

疫情期间保证 睡眠质量的 重要性



睡眠是人体的关键生理机制，对身心健康至关重要。因为睡眠对人体许多方面都具有好处，因此在面对新冠肺炎 (COVID-19) 疫情时就变得更加重要。睡眠在生理健康以及免疫系统的有效运作方面扮演重要角色，也是情绪和心理健康的主要推手，有助于缓解压力、抑郁和焦虑。

您可以采取以下步骤改善睡眠质量：

设定时间表和例行程序

制定例行程序有助于营造一切如常的氛围，即使在非常时期也是如此。您的身心更容易适应固定的睡眠时间表。这就是健康专家长期以来都建议应避免让每天睡眠时间发生重大变化的原因。您的日程安排中与睡眠相关的方面应包括：

- 唤醒时间：设置闹钟，避免使用 Snooze（贪睡）功能，每天在固定的时间起床。
- 放松时间：这段时间是休息放松、准备睡觉的重要时间。您可以在这段时间读书、伸展和冥想等等，并且为睡觉做准备，例如穿上睡衣和刷牙洗脸。
- 上床时间：选择在固定的时间关灯和入睡。

养成习惯，在一天中的固定时间做例行的事也会有帮助，包括：

- 即使不出门，也要洗澡和着装。
- 每天在同一时间进餐。
- 预留特定时间段进行工作和锻炼。

把床只用来睡觉

睡眠专家强调应在大脑中建立床和睡眠之间的联系。因此，他们建议只用床来睡觉和做爱。所以应避免在床上使用笔记本电脑工作或看电影或连续剧等。

如果晚上难以入睡，辗转反侧的时间不要超过 20 分钟，而应该立即下床并在柔和微弱的光线下进行一些放松的活动，然后回到床上尝试入睡。

此外，经常更换床单、使枕头蓬松以及坚持铺床，可以让床铺看起来干净整洁，营造出舒适温馨的入睡环境。

吸收阳光

光照在帮助我们的身体以健康的方式调节睡眠方面起着至关重要的作用。在应对日常生活的干扰时，您可能需要采取一些措施，让基于光照的提示对您体内的睡眠-唤醒周期（也称为昼夜节律）产生积极影响。

- 如有可能，请走出户外接受一定时间的自然光光照。即使并非晴空万里、阳光灿烂，自然光仍然可以对您的昼夜节律产生积极影响。
- 白天应尽可能打开窗户和百叶窗，让光线射进室内。
- 注意使用电子设备的时间。电子设备（例如手机、平板电脑和电脑）发出的蓝光可能会干扰人体的自然促眠过程。您也可以调整设备设置或使用特殊应用程序来减少或过滤蓝光。

切勿过度小睡

虽然在中午过后小睡片刻对某些人有用，但最好避免在接近傍晚时小睡或睡太久，因为这样可能会影响夜间睡眠。

保持活动

定期日常活动能对身体产生很多重要益处，包括睡眠。您可以出门散步，也可以搜索各种类型和难度的在线运动课程，例如健身房、瑜伽馆和舞蹈工作室的直播课程。

心存善意并建立联系

心存善意以及维持积极的人际关系似乎对睡眠质量影响不大，但实际上却可以减轻压力，并且减轻压力对情绪和睡眠产生的有害影响。寻找正面积极的新闻和故事，并使用科技与亲朋好友保持联系，维持社交联系。

使用放松技巧

适合自己的放松方法也许能有效改善睡眠质量。放松技巧包括：深呼吸、伸展运动、瑜伽、正念冥想、舒缓的音乐和阅读。

另一种放松的办法则是避免被信息淹没。例如：

- 为一个或两个值得信赖的新闻网站添加书签，并且每天仅在有限的预定时间内访问这些网站。
- 减少浏览社交媒体的时间。
- 与亲朋好友安排虚拟拜访，并事先说好只谈论新冠肺炎以外的话题。

留意自己的饮食

保持健康饮食可以促进良好的睡眠。特别要注意酒精和咖啡因的摄入量，尤其是在下午和傍晚时，因为酒精和咖啡因都可能影响您的睡眠时数和质量。

从值得信赖的资源获取信息

从基于实证的可靠渠道获取信息十分重要。这类可靠渠道包括：美国疾病控制与预防中心 (Center for Disease Control and Prevention, CDC) 和世界卫生组织 (World Health Organization, WHO)。他们的网站会提供关于新冠肺炎的最新重要信息。

必要时联系医生

如果您有严重的睡眠问题或其它健康问题，或者情况正在恶化，请向医生咨询。

来源：
SleepFoundation.org

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透出其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 204128-072020 OHC OHC