

你/妳今天睡好了嗎？

呀咧呀咧~晚安大小姐~

還不去睡嗎？

我要開始心理宣導囉！

傅冠婷實習心理師



睡眠重要嗎？



人的一生有1/3時間都在睡眠中，據2016臺灣睡眠醫學學會調查，青少年平均每5人就有1人有失眠的經驗，干擾生活比例高達24%！安眠藥用量疊起來的高度約4170座101大樓！而睡眠總時數低於七小時可能有明顯遲到(63.5%)和打瞌睡(75.5%)問題，上網、玩遊戲時間較長者有較高失眠與學業表現落後唷~

睡眠幫助我們修復身體，增加大腦功能，如：強化記憶力、創造力與固化白天所學。缺乏睡眠與長期壓力易讓身體受感染，增加罹癌及第二型糖尿病風險。且與過勞會造成記憶力與創造力降低，更易衝動與增加體重唷！

我們如何擁有合適睡眠？

每個人需要睡眠時間不同，也非受年齡與社經地位等絕對性影響，失眠原因也多元各異，需要深入個別了解，才能對症下藥唷~



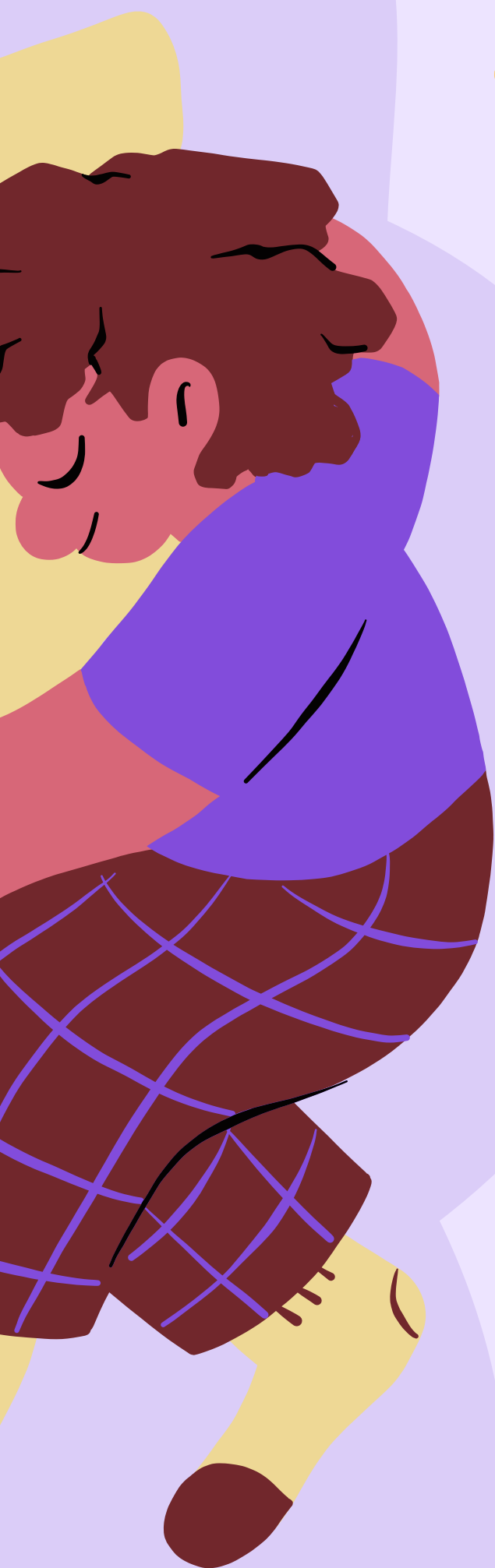
睡眠Do! YES

• 外在環境塑造：

1. 室內溫度保持大約25~26度C。
2. 光線調「暗」—「暗」釋放「褪黑激素」，睡前一小時不用電子產品。
3. 減少睡眠噪音—降低噪音穩定品質安頓情緒。

• 睡眠日記：記錄睡眠狀態。

• 適時求助求醫，適度服藥。



- 睡前儀式建立：

睡前空30分鐘冷卻大腦，建立固定睡前行為。

- 睡眠4B：

1. 洗澡Bath-讓身體降溫。
2. 暫停Break-在非睡覺空間(床)寫下煩惱筆記，安置煩惱。
3. 短暫放鬆Breathe-呼吸、放鬆訓練、冥想等。
4. 床Bed-讓床是單純睡覺使用。



睡眠Don't!

No!!

- 減少白天睡眠：

建立「睡眠債」，午睡20-30分鐘，不要太長或太晚。

- 睡前不吃高油高鹽高糖食物：

1. 睡前不食用高刺激性宵夜，多吃有色胺酸食物（溫熱牛奶、堅果、香蕉等）。
2. 避免太晚或過量酒精和咖啡因攝取。

- 降低手機3C使用量：

睡前不過度觀看過於忙碌複雜或短影音之媒體連續視頻。

- 不過度運動：

1. 制定個人身體習慣之運動計畫。輕-中強度運動（瑜伽、拉筋等），讓身體有足夠恢復時間。
2. 睡前60-90分鐘結束運動，避免躺床交感神經仍活躍。

- 矛盾意象法：

刻意思「我一定要睡著」易更焦慮，而相信「沒辦法睡著」，放棄控制「我要睡著」想法，告訴自己『我不能睡著』，變「我是會睡著的人」，降低焦慮。

好眠資源



睡眠321



睡眠文章
哇賽心理學



和平大樓5樓 (02)6621-5550
上班時間：週一至週五
早上8:30-12:00
下午13:30-17:00
學輔中心-屋頂上的家
竭誠為您服務!