

卸下壓力一夜好眠

WHO（世界衛生組織）宣布全球有 10% ~ 49% 的人患有不同程度的失眠，多種疾病與睡眠不足有關，例如老年痴呆、癌症、心血管疾病、肥胖症、糖尿病、抑鬱症、焦慮，甚至自殺。睡眠，可以讓我們的身心得到全面「整修」。

美國國家睡眠基金會在《睡眠健康》期刊發表對於「睡眠品質」的定義，良好的睡眠品質應同時包括以下四點：

- (1) 躺上床後 30 分鐘內睡著
- (2) 半夜醒來 ≤ 1 次：半夜醒來的定義是醒來 5 分鐘或更長的時間
- (3) 半夜醒來後可在 20 分鐘內再度入睡
- (4) 睡眠效率 ≥ 85%：睡眠效率是指睡眠時間除以躺床時間的百分比

提升睡眠品質的幾種方法：

1. 固定睡前放鬆時間

每天晚上於固定的時間安排放鬆時間，挑選一個舒服的位置進行放鬆活動，像是看書、聽音樂、瑜伽伸展、放鬆訓練等。



2. 佈置舒適的睡眠環境

過亮的光線會影響身體分泌想睡覺的褪黑激素，可將房間燈光轉暗或是改用較舒服的黃光。

3. 減少睡前聲光刺激

螢幕的聲光效果會刺激大腦維持清醒，反而不容易入睡；另外，傍晚過後最好少喝茶及含咖啡因食材，以免身心維持較高的亢奮程度。此外，有人喜歡睡前喝點酒，幫助入眠，但過度酒精雖會讓人昏沉，但是反而會讓人保持在淺層睡眠、減少深層睡眠，醒來後仍然會覺得精神不濟。

4. 睡前放鬆活動



僵硬緊繃的身體會影響睡眠，建議可於睡前進行簡單和緩的伸展運動，或是腹式呼吸法、肌肉放鬆法等放鬆訓練，來舒緩緊繃疲勞的肌肉，促進身體血液循環。— 以上文章由澳門心理研究學會提供