



## ABOUT COVID-19「新冠失眠」







台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會主委、台北醫學大學醫學院睡眠研究中心主任李信謙醫師表示,過去一年受新冠肺炎疫情衝擊,全球出現睡眠障礙的人數大增,從美國市售助眠物品褪黑激素的銷售量暴增超過4成,就可

你是否也出現睡眠障礙的問題呢? 一起來檢測自我的睡眠品質吧!

知睡不好困擾無數人。



## 睡眠品質自我評量表

※作答說明		
請您根據您自己的狀況,圈選最符合的一項。	是	否
	0	
計分	0	1
不容易入睡		
躺在床上,腦海裡仍想著許多事情。		
當我半夜醒來時,很難再次入睡。		
有很多事情困擾著,所以不能輕鬆下來。		
即使經過整夜的睡眠,早上醒來我仍然感到疲倦。		
有時候我害怕閉上眼睛或入睡。		
早上過早醒來。		
需要約一小時以上才能入睡。		
早上醒來感到僵硬及腰酸背痛。		
當不能入睡時,我會覺得沮喪。		

最低分數	分數簡述	分析描述	
0	1~3 個選	您可能沒有失眠問題。生活中偶爾出現一些睡眠困擾是很平常的。	
4	4~6 個選	您可能有些許失眠問題。請參考床上十招,給我好睡眠。如果未能改善,請和	
	是	精神專業人員協談。	
7	7~10個選	您可能患有失眠症,亟需精神專業人員的協助。	
	是		

内文摘自【原香健康網】

https://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/353



# 睡眠到底有多重要?







## 精神狀態

## ▶ 渾身是勁

好的睡眠,讓夜晚的你能夠真正

得到休息;白天一到,轉換成滿滿活力。













## 精神狀態

## ▶ 行屍走肉

大腦時時刻刻都處在「工作狀態」,無法得到放鬆,會開始 「負性循環」。白天精神萎靡 晚上失眠難耐。











9. 維持臥室安靜 盡量遮蔽光源

8. 睡眠時寢室

維持舒適溫度 保持良好通風

10. 勿在床上 工作做事 床只用來 進行睡眠 及性生活



1. 規律的就寢 與起床時間



2. 白天有小睡習慣 也不超過45分鐘



3. 遠離酒精物質濫用 保持健康生活型態



4. 設定飲用咖啡因 的"截止時間"









7. 舒適寢具 擁你入夢





5. 調整睡 前點心 食用 習慣











内文摘自【擺脫失眠、養好睡眠 10招教你好入眠 - 康健雜誌 】 https://www.commonhealth.com.tw/article/83855







# 子食」助你「睡好眠」





### 失眠的人少碰的 種飲食

午後少含咖啡因的飲食

例如:咖啡、茶、可樂、巧克力



睡前不要吃過度辛辣的食物



不要養成睡前喝酒的習慣



晚餐不要太晚吃、 或是過食易胃脹氣的食物





## 九種助睡眠的食物 分享給需要的朋友



富含鈣質及色胺酸 助血清素合成 神經安定



富含色胺酸



富含褪黑激素及鎂



為一種黄酮類 助抗氧化



富含褪黑激素



### 魚肉

富含維生素Đ 及ω-3脂肪酸 助血清素合成



色胺酸含量高的肉類 助血清素合成



富含色胺酸及維生素C 助血清素合成抗氧化



富含α-次亞麻油酸 與DHA合成有關 助血清素合成









## 心脾兩虚

脸色蒼白、四肢倦怠、 多夢易醒、心悸、胃口差



### 按穴道助改善

手腕橫紋中央



安定心神、減少雜夢 平緩心悸、緩解壓力

f Heho健康 Q

## 心火熾盛

心煩氣躁睡不著、口乾舌燥



### 按穴道助改善

侧的凹陷處



功效: 寧心安神、理氣活血

## 肝鬱化火



## 按穴道助改善

大拇指和第二趾 中間第1、2蹠骨 間凹陷處



疏肝理氣、清肝火、

## <sup>伸展</sup>放鬆身心















f Heho健康



23-1

00

0

膽經當班

這時熟睡,膽經可帶動全身氣血循環,是養生、增強免疫力和美容皮膚的重要時機。

1-3點

肝經當班

排毒

熟睡讓身體進入深層修復,肝臟排 毒、新陳代謝。

養血

讓肌膚細胞再生,氣血足氣血自然 紅潤。

3-5點

肺經當班

保養支氣管最佳時機,熟睡能讓 咳嗽、過敏減緩,也能讓皮膚過 敏好轉、膚質光滑緊緻。

5-7點 大腸經當班

準備起床喝杯水,

清宿便最佳時段。

. . . . . .



内文摘自【原香健康網】

Section 1

https://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/353





# 睡眠保健

特定的生活方式與飲食習慣皆可 增進睡眠品質,我們統稱這些行 為或習慣為「睡眠保健」。適當 的睡眠保健能改善我們的睡眠品 質,但您若是有失眠困擾,且自 己嘗試修正睡眠和日間習慣後仍 無明顯改善時,就須要考慮諮詢 專業的睡眠醫學領域相關之醫師 或心理師。



## 睡不好生百病, 失眠3大型態盡早檢查



## 入睡困難型

上床超過30分鐘 還持續清醒著



## 續睡困難型

入睡後容易醒來, 超過30分鐘無法入睡



## 過早清醒型

比預定時間還早清醒、 且無法再度入睡



3大型態

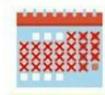


每週失眠次數 達3天或以上



## 白日狀態

倦怠、嗜睡、煩躁 難以專心等不適



少於一個月:急性失眠 超過一個月:慢性失眠





Sep 2021 Vol. 11 睡眠保健專刊

## EAP多元諮

發行單位:嘉義市政府人事團隊

員工協助專線:05-2770482#274

信箱:s150201@cyc.tw



更多內容請詳 員工協助專區

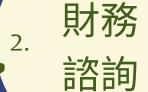


心理 6. 諮詢

法律

諮詢







關心 貼心

陪您一起渡過重要時刻 嘉義市政府關心您

> 醫療 諮詢



家庭 諮詢

組織

4. 與管理







