

簡單的心理策略 工具包

睡眠講義

我需要多少睡眠？

在恰當的時間獲得高質量的睡眠對生存至關重要。沒有睡眠，您將無法在大腦中創造或維持學習和形成記憶的通路，並且更難集中注意力并快速做出反應。您對睡眠的需求和您的睡眠模式隨著年齡的增長而變化，並且因人而異。沒有神奇的睡眠小時數適用於所有同齡人。嬰兒每天的睡眠時間長達 18 小時。兒童和青少年平均每晚需要 9.5 小時的睡眠。大多數成年人每晚需要 7-9 小時的睡眠，但 60 歲之後睡眠往往更短、更淺，並且會多次醒來。

睡眠階段

在睡眠期間，身體會在快速眼動 (REM, 主要的做夢時段) 睡眠和非快速眼動睡眠之間循環，後者分為從淺睡眠到最深睡眠的三個階段。每 90 分鐘，我們就會完成第 1、2 和 3 階段的一個循環，然後回到第 2 階段和第 1 階段，接著再進入快速眼動睡眠階段（剛睡下不久大約持續 10 分鐘，在醒來前的最後階段持續最多一個小時）。第一階段非快速眼動睡眠是從清醒到睡眠的轉變。在這段短暫（持續幾分鐘）相對較淺的睡眠期間，您的心跳、呼吸和眼球運動會變慢，並且您的肌肉會放鬆并偶爾抽搐。第 2 階段非快速眼動睡眠是進入深度睡眠之前的一段輕度睡眠。您的心跳和呼吸緩慢，肌肉進一步放鬆。您的體溫下降，眼球運動停止。與其他睡眠階段相比，您在第 2 階段停留的重複睡眠周期時間更長。第 3 階段非快速眼動睡眠是您在早上起床後精神煥發所需要的深度睡眠時期。它在上半夜的時間較長。在睡眠期間，您的心跳和呼吸會減慢到最低水平。在快速眼動睡眠期間，您的眼睛在閉合的眼瞼後面快速移動。觀察到的混合頻率腦電波活動變得更接近清醒時的活動。手臂和腿部肌肉暫時癱瘓，這使您無法實施夢想。但重要的是要注意，在創傷後的噩夢中，身體并不總是處於癱瘓狀態，這會導致一些人將他們的夢想付諸行動。

晝夜節律 可支配覺醒度、體溫、新陳代謝和荷爾蒙釋放的每日波動。它們控制您的睡眠時間，使您在夜間困倦并在早晨醒來。它們大約基于 24 小時的一天。晝夜節律與環境綫索（光、溫度）同步，但可以在沒有綫索的情況下繼續。它們也受到外部因素（與睡眠、壓力水平、您吃的東西有關聯）的影響。與輪班工作和國際旅行相關的睡眠問題，反映了身體自然晝夜節律的紊亂。**睡眠-清醒穩態** 追蹤您的睡眠需求。穩態睡眠驅動提醒身體在一定時間後入睡并調節睡眠強度。您越清醒，這種睡眠驅動力就越強，并導致您在睡眠不足後睡得更深。**睡眠和清醒兩大過程**。睡眠涉及影響睡眠和清醒的兩個過程：穩態睡眠驅動和晝夜節律之間的相互作用。

睡眠、噩夢和災難

災難發生後，許多人的睡眠都受到干擾。對於一些在災後出現心理健康問題的人，如果不加以治療，睡眠問題可能會持續很多年。因此，在災難發生後監控您的睡眠、并在使用本講義中的簡單策略無法恢復正常時尋求幫助，非常重要。先給自己幾個星期的時間——記住，睡眠中斷在短時間內是正常的，因為您的大腦試圖處理已經發生的非常重大的事件。如果您發現在逃避睡眠，或被噩夢驚醒，或者您或您的孩子正在“睡覺時走路或說話”，最好與您的全科醫生討論您的睡眠問題。

放鬆活動

如果您沒有最喜歡或有效的放鬆活動，那麼管控睡眠的第一步就是嘗試一些放鬆、呼吸或冥想練習。這方面有很多免費的資源。幾個有很好練習的網站包括 **微笑的心靈**：這個非盈利的澳大利亞應用程序是由心理學家製作的。不同年齡組有不同的冥想方法，【續】

災難心理健康中心

頭腦空間 (Headspace)：這個英國冥想應用程序提供十分鐘的免費課程，很好地介紹了正念的工作原理，和 **停下來、呼吸并思考**：這個美國應用程序要求您輸入冥想前後的感受。隨著時間的推移跟踪您的感受，是瞭解您的生活模式和看到您正在取得的進步的好方法。您可以從蘋果或安卓應用商店下載這些應用。

什麼是良好的睡眠習慣？

良好的睡眠習慣通常被稱為良好的睡眠衛生。您可以做很多事情來改善睡眠。雖然大部分都是常識，但生活非常忙碌，我們常常不去想它們。

晚上我應該做些什麼？

儘量每晚在同一時間上床睡覺。我們的身體裏有一個內部時鐘和荷爾蒙，可以控制困倦和清醒。在有規律的睡眠作息習慣下，這個時鐘的運作效果最好。這個時鐘工作良好時，您會在睡覺時間感到困倦。儘量不要熬夜而忽視這個時鐘，因為這是睡眠的機會窗口。過早睡覺也會影響您的睡眠。在睡覺前的一小時，有一個放鬆的睡眠習慣很重要。這可能包括洗個熱水澡、安靜地閱讀或喝一杯熱牛奶。晚上有什麼是我不應該做的事情嗎？睡前至少 4 小時應避免咖啡因（咖啡、茶和軟飲料）和香煙。酒精可能會幫助您入睡，但會使您更難保持睡眠狀態。應避免在睡前一小時內進行刺激性活動。這包括適度鍛煉、電腦遊戲、電視、電影和令人痛苦的談話。明亮的環境或電腦的藍光會降低促進睡眠的褪黑激素的夜間水平。

吃飯和睡覺呢？

飽腹使人難以入睡。晚餐應至少在睡前兩個小時進行。有些人發現睡前吃些小點心有助於他們的睡眠。

當我躺在床上時，該做些什麼？

溫暖很重要，包括房間的溫度和蓋上足夠的毯子。溫暖的手腳是必不可少的。床墊、枕頭和毯子應該舒適和安寧。臥室裏不應該有干擾。這可能意味著拿走電視、電腦、收音機和電話。如果臥室裏有時鐘，應該把它蓋好，以免看鐘。

白天應該做些什麼？

下床。有些人把臥室當作客廳，在那裏學習、看電視和打電話。這將阻止大腦將床與睡眠聯繫起來。臥室應該只用於睡覺和親密。運動有益于睡眠，但不要在快睡前運動。在早上或晚餐前鍛煉。白天曬太陽將有助於調節生物鐘和體內褪黑激素的水平。一天裏較早的時候，最好留在戶外。

如果我睡不著怎麼辦？

如果您在 20 到 30 分鐘內沒有入睡，您應該起床。去另一個黑暗的房間，安靜地坐著。不要看電視、使用電腦、吃飯、喝水或做家務。當您再次感到疲倦時，回到床上。這有助於您的大腦將床與睡眠聯繫起來。不要看時鐘，因為無論是什麼時間，您看了都會有情緒反應。休息是好的——不一定非要睡覺。

如果您無法關閉您的大腦怎麼辦？

有的人晚上睡不著，無法停止思考。如果您有這個問題，請在白天或傍晚留出“擔心時間”。利用這段時間思考一天中發生的事情，制定計劃和可能的解決方案。然後直到第二天才考慮這些事情。保持睡前一小時的放鬆時間——制定一個讓您的身心為睡眠做好準備的作息習慣。聽安靜的音樂或放鬆。

日常作息習慣有多重要？

嘗試堅持良好的睡眠習慣。改變習慣後，睡眠不會立即改善。但如果保持良好的睡眠習慣，睡眠肯定會變好。我們不可能每天都做同樣的事情，但大多數日子應該是這樣。找到適合您的方法并堅持下去。如果您嘗試了所有方法但睡眠仍然沒有好轉，那麼請去看您的全科醫生。更多信息可從 www.sleephealthfoundation.org.au 獲得。