

繁重的工作可能容易讓您感到壓力倍增、身心俱疲，此時別忘記關注一下自己的身心狀態，仔細檢視您是否經常做噩夢、胸悶心悸、耳鳴、頭痛、情緒低落、疲勞、緊張焦慮？若您符合多項上述症狀，建議您應該要尋求專業的協助，幫您舒心理情一番。因為憂鬱和焦慮都是危害睡眠品質的重要風險因素，倘若不正視它們作好處理，往往其所產生的睡眠困擾又會阻礙您的情緒調控，讓情緒症狀更加惡化，形成惡性循環。

### 溫馨小提示

提醒您下班回家時，您應該～

1. 戴上太陽眼鏡
2. 善用補眠技巧，避免生理時鐘亂亂跑

## ！ 請注意

輪班結束，您一定很想馬上直奔回家倒頭就睡。但與睡眠相關的生理時鐘會控制褪黑激素的分泌時間點，褪黑激素也容易受外界環境刺激(特別是由眼睛吸收的光線)的影響。因此，若您希望返家後能夠有較好的睡眠品質，請記住一定要好好阻絕可有效抑制褪黑激素分泌的光線。所以返家路途上，別忘了帶上墨鏡、使用具遮光效果的安全帽面罩、或者可有效阻絕光線的汽車前擋玻璃；返家後，也別忘了做好光線阻絕的工作，才能讓你補眠好好睡。

至於該如何選擇補眠的時間，才能避免生理時鐘紊亂呢？或者白天睡太多導致晚上睡不著？

1. 上班與休假時的睡眠時間務必要有至少四小時的重疊區段，才能讓生理時鐘被定錨在此時間區段。避免位移的生理時鐘影響你的睡眠品質。
2. 晚上預計上床的時間點往前推算8小時皆儘量避免小睡，因為睡意需要足夠的清醒時間累積，太晚的小睡會讓您更晚才能感受到睏倦感喔！



輪值的工作會讓您  
睡不飽、睡不深?!

其實只要找對方法  
也可以擁有好品質的睡眠





## 避免長期輪值造成睡眠干擾，您可以嘗試～

## 會影響睡眠的疾患有哪些？

### ! 1. 注意睡眠衛生：

減少刺激性物質的使用，菸、咖啡、茶、可樂皆含有刺激性物質會讓您保持清醒，因此建議睡前4小時要減少尼古丁(菸)的使用，睡前6-8小時要避免飲用含咖啡因物質(咖啡、茶、可樂)的飲料。

### ! 2. 學習睡前放鬆：

值班完畢返回寢室闔眼就可睡著，其實是不可能的任務；就如同電腦需要先將開啓的程式逐一關閉後再關機是一樣的，所以值完班後，在睡前也需啟動身心放鬆模式，才能獲得有品質的睡眠，讓自己身心獲得休息。

因此，建議當完成值班任務時，若發現自己精神變得警覺或當天工作有受到很大的心理衝擊時，您可在上床前先作些放鬆練習：如腹式呼吸10-15分鐘，待情緒和想法平復後再上床睡覺，避免先上床等待，睡不著時就會引發焦慮、不安感，長期下來容易讓「床鋪」與「睡不著」產生不當的聯結，造成您一上床就會焦慮不安、神智清醒，「失眠」就會成為您很難擺脫的夢魘囉！

### ! 3. 提昇睡眠品質：

睡眠可分作4個不同階段，包含動眼期(做夢期)和非動眼期，因此每晚我們皆會經驗4-5個夢境，所以別因作夢就認為自己睡得不好；然而當心理有壓力或情緒不佳時，會出現較多負向的夢境內容，這是正常的狀況，不用太過擔憂；**但是如果作夢的頻率已影響睡眠，造成睡醒後更疲勞，您就要注意是不是因為情緒與壓力已超出自己所能負荷，因而導致睡眠品質的下降，我們建議您此時可以找專業人員談一談，以解決過重的壓力負擔、以提昇睡眠品質。**

### 溫馨小提示

1. 睡眠環境聲音如果很吵雜或會有人員進出頻繁，建議您戴上眼罩、播放單一低頻率背景聲響(如可發出冷氣、風扇的低頻聲響或可上網搜尋「白噪音(white noise)」背景聲音)來阻絕環境對中噪音的干擾。
2. 如果您半夜醒來請別看鬧鐘，因為看時間容易產生“怎麼那麼久還沒睡著”或“我只剩不到幾小時可以睡”的焦慮想法，會讓自己更遠離睡眠。

睡眠過程中，存在有許多症狀可能危害我們的睡眠品質，例如睡眠呼吸中止症、陣發性肢體抽動症等。

### ● 阻塞型睡眠呼吸中止症

這是因為上呼吸阻塞所致，常見的症狀包含：嚴重打鼾並有呼吸中止、睡覺時張口呼吸、夜間易被口水噎醒、早晨醒來口乾舌燥、白天嗜睡，或注意力/記憶力功能減退。可能導因于體重過重、鼻中隔彎曲、呼吸道肌肉過度鬆弛、嚴重過敏性鼻炎等。

### ● 陣發性肢體抽動症

此症的常見症狀是半夜腳部或手部有頻繁地陣發性動作，可能是因缺鐵性貧血、腎功能不佳、循環不良所致。

這兩類常見的睡眠疾患容易中斷我們的睡眠，造成即便有充足的躺床休息時間也無法睡得飽、睡得好，讓早上醒來時常常疲憊不堪，因此建議有疑似症狀就應到醫療院所的睡眠中心作正確的診斷、治療。

### 睡眠檢查哪裡做？

可上網查詢睡眠醫學會網站，選擇驗證合格的醫療院所進行檢查：

<http://www.tssm.org.tw/check.php>

檢查如何進行，請參考：

<http://sleep321.com.tw/直擊睡眠檢查現場-醫療用的檢查儀器大公開/>