

睡眠與精神健康

常聽到長者分傾訴因為睡不好而變得心情煩躁、記憶模糊，甚至沒有動力與親友見面。良好睡眠不僅能恢復體力，亦能守護精神健康，以下將介紹睡眠與精神健康的關係，和一些提升睡眠質素的實用建議，助你找回安穩睡眠與愉快生活。

睡眠與精神健康的關係

(一) 睡得好，心情好

綜合研究顯示，睡眠質素較差的長者的焦慮和抑鬱症狀會較多或較嚴重，他們的生活質素也較差；另一方面，當長者的失眠狀況得到改善之後，其情緒困擾也會得以紓緩，心情變好。由此可見，睡眠與情緒健康是相輔相成的。

(二) 睡得好，社交好

睡眠與社交亦息息相關。研究發現，若然有充足睡眠，長者就更願意參與社交活動和對現時的社交狀態更感到滿意；相反，社交孤立的長者會較易有睡眠困擾，繼而影響日間起居生活和社交活動。值得一提的是，社交支援能幫助長者減低壓力，提升睡眠質素。故

此，睡得好與社交好能帶來良性的循環。

(三) 睡得好，腦筋好

睡眠是維持認知能力的關鍵因素。睡眠問題是患上認知障礙症的風險因素，因為它影響長者各方面的認知能力，令注意力、記憶力、執行日常生活和解決問題的能力顯著變差。研究發現，認知障礙症患者的睡眠質素比一般長者差；另外，長者若有較佳的睡眠質素，則會有較好的記憶力和執行能力。

總括而言，良好睡眠是精神健康、社交生活和認知能力的重要保護屏障，想要有優質睡眠，不妨實踐以下建議。

提升睡眠質素的實用建議

(一) 規律作息多活動

定時起床、睡醒後不賴床、盡量避免補眠和午睡，有助維持身體的晝夜規律，避免擾亂生理時鐘導致晚上睡不好。日間要有足夠的體能活動，把身體的倦意累積到晚上營造睡意；晚上有足夠睡意才上床，這樣做能建立床與睡意之間的連繫，令身體習慣在床上只是睡覺，每晚便容易入睡。正所謂「日出而作，日入而息」，規律作息確

能保障優質睡眠。

(二) 放鬆身心準備睡

放鬆身體和心情是睡得好的基礎。睡前應做些靜態放鬆的活動，幫助自己預備入睡，例如做身心鬆弛練習、聽柔和音樂、看消閒刊物等。睡前避免那些令身心刺激緊張的活動，例如劇烈運動，或收看 / 聽刺激性的影音節目。事實上，近年研究發現睡前使用電子產品會影響睡眠時間和質素，故此應避免這個陋習。如果睡前想到不愉快的事情或擔心明日要做的事，反覆思量會令人難以入睡，此時可將事情寫在紙上，用作提醒自己「明天再想、再處理」，然後將它放在一旁，這可幫助自己放鬆下來。平日多做體能活動和輕鬆愉快的活動（如：公園散步、寫書法、參加社交活動等），亦有助改善心情和睡眠質素。

(三) 睡不著時離開床

如在床上躺了很久依然睡不著的話，就要離開床，做睡前的靜態放鬆活動，待有睡意後才再上床。半夜醒來睡不著時，同樣地可以再睡前的靜態放鬆活動，再次幫身體慢慢放鬆，以助再入睡。若然真的睡不著時亦不要勉強，因苦惱會帶來心理壓力，更難入睡；這

個時候可以提醒自己：「順其自然吧」、「放鬆些」、「身體會自然休息」等等，藉改變想法來放鬆心情。

希望上述建議能幫助你提升睡眠質素、保持心情愉快，祝大家今晚睡得好、明天醒來精神好！