



了解及改善 失眠 问题

充足睡眠是必需的

- 能维持身体和精神健康
- 能巩固记忆，减少忘记所学过的内容

为甚么会失眠？

- 体内驱动睡意的生物物质「腺苷」不足
- 压力、情绪困扰、患病、睡眠环境欠佳、不良生活习惯和滥药等会导致失眠

4种失眠类型 (参考数据：世界卫生组织)

- ① 难以入睡型
- ② 不能持续沉睡型
- ③ 过早睡醒型
- ④ 难以恢复体力型

你有足够睡眠吗？

5-12 岁：每天需要9至11小时睡眠

12-18 岁：每天需要8.5至9.5小时睡眠



改善失眠

「疫情期间习惯迟睡，结果越夜越精神，难以入睡。」

自助锦囊

每日定时睡觉，定时起床，放假时也应如此。

「想睡觉的时候，各样思絮在脑中不断涌出。」

自助锦囊

睡前别太忙碌，宜做些身心松弛练习 (例如是深呼吸，肌肉收紧放松练习)。





「因晚上难以入睡，我时常很迟才起床，午后困倦再睡数小时补眠。」

自助锦囊

清早起床照太阳30分钟至1小时以善用日光调节睡眠规律；减少午睡时间；保持睡眠环境幽暗。

「考试期间，失眠可以腾出更多时间温习？」

自助锦囊

应有充足睡眠以减少忘记学习内容；避免在床上温习，否则看见床铺便联想到要提起精神，难以入睡。



「反正失眠，我便乾脆躺在床上看电视、玩手机。」

自助锦囊

睡前一小时避免使用电子屏幕产品，睡觉的地方应关掉手机和计算机。



「夜间睡得不好，日间多饮几杯咖啡、茶和能量饮品提神。」

自助锦囊

咖啡、茶和能量饮品当中的咖啡因可能需要6-8小时才能完全从身体减退，中午过后应尽量避免饮用，以免会妨碍睡眠。



「吃过丰富晚餐，我十时半便上床睡觉。整晚却多次醒来，未能熟睡。」

自助锦囊

晚餐宜吃七分饱，及应在睡前3小时完成。

