

### 你瞭解自己的睡眠品質嗎？

你知道你的睡眠品質？做一做下列簡單檢測？你可立即了解。

- 1 你上床即入睡嗎？ 是 否
- 2 你一覺到天亮，半夜不會起床？ 是 否
3. 醒來時，心情舒爽？ 是 否
4. 你起床輕易，不賴床？ 是 否
5. 白天精神好嗎？ 是 否

不管你現在睡得好不好，都可以讓自己學會掌握良好的睡眠品質。如果你有其中任何一項「否」，就意謂你的睡眠的品質可以更好，尚可進一步體會甜美夢鄉的滋味。

何謂『優質睡眠的條件』？

#### ●優質睡眠的要件：

1. 入睡快：從上床到入睡，大約在 10 分鐘內
2. 睡眠深：睡眠安穩，一覺到天亮
3. 不會中斷，夜晚不會起來：如果半夜經常起床上廁所，或半夜常驚醒睡眠被分割，當然睡不好。
4. 起床輕易、輕快：從睡醒到起床，可以輕易輕鬆起床，睡醒時，不馬上起床，在床上做簡易伸展操 3 分鐘，伸展全身，上半身，手指才下床，腦部不缺血，減少不必要的意外。
5. 白天頭腦清醒，精神好：若是睡眠品質好，就能達到睡眠的功能。

#### ●睡眠的衛生條件

1. 不在床上「想」事情：如果在床上「想」事情，思緒多，頭腦並未休息，自然睡不著，如果在床上躺著，超過半小時未入睡，你可以起來聽音樂，或做些輕便的事，不用勉強自己入睡。
2. 睡前不做刺激事：如刺激的影片，玩電動遊戲，爭吵，開會，任何使交感神經產生興奮，皆會妨礙睡眠。
3. 限制賴床時間：賴床時間愈久，干擾睡眠的完整性，睡眠會變淺。

好的睡眠是自然生成的，未符合以上情形，你不必焦慮不安，若是符合以上情形，可以讓睡眠的品質更好。

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關優質睡眠，可配合「每周睡眠品質檢查表」及「每周睡眠日記」，詳閱『身心舒眠使用手冊』，這本使用手冊有簡易測驗、圖表、問答、練習、方法、概念及身心舒眠 CD。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。