

花蓮縣政府員工協助方案關懷報

建立健康的睡眠習慣

睡眠是人類最基本的需求，在我們的日常生活中扮演著不可或缺的角色，對於維持健康的身心狀態也非常重要。許多人常常忽視了睡眠的重要性，認為只要完成工作或學業犧牲睡眠也沒關係。然而，研究顯示，缺乏足夠的睡眠會對注意力、衝動控制、情緒穩定性以及整體認知功能造成負面影響，這些都會影響到日常生活和工作中的表現。



睡眠是恢復體力的方式，也是提升工作效率和保護身心健康的重要因素。持續的睡眠不足容易導致身體和心理上的疲憊，這種狀態下，工作中的錯誤率會上升，甚至可能增加職場意外的發生。長期來看，睡眠不足甚至可能引發慢性健康問題，如免疫力下降等。然而不僅睡眠會影響心理健康，心理困擾同樣也會造成睡眠困難，比如焦慮情緒容易讓人難以入睡；憂鬱情緒會讓人難以維持睡眠。睡眠不好造成情緒不佳，情緒不佳再回頭影響睡眠品質，這樣雙向互動的結果就容易形成惡性循環。

雖然我們知道睡眠對於身心健康很重要，但怎麼樣才算是足夠的睡眠呢？美國睡眠基金會(NSF)指出多數成人每日需要7-9小時的優質睡眠來保持最佳狀態。若無法獲得足夠的睡眠，可以考慮在週末或非工作日補充1-2小時的睡眠，或在時間允許的情況下短暫的午睡彌補欠缺的睡眠。



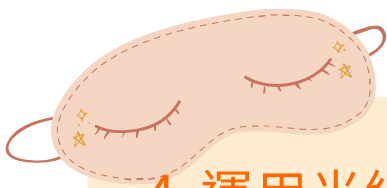
用什麼方法來幫助自己建立健康的睡眠習慣呢？

以下提出幾個方法：

1.規律的睡眠時間:在固定的時間入睡及起床可以幫助身體建立健康的睡眠習慣，現在手機當中有許多可以使用的輔助科技，像是提醒睡眠時間的app或是起床鬧鈴等，都可以有效的幫助自己建立規律的睡眠，增進身心健康，提高工作效率。

2.正念冥想:現代人生活和工作節奏快速，常常帶來焦慮和壓力。正念冥想是一種有效的放鬆技巧，能夠幫助我們在睡前或空閒時間專注於當下，讓焦慮、緊張、不安等念頭自然流過。每天空出一段時間進行正念冥想，有助於清空思緒，減少對過去和未來的擔憂，讓我們更容易進入放鬆得狀態，有助於建立健康的睡眠習慣

3.適當的運動:運動不僅有助於釋放壓力，還能改善睡眠品質。規律的中等強度運動，如快走、跑步或瑜伽，能夠促進身體健康、改善情緒，進而提升睡眠品質。



4. 運用光線幫助睡眠:夜晚過亮的光線會影響身體的調節，導致在不適當的時間保持清醒難以放鬆，因此在睡眠前調暗空間的燈光，並至少在睡前一小時將電子產品關掉，讓自己進入放鬆的狀態，更有助於建立健康的睡眠習慣。

5. 尋求專業幫助:若失眠狀況已嚴重影響生活及情緒，難以靠自身的力量改善，則需要適當的尋求醫師、心理諮商、EAP服務等專業人員協助我們改善睡眠情況及情緒相關的困擾。



隨著現代科技發展和生活步調的加快，工作、娛樂與休息的界限變得模糊，工作壓力和過多的資訊成為了現代人常遇到的問題。許多人因工作繁忙或壓力而忽視睡眠，報復性熬夜(指透過熬夜晚睡，享受屬於自己的時間，彌補白天身不由己的不滿或壓抑的情緒)成為因應工作壓力的一種補償行為，不僅破壞規律睡眠的生理時鐘，也讓睡眠不足則反過來增加焦慮感和工作中的錯誤率，形成惡性循環。

我們要正視睡眠的重要性，並在繁忙的工作中找到平衡。建立規律的作息時間、避免在睡前使用電子產品、進行適度的放鬆活動，以及在必要時尋求專業幫助，都是幫助我們建立健康睡眠習慣的有效方法。讓我們在快節奏的生活中保持健康的身心狀態，提高工作效率，並更有效的應對壓力。





員工協助方案 EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



| 心理 | 工作 | 管理 | 醫療 | 法律 | 理財 |

預約電話：(02)2986-3263、0800-098-985

預約信箱：world.wide.union3@gmail.com