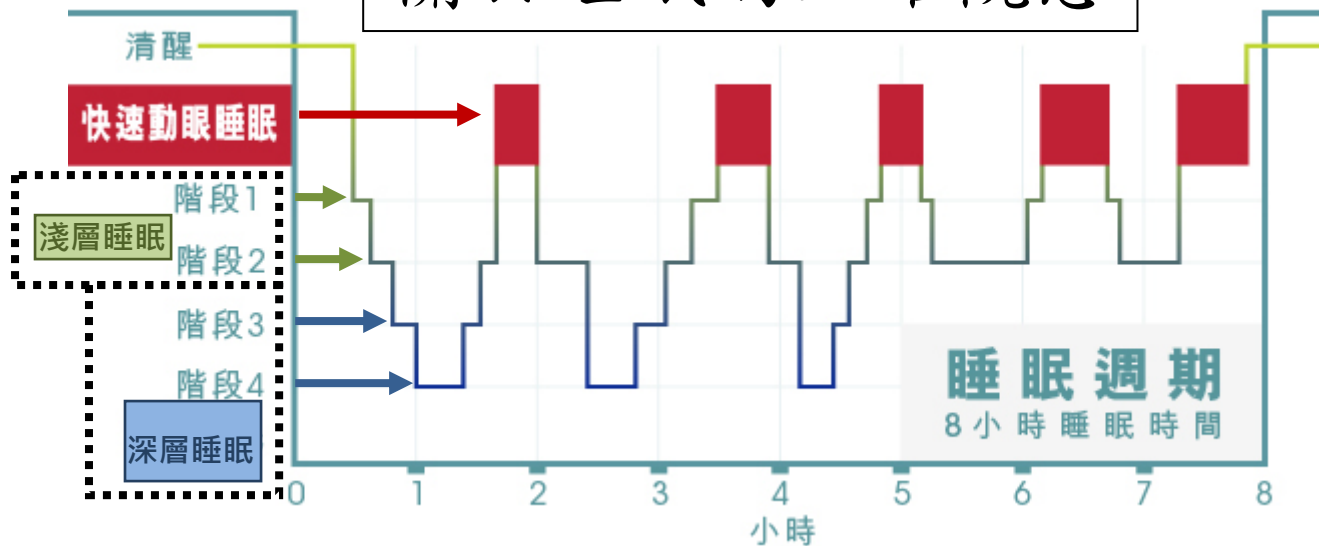


關於睡眠的正確觀念



❁ 正常的睡眠結構中，約 1.5 小時是一個完整的週期，當中包括淺層睡眠（就是一般人說的淺眠，包括上圖的階段 1、階段 2），深層睡眠（深眠，包括上圖的階段 3、階段 4），以及由深眠反彈回淺眠後、接著出現的快速動眼睡眠。

◎ 正常成年人，每天約需 4-6 個週期的睡眠，即 6-9 小時的睡眠。

◎ 大部份的「夢」，是發生在快速動眼睡眠，所以，一整晚的睡眠有 4-6 個週期，表示至少會有 4-6 個夢。大部份人睡醒時，通常只會記得醒來前、最後那個週期的夢。

◎ 整晚的睡眠中，前面兩至三個週期，較有深層睡眠，而最後的兩至三個週期，大部份是停留在淺眠、作夢的狀態。整晚的睡眠中，深層睡眠時間加總、通常是 1-2 小時。

◎ 睡眠中每個結構都是必要的！「夢」是正常睡眠週期中的一部份，它能夠幫助大腦整理白天各種人、事、物等資訊，從而強化記憶。完全不做夢，反而是異常的！

❁ 一般人覺得睡覺時「多夢」，常見的可能原因包括：

(1) 白天常補眠，晚上又睡太久，導致睡眠都停留在上述淺眠、作夢的週期。

(2) 有焦慮症或憂鬱症的人，大腦會在入睡後，很快開始做夢，而且睡眠容易一直中斷。

❁ 睡眠研究發現，「一夜好眠」有三大必要條件，缺一不可：

(1) 頭腦和身體要夠累：睡眠的目的，是為了恢復白天消耗掉的腦力和體力！所以，白天生活夠充實、夠累，晚上才能睡得沈、睡得入眠！而「累」的客觀標準是，每天起床後、至少要有連續 15 個小時以上的清醒活動，盡量避免「白天一累，就閉目養神」、「三餐吃飽，就打起瞌睡或躺床補眠」；即便是上班族、也要避免「下班回家，先小睡片刻」。【如同：手機電池的電量白天消耗掉，晚上才需要充電】

(2) 生理時鐘要到位：還不到平日睡得著的時間、就提早躺床等入睡，容易讓等待入睡的時間拖得更久、並使睡眠的整體效率降低！難入睡的人，反而應該要把躺床的時間向後延！也就是：「眼皮快撐不住時、才去躺床睡著」。【越早躺、越失眠】

(3) 要入睡時、情緒夠放鬆：睡前半小時起，不宜再上網、滑手機、聊天、講電話，因這些事都會讓大腦無法安靜下來休息。有焦慮症或憂鬱症的人，則需有適當治療。

❁非睡眠時間「躺在床上」、是許多人晚上睡不好的主要原因，原因有二：

- (1) 很多人認為自己閉目養神或躺床休息、並沒有睡著。事實上，腦波研究顯示，人只要眼睛閉上，就已經進入淺眠狀態了！無論坐著閉目養神或躺床休息、都是在淺眠！
- (2) 若常常躺在床上做其他的事情，如看電視、滑手機、聊天，大腦的潛意識，自然而然會習慣躺在床上不睡覺的狀態、從而造成失眠。床，只有晚上睡覺時才能去躺！

失眠的自我照顧策略

失眠的原因，因人而異，但大致可分三大類：(1)不良的生活習慣：如在晚上喝茶、睡覺前滑手機、或每天早晚躺床的時間加起來超過 9 小時；(2)身心科/精神科疾病：最常見的是焦慮症和憂鬱症；(3)身體的慢性疾病：如睡眠呼吸中止症、腿不寧症、慢性疼痛等。而無論原因屬哪一類，以下是睡眠專家所建議，失眠時的自我照顧技巧。即便已開始使用藥物治療失眠，這些方法也能用來輔助改善長期的失眠。

以下事項於白天執行

* 避免白天長時間的小睡（即，頭腦和身體要夠累）

對夜晚睡眠不充分的人而言，午後短暫的小睡（少於 60 分鐘）或許有益，但是長時間的午睡、或太晚午睡，會使夜間睡眠的效率下降。每人每天所需的睡眠總時數是固定的：6 至 9 小時！若是白天睡多了、躺多了、或閉目養神多了，人就不會累，晚上自然無法沈睡、久睡。切記，早晚躺床（無論有沒有熟睡）的時間，加起來不宜超過 9 小時。

* 建立良好的睡眠習慣（即，生理時鐘要到位）

每天在固定的時間上床、起床，即便放假日也要盡量如此。這將有助於腦部的睡眠中樞控制大腦，使大腦到固定時間就會想睡。

* 管理壓力（即，情緒夠放鬆）

工作或家庭事務忙不過來時，要請求他人協助。記得每天都要留一些時間給自己放鬆、或從事喜歡的活動。

* 有氧運動（即，頭腦和身體要夠累、且情緒夠放鬆）

規則的有氧運動（有氧運動指的是：身體對氧氣需求會大幅增加的運動，即，心跳會加速、呼吸會變快的運動），如每天到公園、或學校操場快走 30 分鐘，會有助睡眠！下午或傍晚的有氧運動，尤其有幫忙（一大早運動的人，中午睡完午覺，晚上反而又不累、而容易失眠）！不過，太晚的有氧運動（睡前 2-3 小時內或更近），會使人到睡眠時、大腦都還很清醒，反而不利入睡。

晚上要注意的事情

* 日落後避免咖啡、茶

咖啡及茶均為興奮性物質，易造成入眠困難或淺眠。

* 避免洗澡後馬上去睡

洗澡後，人的核心體溫會上升，此時馬上躺床，則易造成入睡困難。建議洗完澡的時間、距離要入睡的時間，至少須間隔半小時以上。

* 睡前避免滑手機

睡前半小時內、盡量避免滑手機或上網！這些電子產品的藍光，會抑制腦部分泌褪黑激素、而讓入眠時間延後。

* 培養睡意（睡前三部曲）

- (1) 入睡的半小時前，就應處理好其他事物，如洗澡。
- (2) 睡前半小時起，可看無聊的書，讓大腦準備關機。「使蒂諾斯」之外的其他用藥，則可在此時服用。
- (3) 躺著等入睡時，可試著做腹部呼吸（副交感放鬆）