

你有充足的睡眠吗？



# 每个人都知道一个良好的睡眠能为你带来什么。



- 睡眠是我们维持身体的重要活动之一，它可以修复我们白天身体受损的部分
- 影响我们大部分人的是广泛的睡眠问题。它能削弱我们的精力影响我们的工作和家庭生活。
- 睡眠不足的负面影响，不仅影响我们的心情和注意力，也影响我们的身体健康和动力。

## 睡眠，健康和警觉性

如果没有充足的睡眠量，我们可能会遇到如下问题：

- 心理问题
- 糖尿病的风险增加
- 肥胖的风险增加
- 愈合慢
- 警觉的水平降低导致事故发生
- 慢性疲劳症状（如微睡）



上夜班的人很难得到充足的，高质量的睡眠。

## 睡眠，健康和警觉性

### 严重疲劳时特别危险的

当我们严重疲劳的时候，我们会不知不觉进入微睡的状态，微睡状态时间特别短通常只有2到20秒的时间。

- 微睡状态时无论是在开车还是在工作，警惕性会降的非常低，我们大多数人都经历过，我们到达了目的地但我们却忘记了是如何到达的。
- 开车时犯困和酒后驾车一样危险。因此，必须采取预防措施，比如：
  - 如果你觉得累了，小睡片刻再开车回家。
  - 如果可能的话拼车;交谈可以帮助你保持清醒，也可以轮流驾驶。
  - 叫人来开车送你回家，如果必要的。
  - 通过改变你的回家路线来保持警觉



## 睡眠，健康和警觉性

### 什么是睡眠的质量

- 在90分钟之内身体依次完成了浅度睡眠，深度睡眠，快相睡眠。
- 一个晚上能完成4-5次循环应该是有质量的睡眠。

### 多少是足够的？

- 在24小时之内平均7到8.5小时

### 午睡是个好事情？

- 没错！正确定时小睡会快速恢复
- 在第一个夜班来临之前下午2-3点午睡。
- 短睡15-20分钟，不会进入深度睡眠阶段
- 如果睡眠不足需要90分钟的午睡，完成一个睡眠周期。
- 小心千万不要设一个从深度睡眠唤醒的时间，否则你就会进入“睡眠惯性”（感觉昏昏沉沉）



## 睡眠，健康和警觉性

### 什么物质影响睡眠？

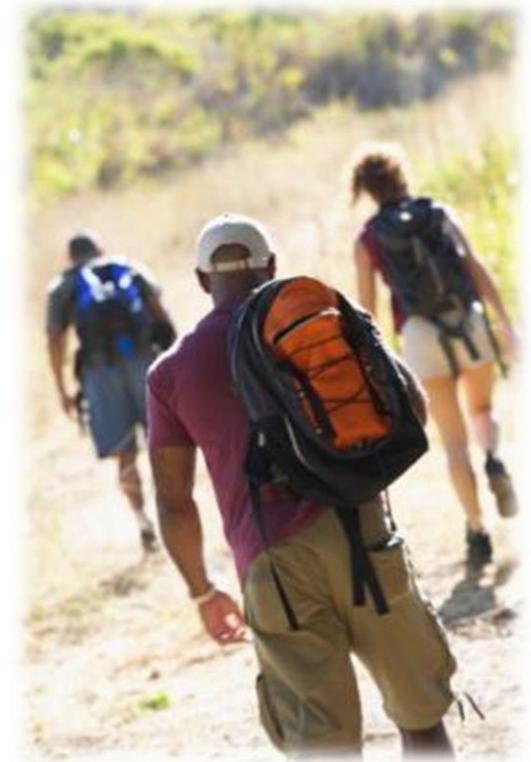
- **咖啡因** - 它可以给你一个快速清醒，但应谨慎使用
  - 使用适量，并将其用在最糟糕的情况下。
  - 睡觉之前3-4个小时不要使用
  - 如果你是一个重度使用者。应该逐渐降低使用量
- **酒精** - 酒精会让你入睡，但它不会有良好的睡眠质量。避免它。酒精和安眠药混合使用是危险的。
- **尼古丁** - 像咖啡因这是一个临时的兴奋剂，它可以稍后扰乱你的睡眠。
- **安眠药，药物和辅助睡眠** - 其中的一些可以暂时帮助解决的睡眠问题，但不应该作为正常睡眠中的一部分。
- **褪黑激素** - 褪黑激素是我们生产的一种天然激素，可以通过柜台进行交易（OTC）。这是一个镇静药，应该受到同样的对待。
  - 小心剂量不能使用过量。
  - 某些人不宜服用。请与您的医生联系

## 睡眠，健康和警觉性

### 运动与睡眠

- 运动可以帮助你更快入睡。
- 运动可以帮助你睡得更久。
- 运动能改善睡眠质量。
  
- 得到锻炼的好处
  - 睡前3-4小时停止运动
  - 每周几次，20-30分钟

运动并不一定要很讲究;只是让你的心脏加速加速就行。



## 睡眠，健康和警觉性

### 如何睡得更好

- 设定适当的睡眠环境，无论在一天中的什么时候，关键是要获得足够的，高质量的睡眠。
- 绝对的黑暗 - 使用完全变暗你的卧室一切必要手段。
- 安静- 如果有必要，戴上耳塞屏蔽所有噪音制造者，包括手机。利用白噪声屏蔽其他的噪音。
- 消除干扰 - 如果白天睡觉，让家人和朋友知道你的日程安排，将您的宠物安排在犬舍中。
- 垫和床上用品。
- 睡觉前避免阳光 - 夜班后，戴墨镜回家隔绝外界光源上床睡觉，睡觉之前尽量避免走路。

## 睡眠，健康和警觉性

### 如何睡得更好

- 保持定时睡觉- 这可以帮助你的身体做好睡觉准备。
- 温度低一点-如果温度太高就会睡不好。
- 工作前午睡 - 对于夜班的工作，如果你早晨没有得到多少睡眠，工作结束后回去再次尝试睡眠。
- 获取一个预先的睡眠习惯 -在任何时间使之常规化。它可以帮助你的身体准备睡觉。
- 准备夜班 - 调整你的日程安排，晚睡晚起帮助你的身体进行调整。
- 改变午夜思考的习惯---把你的想法写下来，睡前计数，重复的文字或正面思考可以帮助你迅速恢复睡眠。

## 练习-为了睡眠评价你的卧室

### ■ 1-5级，每题（1=差，5=优秀）

| 描述                               | 分数 |
|----------------------------------|----|
| 我的卧室是安静的没有大的声音和瞬间的噪音             |    |
| .我睡在黑暗的环境中，如果需要我会用窗帘或眼罩          |    |
| 温度低得足以让我有好的睡眠                    |    |
| 我的床很舒服-床垫，凉席，枕头等等                |    |
| 房间里有新鲜的空气                        |    |
| 我有一个习惯，无论是在哪里睡觉，在睡觉前我都会（洗澡，刷牙等等） |    |

## 练习-为了睡眠评价你的卧室

### 分数

- 25-30:
- 20-24:
- Less than 20:

### 反馈

好的卧室设计有利于睡眠  
好的但是可以改善的  
需要提高的

