環境部 員工協助方案電子報

建立健康的睡眠習慣

一天24小時有1/3時間，是在睡覺中渡過的，可見睡眠是人體的基本需求，但現在隨著生活節奏的加快和工作壓力的增加，許多人發現自己面臨著睡眠不足或質量不佳的問題。這不僅會影響了我們的心理狀態，嚴重也會導致一系列的健康問題。因此建立良好的睡眠習慣成為每個人必須面對的重要課題。

科學研究指示睡眠是為了修復我們的身體和大腦，充足的睡眠可以幫助大腦學習記憶，避免心血管疾病、身體代謝等等…., 更重要的是可以改善精神及心理狀態，緩解壓力及焦慮，由此可知睡眠真的是能幫助身體避免各種疾病的產生。睡眠重要但要如何睡得好?也是很值得探討的議題，以下幾點為建立健康的睡眠習慣方法。

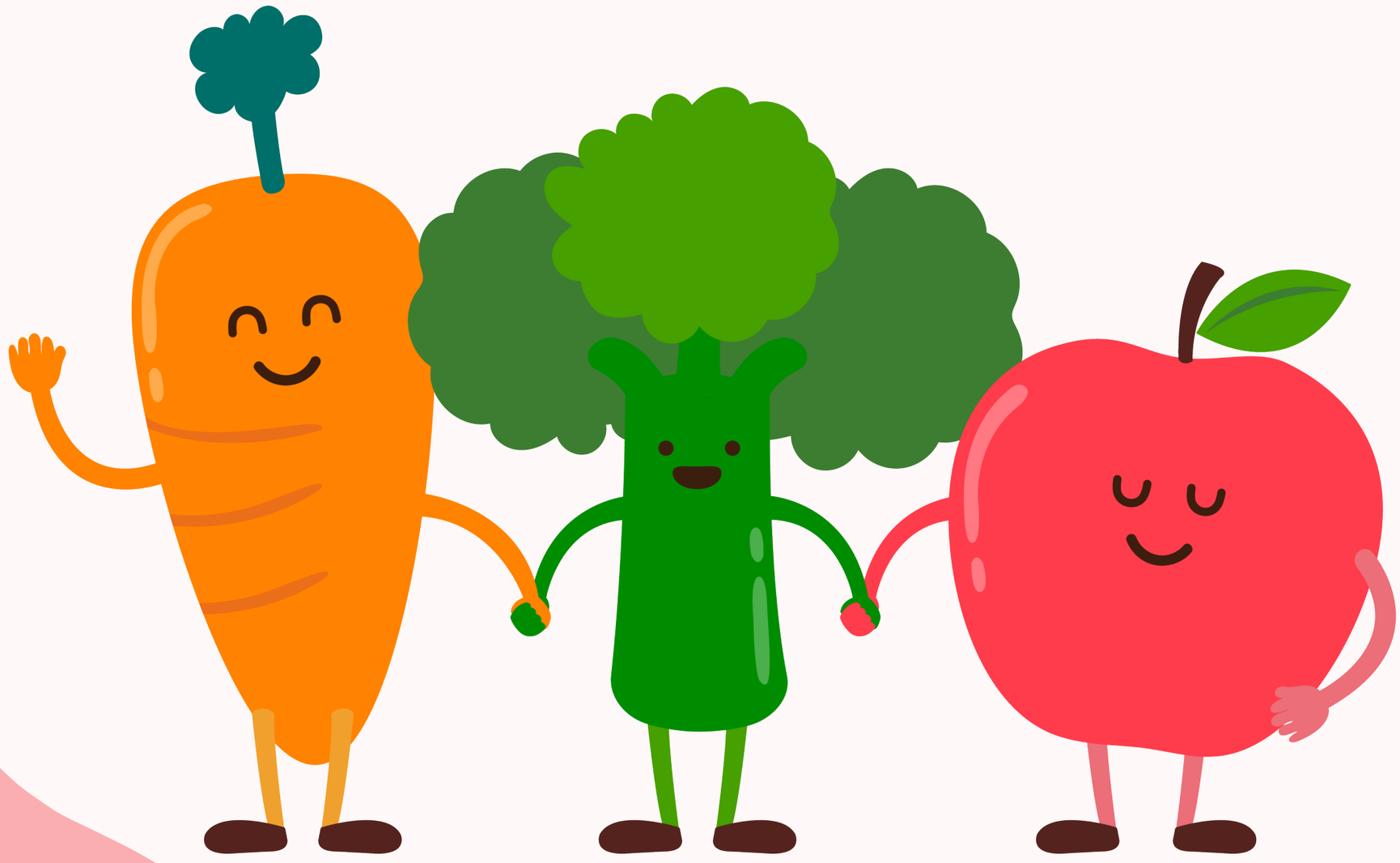
一、規律的作息時間：

建立固定的作息時間有助於調整身理時鐘。即使在周末，也應盡量保持相同的睡覺和起床時間。這樣可以幫助身體習慣在特定時間入睡，從而提高睡眠質量。

二、注意飲食習慣：

（1）控制咖啡因的攝取，咖啡因對睡眠有直接影響。建議在下午的時候就避免飲用含咖啡因的飲品，如咖啡、茶和某些碳酸飲料。這樣可以降低咖啡因對睡眠的干擾。

（2）控制酒精攝入：雖然酒精可能讓人快速入睡，但長期來看，會降低睡眠的質量。應儘量在睡前幾小時避免飲酒，尤其是在有睡眠困擾的情況下。



三、減少電子產品的使用：

現代人對電子產品的依賴，往往導致入睡困難。電子設備發出的藍光會抑制褪黑素的分泌，進而影響入睡。建議在睡前一到兩小時內，減少使用手機、電腦和電視。反之可以選擇閱讀一本書、撥放放鬆的音樂或進行睡前冥想，幫助身心放鬆。

四、適時的運動：

每天固定運動20~30分鐘，可提高全身新陳代謝率，使精神體力都維持在最佳的狀況，可減少壓力，容易入眠。運動時間可選在清晨或傍晚，但不宜在睡前事激烈運動。睡前可做些伸展操、按摩或瑜珈等溫和的運動，讓身體逐漸放鬆，有助入眠。

以上幾點為普遍都可輕易做到的，當然還有百種方法可以建立良好的睡眠習慣，但習慣是需要時間和耐心。透過改善規律的作息、減少電子產品使用以及健康的生活方式，我們可以顯著提高睡眠質量。找到適合自己的方式，相信一定每天可以都有好的睡眠，隨著良好睡眠習慣的養成，身體和心理的健康也會隨之提升，讓我們更好地面對生活中的每一個挑戰。

環境部

員工協助方案關心您

EAP諮詢管道

0800-098-985

(02)2986-7890

world.wide.union3@gmail.com

線上諮詢