

一、何謂正常的睡眠

人類的睡眠有非快速動眼期和快速動眼期，兩個不同的周期交替循環，一個晚上可以有好幾個循環，大多數的人每天至少六至七小時的睡眠，才能獲得充分的休息和補給。

二、睡眠的好處

1. 讓人體生理功能得到休息與修護。
2. 幫人類整合日間記憶、學習、情感等。

三、常見的睡眠問題

1. 不容易入睡
2. 睡眠中斷
3. 過早清醒
4. 白天嗜睡



四、改善睡眠的方法

1. 放鬆療法：學習放鬆的技巧常能幫助失眠的人獲得較佳的睡眠，其方法如下：

▼腹式呼吸：平躺在床上，放一隻手在腹部，另一隻手在胸部，感覺吸氣時，讓腹部凸起；呼氣時，讓腹部凹下，如此反覆練習，可讓全身得到放鬆。

▼漸進放鬆法：先將右手握成拳頭，握緊5、6秒後，將拳頭放開，然後換左手做相同動作，接著同樣的是手臂緊繃後再放鬆，然後將動作轉移至臉部(如緊閉雙眼5秒然後張開)、雙頰、嘴唇、頸部及肩膀肌肉，再來是腹部的肌肉、臀部、大腿、小腿及最後的腳部。

2. 刺激控制法：將上床與快速入睡聯想在一起，如：只有想睡才上床、將床當作睡覺的工具，不要在床上看書、看電視或吃東西、設定鬧鐘的時間，並固定每天早晨同一時間起床。



3. 自律神經訓練法：

此法是以感覺手部溫度升高及手臂沉重的訓練，研究顯示當手腳溫度愈高，心中愈趨於平靜狀態；所以應自我暗示「我的手已經發熱了」，「我的手臂很沉重」等詞句，來引導入眠。

4. 沉思冥想法：

讓自己想像一幅美好舒服的畫面，如有綠地及藍天的田野畫、平靜的海面等，儘量想像自己身在其中之感受，提供身體處於安靜狀態，使睡眠系統發揮功能。

5. 光線治療法：

清晨時暴露在明亮的光線下，有助調整睡眠節律，因此，可在清晨日出時，進行一小時左右的散步活動。



五、如何讓妳更好眠？

1. 定時作息、準時上床、準時起床。
2. 一張舒適、乾淨、柔軟適中的床。
3. 避免在床上讀書、看電視或聽收音機。
4. 每天規則的運動可幫助睡眠，但避免在睡前做激烈運動。
5. 不要在傍晚以後喝酒、咖啡、茶及抽煙。
6. 避免睡前大吃大喝，但可在睡前喝一杯熱牛奶及一些複合碳水化合物食品，來幫助睡眠。
7. 若上床20分鐘後，還睡不著，可起來做一些放鬆心情的活動，如聽音樂、看書，等有睡意再上床睡覺。



8. 若有失眠情形，儘量不要睡午覺，如果想睡，可小憩30分到1小時。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人 各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂