



踢走 新冠失眠

新冠肺炎疫情爆發以來，受失眠困擾的人數劇增。你是否也正苦惱睡眠質素變差、很久也睡不着、很早醒來，或是白天感到很疲倦呢？

疫情給生活帶來種種的變化：網上學習、社交距離、工作與生活界限模糊、對未來不確定以致焦慮……這都是導致失眠的主因。長期失眠會增加健康隱患，如肥胖、心血管疾病、情緒病等，亦會減低專注力，影響學習、工作效率、增加出錯等問題，要多注意啊！

自救小貼士

1. 保持規律睡眠時間

定時上床、起床，讓身體保持規律的節奏，形成生理時鐘。避免白天小睡，若是真的感到很睏，可在椅子或沙發上小睡 15 至 30 分鐘。過多、過長的日間小睡會減少睡眠壓力，令晚間更難入睡。

2. 避免在床上工作

床是用來休息的，不要躺在床上工作、學習或娛樂。這是訓練大腦和床形成條件反射，令晚上可以更輕鬆入睡。

3. 睡前避免用電子產品

應避免在睡前 1 小時用電腦、玩手機或看電視。使用這些電子產品不但令大腦活躍，當中所發出的藍光會減少人體內褪黑激素的分泌，影響睡眠質量。

4. 準備入睡

晚上應減少看沉重或負面的資訊。睡前 1 小時，嘗試作放鬆身心的活動，如聽聽音樂、做伸展運動、深呼吸練習、靜坐、洗澡、用暖水泡腳等，減輕一日積累的壓力。

5. 日間保持活躍

帶氧運動使腦部分泌激發愉悅感的安多芬，有助抗壓，亦使人更易進入深睡狀態。接觸自然光也能改善睡眠質素，因自然光能調節身體的睡眠與覺醒周期。建議日間要多出外走走。

6. 與人傾訴

主動與親人、朋友保持密切接觸，打破疫情為我們帶來的焦慮、孤單及無感。不妨每天問候一位友人，為他打打氣，也同時為自己打打氣呢！

鼓勵你看看這份有關睡眠的單張：

https://eduhk.hk/sao/upload/custompage_article/558/self/61a470eb4d81f.pdf。

如果你仍然受失眠困擾，影響學業和生活，請找輔導主任談談啊。

願你睡得安好!