

冰島

*"Without the dark,
you would never
see the stars."*

心靈綠洲心理健康資訊

如何改善睡眠？zzz

1. 調節環境

- 保持房間涼爽，室溫維持於22-24度
- 保持黑暗環境，如利用窗簾或眼罩
- 讓房間令人放鬆，如利用耳塞或播放柔和音樂，不建議播放新聞



2. 減少刺激

- 午後避免咖啡、茶、煙及酒等刺激物
- 睡前避免過度用神，如使用電子產品，可把電話關掉及放離床邊



3. 調節思緒

- 睡前進行輕鬆的活動，如沖熱水浴或閱讀休閒的書籍
- 放下腦海中的思想，告訴自己「睡醒再想」
- 做鬆弛或靜觀練習
- 不用強迫自己入睡，如30分鐘後未能入睡，就起床，有睡意再上床

