



良好的睡眠指南

這份資料對改善睡眠做一些解釋，並給您提出關於克服常見睡眠困難的一些建議。

常見的問題

我需要多少睡眠？

每個人需要的睡眠**都不一樣**。睡眠研究表明，人們需要的睡眠差異很大，而且隨著年齡的增長，需要的睡眠也會減少。

睡眠不足有害嗎？

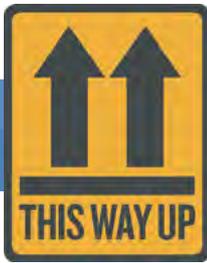
沒有證據表明睡眠不足會對大腦或身體造成短期或長期損害。睡眠不足的人可能會出現煩躁、極度困倦、注意力難以集中、活力下降；不過，**您不會因為缺乏睡眠而死亡**。大自然為我們提供的內在機制，確保我們在真正需要的時候會睡著。如果您的身體真的需要睡眠，那麼可以肯定，幾乎沒有什麼能夠阻止您睡著。

什麼時候失眠是個問題？

許多人會因為失眠而感到緊張、不開心。這往往是由於人們在晚上花了很多時間醒著擔心某些事情。因此，這些人第二天感到疲憊，部分原因是他們睡得相對較少，部分原因是擔心使他們疲憊。當您睡不著的時候，**躺在床上擔心會讓事情變得更糟**。一個更有效的選擇是起床做一些分散注意力和放鬆的事情。這樣，即使您沒有睡覺，至少您在休息。

失眠

失眠是指**長時間不能入睡**。大多數失眠的人其實並不是沒有睡覺，但覺得他們沒有睡夠，或者他們的睡眠受到太多干擾，所以他們在早上並不覺得精神充沛。人們往往不是因為睡眠不足而去求醫，而是因為他們對失眠的感覺和應對方式。



良好的睡眠指南

晝夜節律

每個人體都有“生物鐘”（**晝夜節律**），因而能夠調節體溫和能量等。體溫每24小時有一個最高點和一個最低點。想睡的感覺與體溫同步上升和下降；通常在體溫最高的時候感到最清醒，體溫下降的時候感到想睡覺。晝夜節律通過控制體溫變化來影響我們準備入睡的狀態。

睡眠紊亂的常見原因

焦慮

在忙碌一天之後，要放鬆是很困難的。許多人發現，他們一上床就開始擔心。這些擔心往往伴隨著肌肉緊張，這可能使他們更難入睡。然後人們又開始擔心睡不著——這是一個惡性循環！

咖啡因

咖啡、茶、可哥、可樂飲料、能量飲料和一些非處方藥都含有咖啡因。消費這些產品——特別是在下午——會增加能量、覺得更清醒，從而更難入睡。

尼古丁

尼古丁通過引起一種稱為引起腎上腺素的激素的分泌來刺激神經系統。腎上腺素刺激身體和大腦，使您頭腦清醒並準備採取行動。因此，睡前吸煙會增加能量、增強活力，使人難以入睡。

酒精

酒精能夠使您快速入睡，**但降低了睡眠品質**。如果您經常飲酒，您也可能會依賴酒精來減少焦慮、幫助入睡。這樣，您醒來的時候感覺沒有精神，而且反過來更有可能出現焦慮，這種憂慮會持續一整天，使您在晚上更難入睡。



良好的睡眠指南

感到不舒服

疼痛、不適或太熱太冷都會使人難以放鬆。在您試圖睡覺之前，確保您所有的即時需求都得到滿足。例如，如果您餓了，那麼就在睡覺前吃些小點心。當您感到舒適的時候，入睡就比較容易。

噪音

諸如交通等週期性的巨大噪音會干擾睡眠。即使您沒有完全醒過來，這些噪音也會干擾您的睡眠模式。請試著關好門窗或佩戴耳塞來減少噪音。有些人還發現關閉在夜間發出“白色噪音”的電器（電視和其他電器即使在關閉時也會發出噪音）很有用。

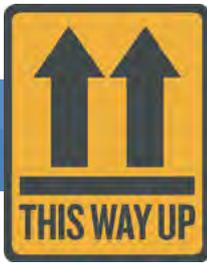
安眠藥

安眠藥可以在短期內幫助入睡並減少焦慮。不過，從長期來看，這些好處會消失：即使您照樣吃藥，也會開始感到焦慮、不能入睡。雖然這時您可能會想吃更多的藥，但這樣做的好處也不會長久，結果就會導致成癮，形成惡性循環。**如果您目前每天晚上都服用安眠藥來幫助入睡，請跟醫生商量，逐步減少用藥。**

改善睡眠的建議

下面是嘗試改善睡眠的一些辦法：

- 為了形成並保持健康的晝夜節律，每天晚上在同一時間睡覺，每天早上在同一時間起床。**不要在早上起得很晚，試圖彌補睡眠不足。**
- 同樣，不管白天多累，都**不要打盹**。
- 儘量關閉門窗以**降低噪音**。
- 晚上**不要喝咖啡**，最好在下午喝。



良好的睡眠指南

- 各種活動**不要在床上做**。如果您躺在床上無法停止想事情，那麼就起身做一些分散注意力和放鬆的事情（例如看書、聽古典音樂）。在您再次有睡意之前，不要回到床上。如果您回到床上又開始想事情，就再次下床，再次做一些分散注意力和放鬆的事情。您可能需要這樣反復幾次才能在床上入睡。這個想法總的說來就是讓您學會將床跟睡覺聯繫起來。
- **在白天留出時間來解決問題**。您要讓自己有時間來想出辦法解決問題。這或許需要您做出決定。這可能是困難的，但避免面對令人焦慮的想法只會增加焦慮。伴隨著猶豫不決的不確定性往往比決定的後果更讓人感到壓力！如果您在上床的時候又想起同樣的事情，提醒自己今天已經想過了，把憂慮推遲到明天吧。
- 白天或傍晚**經常運動**可以改善睡眠模式（不過，不要在晚上運動，因為這可能使您更難入睡）。
- 制定簡短而放鬆的**晚上時間表**（包括洗臉、清潔牙齒等），以幫助您放鬆並進入想睡的狀態。
- 如果您吸煙，在睡覺前要**停止吸煙**至少一小時，讓尼古丁的刺激作用消失。
- **少喝酒**，不要超出健康準則範圍，不要用酒精來幫助您睡覺。
- 確保在上床前滿足您所有的即時需求（例如，確保您不餓不冷）。
- 必要時**跟全科醫生討論停服安眠藥**。