

瞓得好，有妙法！



1. 陽光助入睡

天然的陽光對調節生理節奏有重要的幫助，每天吸收至少三十分鐘的陽光，能調理生理節奏的規律，令晚間入睡困難的情況得到改善，如未能吸收天然陽光，亦可以吸收人造光線代替。

2. 小睡=失眠？

於日間作小睡只能解決短暫的疲勞問題，它會擾亂我們的作息節奏而導致長期性的失眠，因此，在大多數的情況下我們應盡量避免日間小睡。

3. 自製好環境

舒適及寧靜的睡眠環境能有助良好的睡眠，故應盡量保持睡眠環境寧靜、舒適，如有需要，可使用耳塞、眼罩等工具以助入睡。

4. 食、眠不兩立？

雖然輕便的小食能有助我們入睡，但睡前吃得太飽，則會增加晚間胃部不適的機會，而腸胃亦因需要在晚間消化大量的食物而令人難以入睡，因此應避免在睡前兩小時進食大量食物。

5. 睡前先靜心

睡前保持身心鬆弛能令我們容易入睡，因此應在睡前一至兩小時作一些靜態、有趣及輕鬆的活動，避免在睡前工作、溫習、於電話聊天、爭吵、觀看刺激的電視或書籍等等。

6. 遠離啡、酒、茶

咖啡因和尼古丁都是中樞神經的興奮劑，它會使心跳和血壓增加、並刺激腦部活動，阻礙入睡。因此，在午間及晚間都不宜進食含咖啡因、尼古丁或類似性質的食品，如吸煙、喝咖啡、可樂、茶、進食朱古力等。另一方面，雖然睡前喝一至兩杯酒能有助入睡，但它同時亦會使我們產生對酒精的依賴，並增加日後難以入睡的機會，因此應避免以酒精作為幫助入睡的工具。

7. 克服焦慮 DIY

放鬆心情，舒緩情緒，避免讓自己在床上過於焦慮煩惱、經常觀看時鐘或勉強自己入睡，這樣會令肌肉緊張、大腦活動頻繁，令人難以入睡。

8. 我手寫我心

當不能入睡達十分鐘或以上(六十歲或以上人士為二十分鐘)時，你可以嘗試離開睡房並進行其他靜態活動，如心中有太多煩惱，不妨嘗試將憂慮寫下，待有睡意時再回睡房。將此步驟重覆幾次，直至能成功入睡為止。

9. 睡前鬆一鬆

將睡房及睡前習慣(如刷洗、調較鬧鐘等)和身體鬆弛、心境平靜、和良好的睡眠聯繫在一起，能有助提升睡眠質素。另一方面，練習肌肉鬆弛、深呼吸及集中於令人鬆弛的意像上，亦能有助更加容易入睡。(請參考背頁《腹部呼吸放鬆法》)

10. 規律勝顛倒

養成有規律的生活習慣，作息定時，避免日夜顛倒或作息不定。有規律的作息時間能令睡眠節奏變得更有規律，並改善睡眠質素。

參考: http://www.talkaboutsleee.com/sleepdisorders/insomnia_becker.htm



腹部呼吸放鬆法

試試以下簡單步驟，藉著較均勻和較深度的呼吸、和對呼吸的專注，滋潤身體心靈，令其進入平靜和放鬆的狀態，有助安睡：

1. 躺在舒適的平面上，臉朝上。你可以彎彎腿，張開雙腳，鬆開束縛的衣物等等。
2. 雙手輕輕放在肚臍下方，閉上眼，想像有個汽球在肚子裡。
3. 每回吸氣，想像汽球充滿空氣，你的雙手跟著微微隆起。每回呼氣，想像汽球洩了氣，雙手跟著微微放平。
4. 等你愈來愈放鬆時，仔細注意呼吸的聲音和感覺。

把練習紀錄下來，更有助你掌握得更好！

月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
上午 ☐ 感覺：	上午 ☐ 感覺：	上午 ☐ 感覺：	上午 ☐ 感覺：	上午 ☐ 感覺：
下午 ☐ 感覺：	下午 ☐ 感覺：	下午 ☐ 感覺：	下午 ☐ 感覺：	下午 ☐ 感覺：
睡前 ☐ 感覺：	睡前 ☐ 感覺：	睡前 ☐ 感覺：	睡前 ☐ 感覺：	睡前 ☐ 感覺：

