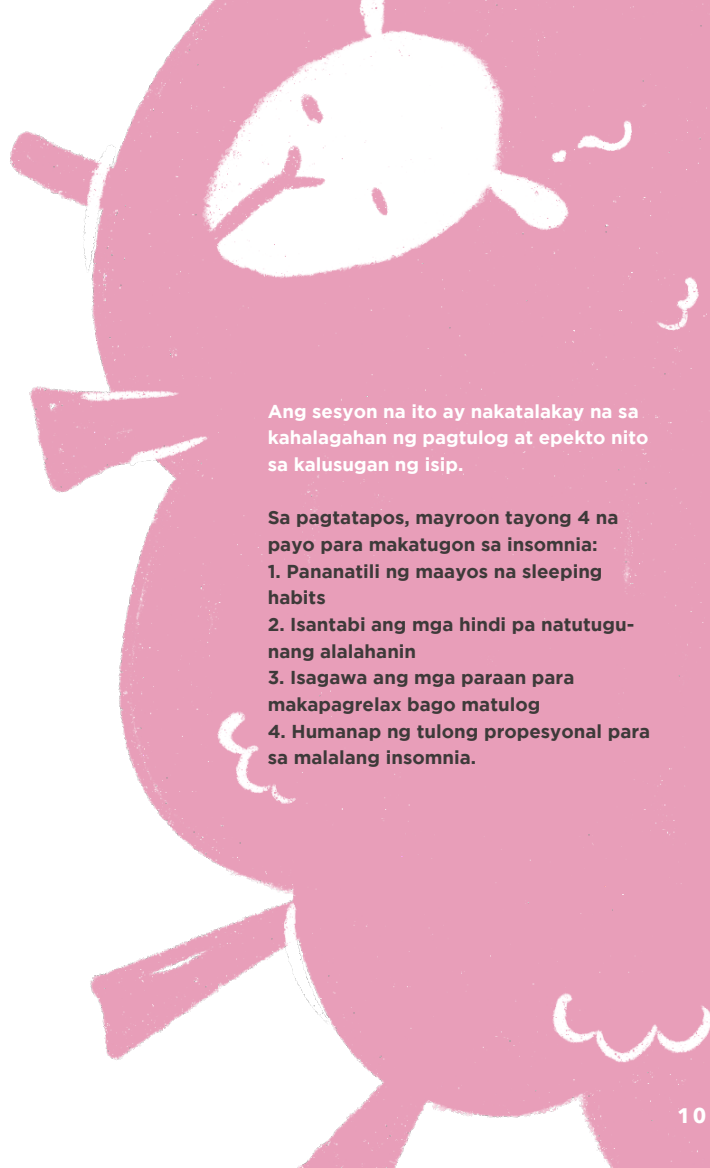
► **Maglaan ng oras para sa pag-aalala:** limitahan ang iyong sarili sap ag-aalala sa loob ng maikling panahon, hinahayaan na isantabi ang mga alalahanin bago matulog.

3 Ang mataas na stress ay maaaring magbunsod na maging aktibo ang arousal system at pinatatahimik ang sleep system.

► Subukin ang mga relaxation exercises na binanggit sa Modyul 3 bago matulog: abdominal breathing at progressive muscle relaxation.

► Ang paggawa ng relaxation techniques ay maaaring abutin nang matagal bago masanay, subalit sa pagtitiyaga, makikita mo ang mga benepisyo.

Kung malala ang insomnia, o lumaon ng higit tatlong buwan, humingi ng tulong mula sa propesonal gaya ng doktor o clinical psychologist. Ang Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) ay isang scientifically validated effective treatment para sa insomnia at madalas na unang hakbang para sa paggamot para sa chronic insomnia, at gamutan, kung kainalnagan.



Ang sesyon na ito ay nakatalakay na sa kahalagahan ng pagtulog at epekto nito sa kalusugan ng isip.

Sa pagtatapos, mayroon tayong 4 na payo para makatugon sa insomnia:

1. Pananatili ng maayos na sleeping habits
2. Isantabi ang mga hindi pa natutugunang alalahanin
3. Isagawa ang mga paraan para makapagrelax bago matulog
4. Humanap ng tulong propesyonal para sa malalang insomnia.