

改善您的睡眠

如何改善睡眠并没有“放之四海而皆准”的办法。确定睡眠的主要障碍有助于让自己采取合适的措施——您可对应标题查找问题。人人都可能有睡不好的情况，特别是面临压力时。偶尔睡眠不足不会给您造成长期健康损害或状态不佳。

健康的睡眠习惯（睡眠卫生）

- 保持固定的入睡和起床时间。这样可以使生物钟形成有规律的节奏。可用闹钟来帮助自己协调。
- 确保卧室环境的温度适宜，舒适、安静、避光
 - 如果需要，可以使用遮光窗帘、眼罩、耳塞、毯子和暖气/冷气或其他设备。
- 设置一个睡前缓冲段——在睡觉前至少 60 分钟，只进行放松或轻缓的活动。即是说，在此期间不要学习、工作、强度锻炼、进行情绪激动的讨论或争论，或是其他兴奋神经的活动。反之，请尝试冲、泡一个温水浴、翻翻闲书、看看电影/电视，做一些放松的或让自己平静的事情。
- 定期锻炼，每天至少 30 分钟。但在睡前 1-2 小时内避免剧烈运动（例如跑步、举重、给房间吸尘等）。
- 睡前 5 小时内避免摄入咖啡因。咖啡因是一种长效药物，可以让您保持清醒。可乐、能量饮料、巧克力、咖啡等产品中均含有（不确定时，请查看商品标签）。
- 尽可能减少或避免在睡觉前饮酒——尽管它会让您在入夜之初昏昏欲睡，但随着身体代谢掉酒精，就会导致睡眠中断、醒来，并造成噩梦和起床后疲惫。

关于入睡难的小贴士

- 感到昏昏欲睡时再上床——这时候一般已经难以保持头脑清醒或眼睛睁开。如果还没有感到疲倦，就不要早早上床，这样很可能只是睁着眼在床上躺着。
- 如大约 30 分钟都还没睡着，或者是头脑越来越清醒并且感到烦躁，那就起床做一些放松活动，直到睡意袭来。然后回到床上自然入睡。如果需要，重复此过程直到睡着。

关于入睡难或睡眠不足的小贴士

- 如果您在半夜醒来的时间超过 1 小时，或者感觉自己的睡眠非常“破碎”，请减少在床上度过的总时长（要么晚一小时上床，要么设置闹钟早起一个小时）。您在床上清醒的时间越多，越有可能只是在床上干躺着。
- 不用去弥补失眠——白天不要小睡或是大于 60 分钟的长时睡眠，也不要比平时早睡以便“补上”睡眠。这只会破坏身体的自然睡眠机制并让问题变得更糟。
- 拿走或蒙上卧室的时钟，减少半夜醒来的担心和“查看”时间的行为，这只会产生焦虑。

Sleep

国立大学咨询辅导中心- 澳大利亚堪培拉国立大学

电话 (02) 6125 2442; 传真 (02) 6125 2242; 电邮: Counselling.Centre@anu.edu.au

网页: <http://counselling.anu.edu.au>

关于焦虑、压力或“心事多”的小贴士

- 每天尝试做一些腹式呼吸、渐进性肌肉放松或其他放松练习——如果感兴趣，欢迎向我们询问详情。
- 不要在床上思考或忧虑。如果您在入睡时无法不担心自己的问题，请在每天晚上睡觉前把它写下来，并简要地想一下解决问题的步骤。如果晚上反复出现担忧，请提醒自己这些问题已经写下来，早上再去解决。
- 在可能的情况下，舒缓紧张的生活环境或学习相关方法来自我调理。

关于轮班工作导致睡眠不足的小贴士

- 如果可能，一个倒班期间至少睡 5 个小时，如果需要，再加 15-20 分钟小睡。
- 每天在同一时间尝试入睡一次。
- 为白天小睡创造一个避光、安静的环境。

关于睡太晚或睡太早的小贴士

- 如果您晚上熬夜，用闹钟定时睡眠，或是在早晨难以清醒——晚上请尽量少开明亮的灯光，少用夜间闹铃，以便早点感到困意。每天早上把闹钟设置为固定的时间，尽量避免回笼觉（不超过 60 分钟）。
- 如果您在预定的就寝时间之前入睡并在闹钟响起之前早早醒来——请增加您的晚间活动，调亮光线，以便自己保持清醒，直到需要的就寝时间。这也可以帮助您在凌晨睡得更好。
- 如果您仍然感到困倦，或者睡眠时间比预计晚了、早了几个小时（即超出 2 小时），可能需要看专科医生来评估治疗您的生物钟错位问题。

其他睡眠问题或疑问

- 如果可能，问问床伴或室友自己睡觉的状态如何——例如您是否打鼾，有无睡眠呼吸暂停（呼吸困难）、频繁腿部活动或是异常的睡眠行为？
- 让专家监控您的睡眠：
 - 低费用：堪培拉大学睡眠诊所（University of Canberra Sleep Clinic）。电话：6201 5843 网站：<http://www.canberra.edu.au/on-campus/health-and-childcare-services/clinics/private-practitioner-clinics/sleep-clinic>
 - 如果您有私人健康保险：堪培拉睡眠诊所（Canberra Sleep Clinic）。电话：6282 4955 网站：<http://www.canberrasleepclinic.com.au/>

其他实用资源

- 坚持记睡眠日记
- <http://www.sleep.org.au/information/consumer-information>
- <http://www.sleephealthfoundation.org.au/>
- 阅读《Sleep Well, Live Better》（Wright&Lack, 2010）——有纸质书和电子书
- <http://www.sleepbetter.com.au>（Morawetz, 《Sleep Better Without Drugs》）
- 焦虑/压力管理：moodgym.anu.edu.au 或 ecouch.anu.edu.au

Sleep

国立大学咨询辅导中心- 澳大利亚堪培拉国立大学

电话 (02) 6125 2442; 传真 (02) 6125 2242; 电邮: Counselling.Centre@anu.edu.au

网页: <http://counselling.anu.edu.au>