



睡得好沒煩惱

睡眠在一天中大約佔了三分之一的時間，看似停滯、毫無生產力的階段，實則卻是我們身體重要的修復階段。擁有良好的睡眠，是確保身心健康的基礎。睡眠對人們的重要性，具體可以體現在以下幾個方面：



1. 提升認知功能：充足的睡眠有助於使我們的記憶力、專注力、判斷思考能力維持在一定水準。研究顯示，許多車禍、工作失誤都和睡眠困擾脫不了關係。睡眠不足、或是睡眠品質不佳，都有可能造成認知功能的減損。
2. 促進情緒調節：睡眠不足會使大腦中控制情緒反應的杏仁核處於超負荷運轉狀態，造成其處理情緒和壓力的能力降低。你可能會發現，自己對於平常能夠心平氣和對待的事物，變得更容易產生激烈的情緒反應。
3. 維持生理機能：睡眠和生長、免疫系統、胃口及心血管健康都有密不可分的關聯。研究顯示，長期睡眠不足者更加容易感冒，也會增加對脂肪、澱粉類和甜食的渴望，提高肥胖的機率。

在上面提到的幾個向度中，看似沒有對睡眠的好處有太多著墨，卻提到了許多睡眠不足帶來的危害。這使我們了解到，睡眠猶如呼吸，在平時很難意識到它的重要性，卻往往在失去時，才驚覺身體、心理的各個環節開始出現狀況！





如何維持良好的睡眠品質，就成了一個重要的問題。以下跟大家分享幾個促進睡眠狀態的好方法：



1. 遠離對睡眠有害的因子：酒精、尼古丁、咖啡因都是降低睡眠品質的兇手，也盡量避免在睡前吃大餐，因為油脂、澱粉、辛辣食物會造成腸胃道負擔，間接影響睡眠。此外，使用3C產品的藍光會阻礙褪黑激素的分泌，因此建議縮減夜間使用電子螢幕的時長。

2. 和床維持良好的關係：從心理學中的制約(CONDITIONING)觀點來看，當兩件事物經常同時出現時，大腦對其中一件事物的記憶會附帶另外一件事物。舉例來說：經常在床上滑手機、聊天、看電視等睡眠以外的事，大腦會習慣將床和清醒做連結，導致入睡更加困難。此外，如果躺在床上超過30分鐘仍然無法入睡，那就先起床去做別的事吧！因為大腦會將床和睡不著的焦慮連結在一起，而下床則可以讓這個連結切斷。



3. 睡眠的深度比時數更重要：你有沒有曾經睡得很久，醒來卻反而更累的經驗？這可能是因為深度睡眠的時間不夠！通常成年人一晚深度睡眠時間只佔睡眠總時長的15~25%，但並非睡得愈久深度睡眠時間就會愈長。

增加深度睡眠的方法，可以透過養成規律的作息，盡量維持一致的入睡、起床時間，訓練大腦在固定的時間進入深度睡眠。

4. 營造適合入睡的環境：「暗」和「冷」是睡眠環境的兩大關鍵。通常我們在冬天會比較想睡覺，同樣地，研究顯示冷的環境比熱的環境更容易入睡，因此可以善用冷氣、電風扇使臥室保持涼爽。而黑暗能讓我們釋放一種稱為褪黑激素的睡眠賀爾蒙，因此全黑的環境、善用眼罩或窗簾，也是促進睡眠的好幫手。



5. 監控自己的情緒狀態：緊張、焦慮所引起的壓力型失眠，是最常見的失眠成因之一。因此，當發現自己持續一段時間都睡不好，可以回頭去檢視自己生活當中是否遇到困難？並透過運動、休假、聽音樂、找信任的親友聊天，或其他個人適用的方式來紓壓。若壓力始終無法改善，也記得進一步尋求專業資源協助。

你有失眠的問題嗎？臨床上醫師提出「333原則」，用來初步判斷是否有失眠狀況。所謂的333原則，指的是在床上躺著到進入睡眠狀態需要至少30分鐘，且每週有超過3天有此狀況，並已持續3個月。

然而，睡眠困擾除了失眠之外還有許多類型，例如：多夢或早醒、睡眠呼吸中止症、猝睡症、夢遊...，這些狀況所造成的不僅僅是「睡眠時間不夠」，還有「睡眠品質不佳」，同樣會對身心造成危害。因此，如果感覺自己正經歷睡眠困擾，建議尋求專業醫療的協助。

請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您，陪伴您一起面對！

可直撥免付費專線或來信eapc@eapcenter.org，洽詢員工協助服務中心(EAPC)。

員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立竹科實中教職員工
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務、管理或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢：
教師：每人每年3次
(另有教育部教支中心每人每年6次,服務諮詢專線:02-2321-1785)
職員工：每人每年5次
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：eapc@eapcenter.org

EAPC官方Line@

