

# 睡眠

## + 年輕人



良好的睡眠質素對你的情緒和生理健康至關重要。因為睡眠，我們得以保持積極、專注和正面的感覺。

相反，無法入睡可能會使你感到痛苦。若你未能得到妥善的休息，你的身心或會出現一些奇怪的反應。睡眠不佳是一個惡性循環，睡眠不足會令我們的大腦變得更加活躍，而受過度刺激的大腦會使人難以入睡。

### 睡眠與精神健康

雖然睡眠對每個人來說都是不可或缺的，但如果你或你的認識的人正面對精神健康問題，睡眠問題或會出現。精神疾病的症狀和治療方法會以多種方式影響你的睡眠。

每個人是不同的，各自對睡眠的需求會隨時間而有所改變。重要的是在睡眠和日常生活中取得平衡，讓你可以獲得所需的睡眠時，亦可以來實現目標和享受生活樂趣。建立一個有規律的睡眠模式對你的生理和情緒健康大有裨益。

### 睡眠 —— 何謂正常？

#### 15–25 歲人士

睡眠對年輕人的重要性不言而喻。當你踏入青春期，自然的荷爾蒙變化會改變你的生理時鐘。而生理時鐘負責調節多項身體規律，包括入睡和醒來的時間，睡眠模式亦因而出現變化。

遲於一貫的作息時間入睡是正常的，但正因為當下的荷爾蒙轉變，你實質上是需要更多的睡眠。有關睡覺的研究建議，年輕人每晚至少需要 9 至 10 小時的睡眠，但大部分年輕人卻只睡得 7 或 8 小時，平均睡眠時間也是較標準低的 8 小時。

確保自己獲得足夠的睡眠是頗為棘手的。為睡眠取得平衡必不可少，它讓你保持警惕和精力充沛，亦使你自我感覺良好。

反之，睡眠不佳會讓你的壓力指數大大提高，情緒也較容易大起大落。當你的睡眠平衡遭受干擾，你對自我或他人的感覺亦較差。如果你有睡眠困難，你的生活或受巨大影響，例如：

- 嗜睡、在白天昏昏欲睡
- 無法專注、難以保持長時間集中或警惕
- 感到煩躁或憤怒、焦慮和緊張、沮喪或情緒低落
- 記憶受損、決策不佳、作出高風險行為
- 缺乏熱情、缺席課堂活動
- 體能下降、反應遲鈍、笨拙
- 學業成績或體育表現下跌。

### 什麼有幫助？什麼沒有幫助？

你對個人睡眠質素的掌握較你預料之中更高。以下是一些對他人有幫助的睡眠小贴士，它們未必對你的睡眠質素產生正面作用，但你可以先嘗試，看看哪些對你有效。

- 堅持在固定的時間就寢和起床。
- 避免飲用含有酒精的飲品或吸煙，因為這類物質會干擾睡眠。
- 避免在晚間使用會發出光線的電子產品（例如手提電話、電視或電腦等）。
- 嘗試避免午睡，它讓你在晚上難以入睡。
- 睡前最少 3 小時前做運動，起床後做戶外運動亦有助調整你的生理時鐘。
- 睡前做一些放鬆身心的活動，如閱讀或聆聽柔和的音樂。暖水浴也可以提升睡意。
- 學習放鬆和冥想的技巧，讓自己的心境得以平靜。創造一個寧靜、幽暗、整潔的睡眠環境。

#### 若你睡覺時突然醒來不用緊張

半夜醒來是正常的，為重新入睡而擔憂只會使你的清醒狀態維持更長。此時，你應該嘗試放鬆，靜待睡意重臨。若你發現自己經常留意著時間，你可以把帶有時間顯示功能的物件遷離視線範圍。

#### 賴床

賴床會導致睡眠不佳，每天在相近的時間起床有助避免這種情況，並且可以讓你在晚上的適當時間較容易入睡。

## 面對壓力

如果你是經常感到急躁和不堪重負，並常常覺得身體的能量像被抽空了，你便應該給自己一些時間放空、發發白日夢或看雲隨風飄去。在待辦清單上添加「不做任何事」是沒有問題的！

學會放鬆是一項重要的生活技能，它亦可以提升你的睡眠質素。放鬆知易行難，但最簡單你可以嘗試的是讓自己的呼吸平和而有條理的。在睡前或半夜醒來時，你都可以通過這種呼吸技巧幫助自己入睡。

### 呼吸放鬆法

- 在坐着或躺着時，使用一個令自己最舒服的姿勢。
- 深吸一口氣，然後緩緩呼出。重覆這套動作一次。
- 閉上眼睛，將注意力集中在呼吸上。
- 自然而平緩地呼吸。
- 以三秒慢慢吸氣。
- 在呼氣的三秒內，提醒自己放鬆，並令肌肉鬆弛。
- 重覆這六秒的呼吸訓練（三秒吸氣和三秒呼氣），直至你感到平靜和放鬆。

### 相關概覽

保持活躍 + 年輕人

**免責聲明:** 以上資料並非醫療建議，而是一般資料，並無考慮你的個人情況、身體狀況、精神狀態或心理需要。請勿利用這些資料治療或診斷你自己或他人的健康狀況，並且不要因為這些資料中的內容而忽視醫療建議或延遲治療。任何有關醫療問題均應向合資格醫療專業人士提出。如有疑問，請即時尋求醫生建議。

這份小冊子由 Orygen 撰寫，Coolminds 獲授權使用，以作在港推廣精神健康之用。為切合本港環境，Coolminds 團隊將原本地化及翻譯至繁體中文。

Coolminds 是由 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的精神健康項目，詳情請參閱 [www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

特別鳴謝 Orygen 捐贈出他們的資源並讓我們將其改編編修以切合本港環境。如欲查閱原始版本，請到 Orygen 網站：  
[www.orygen.org.au](http://www.orygen.org.au)

