



安心睡眠小智慧

此資訊是由香港大學心理學系助理教授陳偉思提供

1. 睡覺的時候，保持睡房通爽黑暗和寧靜。令人感覺通爽的溫度有助你睡得更安穩。光線和聲線或會擾亂你的睡眠。你可以關掉所有燈，以及用窗簾遮蓋所有窗戶，以保持睡房黑暗。你亦可以用一個除噪助眠機覆蓋所有騷擾你的聲線，以擁有一個寧靜的睡房。
2. 避免攝取咖啡因及尼古丁：因為它們都刺激物，激發身體機能，引致難以入睡、持續入睡的問題。有些人對咖啡因的作用十分敏感。在中午後攝取咖啡因或會干擾睡眠。
3. 避免睡前兩小時做運動：在過於接近睡眠時間進行運動，或會激發身體機能，令身體難以放鬆、入睡。可是，在睡眠前更早的時間定期進行運動，可幫助睡眠。
4. 避免睡前兩小時攝取酒精：當你在睡前攝取含酒精成分的產品，雖然初時會覺得有睡意，但當你睡覺後會較容易睡醒，從而令睡眠質素變差。
5. 避免睡前兩小時進食大量食物：你的消化系統需運作處理大量食物，產生身體上的不適或變化，或會妨礙你的睡眠。
6. 在睡前兩小時避免觀看螢幕：在睡前看電視、用電腦、滑動手機、玩平板電腦會妨礙你的睡眠。這些電子產品發出光線，尤其是藍光——壓抑黑色素產生，一種令你有睡意的荷爾蒙。就算你可以用科技去除藍光，你在這些電子產品上接收的內容，或會過份激活你的身體機能，讓你難以放鬆入睡。
7. 不要在你的睡床上或睡房內，進行睡眠(或性行為)以外的活動。在床上進行其他活動是「錯誤使用」睡床。所有事情也有適合的時間和地方進行，在床上進行其他事加強你腦海的觀念——多元化的事情也合適在這個環境中進行。例如：如果你通常在床上看電視，當你回到床上，這舉動則會變成一個線索，讓你開始思考有關看電視的事。如果睡床只是預留作睡覺用，上到睡床這舉動，則會變成一個強烈的線索，讓你入睡。
8. 如果你不能在15-20分鐘內入睡，離開睡床去其他房間做事，然後在你有睡意的時候返回睡床。不鼓勵你在15-20分鐘內看時鐘。如你不能在返回睡床後20分鐘內入睡，重複這指示。這策略或被看為不尋常或很難做到，但是這行動背後是為了加強睡房、睡床與睡眠的關連。當你不能在15-20分鐘內入睡，離開睡床的舉動可加強兩者的關連，從而提升睡眠質素。
9. 避免午睡。午睡會滿足你部分的睡眠需要，減低你晚上快速入睡的可能性。如果你不能避免午睡，別在下午3時後午睡。午睡會擾亂你的身體休息節奏、時間表，令你難以在晚間入睡。