

健康睡眠的基本法則

不良的生活習慣是危害健康睡眠的潛在兇手，養成良好的睡眠習慣，不但可以使睡眠穩定，亦能增加白天精神與活力，若您有睡不好的困擾，不妨試試看調整一下睡眠的習慣！

一、夜晚睡眠6要遵守：

1. 睡醒時間要規律。
2. 床只留給睡覺用。
3. 睡前時間要放鬆。
4. 半夜醒來不看鐘。
5. 放假補眠要節制。
6. 喝酒淺眠少嘗試。

二、日常生活6要遵守：

1. 有氧運動睡得好。
2. 激烈運動要提早。
3. 起床照光精神飽。
4. 午休半小時恰好。
5. 咖啡茶類睡前少。
6. 白天不憂睡不著。

為什麼

會變成長期失眠？

一般來說，當我們處於壓力狀態當中，都有可能產生短期的失眠經驗，許多人在壓力過後便可以逐漸緩解，但是也有些人在壓力過後，失眠卻持續下去，漸漸演變成長期失眠的困擾，為什麼失眠會持續下來呢？我們可以依據失眠的過程，分析出3種可能影響失眠的病因：

前置因子：在失眠之前個人已經擁有的容易失眠的人格特質。常見的像是焦慮傾向、憂鬱傾向、完美主義、情緒壓抑傾向、A型性格等；也有一些生理特性，像是極端的生理時鐘傾向、生理時鐘缺乏彈性等；以及一些遺傳、家族傾向等。

誘發因子：促使失眠發生的壓力事件。在生活中常會面臨各式各樣的壓力與變動，有些變動是讓人喜悅的，例如工作升遷、談戀愛、懷孕等；有些變動是令人憂鬱、焦慮的，例如生病、工作量增加、分手等。

持續因子：使得失眠持續下來的因素。常與一些我們誤以為可以對抗失眠、或彌補失眠造成的影響所做的一些行為有關，像是提早上床時間、躺床時間過長、賴床、週末補眠、午睡、過度攝取咖啡因、減少身體活動量等。其他像是一些心理因素，包括過度擔心失眠的負面影響，如健康、工作表現、擔心再也無法控制自己的睡眠；對睡眠適應不良的信念，包括「每天一定要睡滿八小時才夠」、「我一定要吃安眠藥才能睡覺」等。

祝您 健康平安又好眠！



衛生福利部發行

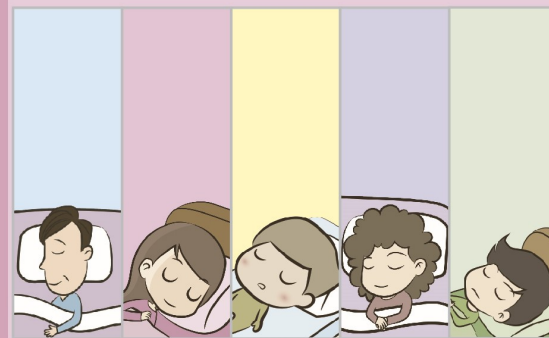
睡眠知多少？

人的一生當中約有三分之一的時間處於睡眠狀態，良好的睡眠能幫助我們更快樂、更健康，也更幸福！

但是...

您知道自己睡得好不好嗎？
您知道自己睡的夠不夠嗎？
您知道夜間睡眠檢查嗎？

一起來認識我們的睡眠吧！



作者：林晏瑄
毛衛中

衛生福利部



睡覺時，

大腦發生了什麼呢？

睡眠有不同的階段：

1. 階段一、二睡眠：

又稱為淺睡期，身體由清醒進入睡眠的階段，佔總睡眠結構的45~55%左右。

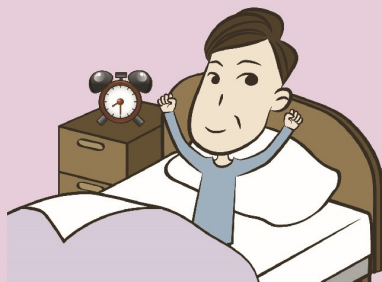
2. 慢波睡眠（深睡期）：

又稱深睡期或核心睡眠，主要幫助恢復體力，佔總睡眠結構的15~20%左右。

3. 快速動眼期睡眠（作夢期）：

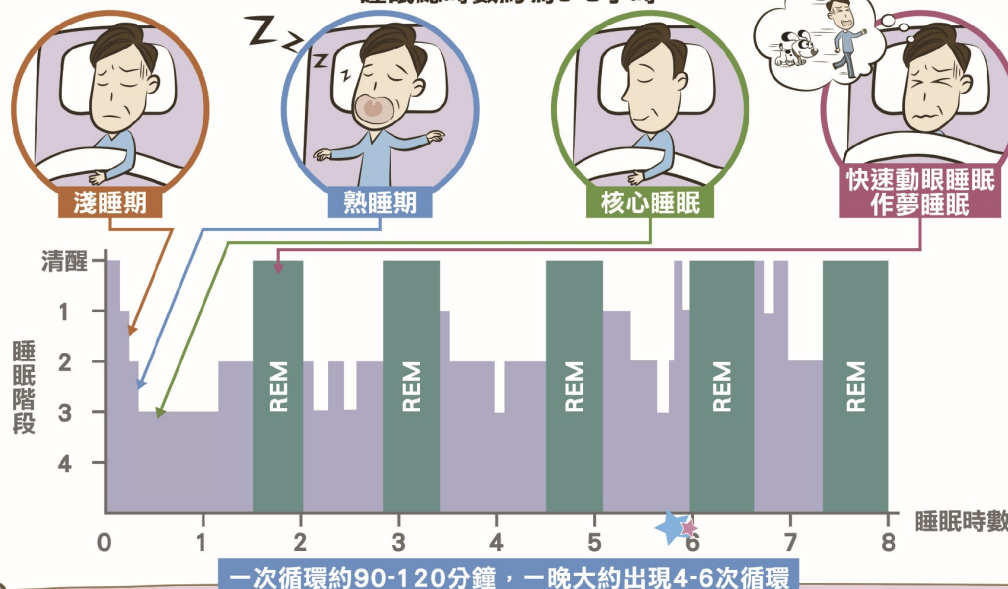
俗稱作夢期，佔總睡眠結構的20~25%左右，作夢也是完整睡眠中不可或缺的一部份，與情緒調節與記憶學習息息相關。

一個睡眠循環包含了淺睡、深睡、淺睡與作夢階段，所以有作夢是正常的，大多數人的睡眠時數落在6~8小時之間，白天精神及專注能力若皆可維持，就不必擔心沒睡好。



睡眠的階段

睡眠總時數約為6-8小時

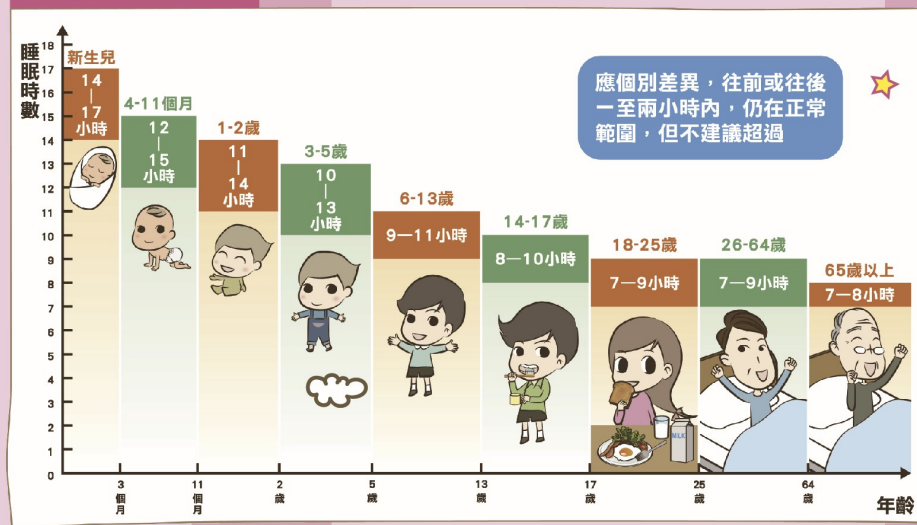


年紀越大

睡得越少？

事實上，人的一生睡眠總時數會隨著年紀越大而減少，除了找到適合自己的睡眠時數外，也要花些時間觀察自己在白天的精神、情緒等各方面是否良好及穩定，以及睡眠品質是否讓自己滿意。白天與晚上都舒服，就是屬於自己的充足睡眠。

一天睡多久才夠



資料來源：Hirshkowitz M, et al, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015)