

疫情期間維持睡眠品質的重要性



睡眠是人體的關鍵生理機制，對身心健康至關重要。因為睡眠對人體許多方面都具有好處，因此在面對新冠肺炎 (COVID-19) 疫情時就變得更加重要。睡眠是維持生理健康和促進免疫系統有效運作的重要因素，也是情緒和心理健康的主要推手，有助於緩解壓力、憂鬱和焦慮。

您可以採取以下步驟改善睡眠品質：

設定時間表和例行程序

制定例行程序有助於營造一切如常的氛圍，即使在非常時期也是如此。您的身心更容易適應固定的睡眠時間表。這就是健康專家長期以來都建議應避免讓每天睡眠時間有過大改變的原因。您的日程中與睡眠相關的方面應包括：

- 喚醒時間：設定鬧鐘，避免使用 Snooze (貪睡) 功能，每天在固定的時間起床。
- 放鬆時間：這段時間是休息放鬆、準備睡覺的重要時間。您可以在這段時間讀書、伸展和冥想等等，並且為睡覺做準備，例如穿上睡衣和刷牙洗臉。
- 上床時間：選擇在固定的時間關燈和入睡。

養成習慣，在一天中的固定時間做例行的事也會有幫助，包括：

- 即使不出門，也要洗澡和著裝。
- 每天在同一時間進餐。
- 預留特定時間段工作和運動。

把床只用來睡覺

睡眠專家強調應在大腦中建立床和睡眠之間的聯繫。因此，他們建議只用床來睡覺和做愛。所以應避免在床上使用筆電工作或看電影或影集等。

如果晚上難以入睡，輾轉反側的時間不要超過 20 分鐘時間，而應該立即下床並在柔和微弱的光線下進行一些放鬆的活動，然後回到床上試著入睡。

此外，經常更換床單、使枕頭蓬鬆以及堅持鋪床，可以讓床鋪看起來乾淨整潔，營造出舒適溫馨的入睡環境。

吸收陽光

光照在幫助我們的身體以健康的方式調節睡眠方面有著至關重要的作用。在應對日常生活的干擾時，您可能需要採取一些措施，讓基於光照的提示對您體內的睡眠-喚醒週期（也稱為晝夜節律）產生正面影響。

- 如有可能，請走出戶外接受一定時間的自然光光照。即使並非晴空萬里、陽光燦爛，自然光仍然可以對您的晝夜節律產生正面影響。
- 白天應盡可能打開窗戶和百葉窗，讓光線射進室內。
- 注意使用電子裝置的時間。電子裝置（例如手機、平板和電腦）發出的藍光可能會干擾人體的自然促眠過程。您也可以調整裝置設定或使用特殊應用程式來減少或過濾藍光。

切勿過度小睡

雖然中午過後小睡片刻對某些人有用，但最好避免在接近傍晚時小睡或睡太久，因為這樣可能會影響夜間睡眠。

保持活動

定期日常活動能對身體產生很多重要益處，包括睡眠。您可以出門散步，也可以搜尋各種類型和難度的線上運動課程，例如健身房、瑜伽館和舞蹈教室的直播串流課程。

心存善意並建立聯繫

心存善意以及維持正面的人際關係似乎對睡眠品質影響不大，但實際上卻可以減輕壓力，並且減輕壓力對情緒和睡眠產生的負面影響。尋找正面的新聞和故事，並使用科技與親朋好友保持聯繫，維持社交聯繫。

使用放鬆技巧

適合自己的放鬆方法也許能有效改善睡眠品質。放鬆技巧包括：深呼吸、伸展運動、瑜伽、正念冥想、舒緩的音樂和閱讀。

另一種放鬆的辦法則是避免被資訊淹沒。例如：

- 只把一個或兩個值得信賴的新聞網站加入書籤，並且每天僅在有限的預定時間內瀏覽這些網站。
- 減少瀏覽社群媒體的時間。
- 與親朋好友安排虛擬拜訪，並事先說好只談論新冠肺炎以外的話題。

留意自己的飲食

保持健康飲食可以促進良好的睡眠。特別要注意酒精和咖啡因的攝取量，尤其是在下午和傍晚時，因為酒精和咖啡因都可能影響您的睡眠時數和品質。

從值得信賴的資源獲取資訊

從基於實證的可靠管道獲取資訊十分重要。這類可靠管道包括：美國疾病控制與預防中心 (Center for Disease Control and Prevention, CDC) 和世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)。他們的網站會提供關於新冠肺炎的最新重要資訊。

必要時聯絡醫生

如果您有嚴重的睡眠問題或其他健康問題，或者情況正在惡化，請向醫生諮詢。

資料來源：
SleepFoundation.org

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 204128-072020 OHC OHC