情緒健康學生自助錦囊—了解及改善失眠問題（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_understanding\_and\_dealing\_with\_insomnia.html）

充足睡眠是必需的

‧能維持身體和精神健康

‧能鞏固記憶，減少忘記所學過的內容

為甚麼會失眠？

‧體內驅動睡意的生物物質「腺苷」不足

‧壓力、情緒困擾、患病、睡眠環境欠佳、不良生活習慣和濫藥等會導致失眠

4種失眠類型（參考資料：世界衞生組織）

1. 難以入睡型

2. 不能持續沉睡型

3. 過早睡醒型

4. 難以恢復體力型

你有足夠睡眠嗎？

‧6 - 12歲：每天需要9至12小時睡眠

‧13 - 18歲：每天需要8至10小時睡眠

改善失眠

｢疫情期間習慣遲睡，結果越夜越精神，難以入睡。｣

自助錦囊：每日定時睡覺，定時起床，放假時也應如此。

｢想睡覺的時候，各樣思絮在腦中不斷湧出。｣

自助錦囊：睡前別太忙碌，宜做些身心鬆弛練習（例如是深呼吸，肌肉收緊放鬆練習）。

｢因晚上難以入睡，我時常很遲才起床，午後睏倦再睡數小時補眠。｣

自助錦囊：清早起床照太陽30分鐘至1小時以善用日光調節睡眠規律；減少午睡時間；保持睡眠環境幽暗。

｢考試期間，失眠可以騰出更多時間溫習？｣

自助錦囊：應有充足睡眠以減少忘記學習內容；避免在床上溫習，否則看見床鋪便聯想到要提起精神，難以入睡。

｢反正失眠，我便乾脆躺在床上看電視、玩手機。｣

自助錦囊：睡前一小時避免使用電子屏幕產品，睡覺的地方應關掉手機和電腦。

｢夜間睡得不好，日間多飲幾杯咖啡、茶和能量飲品提神。｣

自助錦囊：咖啡、茶和能量飲品當中的咖啡因可能需要6 - 8小時才能完全從身體減退，中午過後應盡量避免飲用，以免會妨礙睡眠。

｢吃過豐富晚餐，我十時半便上床睡覺。整晚卻多次醒來，未能熟睡。｣

自助錦囊：晚餐宜吃七分飽，及應在睡前3小時完成。

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月