

睡眠衛生教育

吳珈旻

睡眠衛生教育

你知道你睡著後的幾小時在做什麼嗎？



吳珈旻

有著極端睡眠時間的動物們

猜猜看下列哪一種動物的睡眠時間最長？
哪一種睡眠時間最短？

鯨魚、大象、樹懶、獅子、人類、長頸鹿、海豚、海獺、蝙蝠.....

<https://www.youtube.com/watch?v=KJ25xHq2L4k>

你是哪種睡眠類型？

<https://www.youtube.com/watch?v=XfWt7X5QLh4>



- 【測試】
- 慕尼黑大學睡眠類型MEQ-SA (3種鳥)
- <https://www.wjx.cn/qj/36451607.aspx>

睡眠日誌

- 請小朋友利用上學期間，記錄自己每天的
- 早上起床時間
- 晚上上床時間
- 下午午睡時間
- 睡眠品質
- 晚上入睡 ① 30分鐘內入睡 ② 30~45分鐘入睡 ③ 45~60分鐘入睡 ④ 60分鐘以上
- 半夜醒來5分鐘或更長時間 ① 0次 ② 1次 ③ 2次 ④ 3次以上
- 半夜醒來可以在 ① 20分鐘之內入睡 ② 21~40分鐘之內入睡 ③ 41~60分鐘之內入睡 ④ 60分鐘以上才能入睡
- 睡眠品質引用自睡眠週刊(2017) <https://health.gm.com.tw/article/63441>

比較放假期間和上學期間 睡眠時間



8hr...
9hr...
10hr...

所有被研究過的陸生哺乳動物，睡覺時都會表現出REM睡眠，而其他陸生動物則不會快速轉動的時期，就叫做「非快速動眼睡眠」。REM睡眠與非REM睡眠有著規律的交替週期。

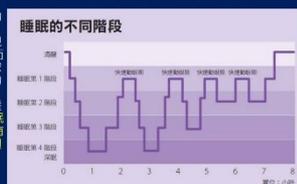
快速動眼期 Rapid Eye Movement 的發現故事

美國芝加哥大學研究生的阿瑟林斯基 (Eugene Aserinsky)，某天他突然發覺他找了八歲的兒子到實驗室來，記錄孩子睡眠時的腦電圖 (EEG)。阿瑟林斯基發現，孩子在入睡後的一小時，眼睛會開始快速轉動，這與剛入睡時安穩的狀態截然不同。阿瑟林斯基深入研究後發現，每個人在夜間睡眠當中都會有這樣的變化，他與指導教授克萊特曼 (Nathaniel Kleitman) 把研究結果發表於《科學》期刊。這篇論文也指出，把受試者從REM睡眠階段喚醒，受試者會有約80%的機率表示正在做梦。2017年美國神經科學獎章得主 (Benjamin Baird) 和托諾尼 (Giulio Tononi) 的研究發現，從果蠅到人類，大腦皮質與腦莖呈現高頻腦波增強、低頻腦波減弱，那麼此人醒曉醒後，有極高的機率表示正在做梦，也就是說當這個「做夢熱區」活躍，不管在哪個睡眠階段，受試者都會有很高的機率表示正在做梦。

- 預測未來的夢！夢有哪種類型？夢裡還有誰！
- <https://www.youtube.com/watch?v=q5Khe05jzl>

某種東西會在睡覺時活躍起來.....

睡眠的不同階段



每次睡眠約為90~120分鐘，每晚大約有4~5次的循環，就是每個4~5次的這種睡眠階段。

連睡覺都會笑

每個年紀的睡眠時間大不同

- 晝夜鐘的發育變化從嬰兒期到兒童期到青春期中發生，隨著年齡的增長，進一步的變化也發生。
- 同步這些日常節奏，生物鐘可以影響超過24小時的節奏，特別是季節性節奏。
- 【生活小知識】你知道你要睡多少時間嗎？
- <https://www.youtube.com/watch?v=WpCQWIsq98>

生理時鐘!

每個人需要的睡眠時間不同

年齡組	深睡	淺睡
新生兒	12%	88%
兒童	15%	85%
青少年	20%	80%
老年人	25%	75%

發育所需要的成長激素有70%在睡眠中產生，睡眠充足對小孩子成長最為重要。這個時候，學習能力的記憶能力都快速提升，兒童時期有些記憶會特別深刻就是這個原因。

<https://mummy.com.tw/archives/18837>

身體需要睡眠進行修補，如果睡眠不足.....你的身體便會加倍奉還

原來不能睡覺是一種懲罰!!!

8個危害你該知道!

- 影響體力
- 肥胖
- 記憶力下降
- 失眠
- 夜間晚睡會怎樣?
- 腸胃健康
- 皮膚健康
- 免疫力下降
- 心臟病風險增加
- 癌症風險增加

<https://heho.com.tw/archives/36164>

睡覺神人的秘訣

1. 打造一個蝙蝠窩

避免「藍光」的刺激
例如
睡前避免使用電腦、手機或是把螢幕亮度調低。

睡覺神人的秘訣

2. 寂靜

在你睡覺時大腦仍會無意識地聆聽周圍是否有暗示危險的聲音出現。

噓! 要安靜喔

睡覺神人的秘訣

3. 溫度微涼

睡覺的房間不可以過熱也不能太冷，身體不會發抖也不會流汗的狀態。

睡覺神人的秘訣

4. 製造安全感

臥房是用來睡覺的喔!

乖乖睡我寶貝

睡覺神人的秘訣

5. 睡前放鬆

例如
泡一泡澡增加血液循環。
寫一寫，列出代辦事項。
聞一聞，薰衣草香。
想一想，開心的事。
騙一騙，奇妙的假呵欠。
聽一聽，喜歡的催眠曲。

睡姿的秘密-隨堂心理測驗

1. 喜歡面部朝下的人，通常比較剛直且有完美主義的傾向...除非證據明確，否則不容易相信他人說法

2. 這個睡姿的人，通常有自信、開放、坦率且重視感官的特質

3. 像嬰兒般蜷縮通常容易焦慮，情緒起伏較大，猶豫不決，並且對他人的批評容易反應過度

4. 喜歡這種姿勢的人，通常具有安撫人心的特質，願意妥協而且個性較溫和

<https://mummy.com.tw/archives/18837>

• 你知道你睡著的幾小時在做什麼嗎？



泰國5歲女孩夢中墜樓重傷
4至12歲兒童夢遊發生率最高

泰國一德瓦利喬木提恩5歲女孩，跟隨父母入住芭堤雅海灣酒店，並入住酒店12樓的房間。監視器看到，該女孩於半夜獨自走出房間，然後嘗試打開其它房間，之後她走到11樓，再嘗試開其中一道房門，失敗後她竟然攀越走廊圍欄，最終由11樓墜下，導致腿部和手臂嚴重骨折，幸好沒有生命危險。女孩父親懷疑女兒因為夢遊而離開房間，最終造成今次意外。

資料：James @ Medical Inspire/May 20, 2019

SLEEP WALKING !!!

- 夢遊較集中在睡眠的前半夜出現，因為**深睡期**也通常是集中在睡眠的前半夜。
- 清醒時（夢遊結束後，或在第二天早晨醒來）對夢遊中所發生的一切大都**遺忘**了。
- 但...為什麼會出現夢遊？



這應該定夢吧？

什麼會夢遊

好發於0-12歲孩童，但大範圍則有成人，無法完全處於睡眠狀態

夢遊與夢遊相關，經常出現在睡眠的前半夜（深睡期），醒來後大多忘記

夢遊行為大多是非目的性、常反覆性的動作

有些人為什麼會夢遊？夢遊時要做什麼？真實案例！
<https://www.youtube.com/watch?v=eiUg44ollc>

你知道你睡著的幾小時在做什麼嗎？

睡到一半突然爬起坐在床上，會有非常害怕及恐慌的表情，伴隨著心跳加速、冒汗、呼吸急促，也常有驚恐到大哭、甚至尖叫！他「中邪」.....了嗎？

夜驚與夢魘的差別

	夜驚	夢魘
發作時期	睡眠上半夜	睡眠下半夜
發作症狀	驚恐表情、尖叫	害怕情緒
發作時是否清醒	叫不醒	因惡夢而自己醒來
事後記憶	不記得發生什麼事	清楚記得夢境

◎資料來源/台大醫院精神醫學部主治醫師林祥源 ◎製表/陳瑄瑜

你知道你睡著的幾小時在做什麼嗎？

鬼壓床了怎麼辦？

大腦能夠清楚地意識到自己在作夢並且試圖醒來，而身體卻不受控制地僵直在床上。



鬼壓床在睡眠醫學上的正式名稱為「**睡眠癱瘓**」(sleep paralysis)

• 是指在睡覺時突然意識變清醒，而肌肉神經還未醒，就會出現神志清醒，但身體無法動彈的現象。這其實是一種睡眠現象，一般人偶爾也可能會出現，所謂的動彈不得並不是真的動不了。「被壓」其實是自己假想的。幾分鐘後會自行緩解。如果在睡覺時進入了睡眠癱瘓狀態，雖然會驚恐，但會告訴自己這不是什麼危險狀況，也不會對身體有害，可調整呼吸讓自己平靜下來，然後嘗試將注意力集中在某些小肌肉群，如手指或腳趾，或者轉動眼球。一旦身體動了，最好不要繼續躺在床上，而是坐起來或下床走一走，讓自己完全清醒，避免再次陷入睡眠癱瘓狀態。

• 為什麼會被「鬼壓床」？該怎麼辦？
<https://www.youtube.com/watch?v=QOwQH1nrA4&list=RDCMUCCU6C2GkC18aBUfEtdjaAA&index=6>



【生活小知識】

- 提高睡眠品質的方法！讓你了解睡眠！
<https://www.youtube.com/watch?v=N1Rmda06IE>
- 失眠怎麼辦？這樣做比較好睡！
<https://www.youtube.com/watch?v=qhJq7a52lqU&list=RDCMUCCU6C2GkC18aBUfEtdjaAA&index=24>
- 睡覺說夢話會說出你的秘密嗎？為什麼會說夢話？
<https://www.youtube.com/watch?v=MO9H8Boy6CM>
- 打呼的原因？如果你這樣打呼就要警惕了！
<https://www.youtube.com/watch?v=3dqGSHZelA>



2016 台灣睡眠醫學學會調查

青少年平均每 5 人就有 1 人有失眠的經驗！

- 平日睡眠時數平均為 7.12 小時，當夜間睡眠總時數低於七小時便會有明顯的經常上課遲到(63.5%)和上課打瞌睡(75.5%)的問題出現。
- 學子在上網、玩遊戲的時間較長者，有較高的失眠經驗與學業表現落於後段三分之一。

神奇的小睡

- **微午睡**(不到五分鐘)-稍微眯一下，幫助擺脫睡意。
- **短午睡**(十到二十分鐘)-大腦大部分時候處於淺睡期，淺睡讓你在醒來時精神更集中。
- **長午睡**(二十分鐘到一小時)-包含短午睡的優點之外，還能增進大腦對於事實與數據等細節的資訊記憶力。長午睡期間大腦也會分泌生長荷爾蒙，醒來後格外精力充沛。不過，也可能因為從深度睡眠中恢復意識，而覺得頭昏腦脹，大約需要三十分鐘才能恢復正常。
- **完整午睡**(一小時到一小時半)-大腦完成一次完整的睡眠循環。完整午睡除了有長午睡的優點之外，快速動眼期還能幫助你增進創意思考並提高掌握抽象概念的能力且比長午睡較不覺得頭昏腦脹。

午睡，究竟能給孩子帶來什麼？

- 1. 增強記憶力**
 - 午睡能讓人聯想力和加強記憶，幫助孩子把最近的經驗轉化為長期記憶，此外，如果白天沒有得到適當休息，疲憊的孩子可能會降低注意力、口頭表達能力、抽象思維能力等。
- 2. 提高免疫力**
 - 缺乏容易讓孩子過度疲勞，變得易怒和多動，還會降低免疫力，提高孩子發育成肥胖兒的幾率。
 - 睡個午覺不僅能緩解身體的疲勞，還可以刺激體內淋巴細胞，增強體內免疫細胞的活躍性，增強免疫力。
- 3. 保護心臟**
 - 有研究顯示，每天午睡30分鐘，能使體內激素分泌更平衡，心血管系統疾病患病率也可減少30%，孩子甚至還能達到舒緩心血管系統的效果，特別保護心臟的作用。
- 4. 改善情緒**
 - 孩子有任何不適就會立刻表現出來，發脾氣、大哭等等，而午睡能緩解孩子的緊張情緒，改善心情，緩解壓力，可不是說孩子一哭就讓他睡覺啊，而是說孩子睡醒後，會對他的情緒有最好的調整。

午睡有5大好處



• <https://www.youtube.com/watch?v=Qbu3yJh0vk>

午休時你都趴在桌子上睡覺？台灣的小朋友真耐操

提高記憶力

午睡能促進大腦細胞修復，給大腦充電，激發腦力。

★午睡時間點

中國認為「午睡」也是從中午11~1點是「心經」最旺的時候，這時候午睡最能養心。

降低心血管病患病險

研究：男性每天午睡30分鐘的人死於心臟病的機會比不睡的人低33%

改善腦供血不足，預防中風

午睡能改善腦供血，預防腦中風。

提高免疫力

下午3點是白夫人體的轉機點，這時睡覺可刺激體內淋巴細胞，增強免疫細胞活性。

保護眼睛

午睡能舒展一上午的眼睛肌肉得到休息，同時還能分泌一些滋潤乾眼的組織。

訪談學生午睡舒適感

- 未使用午睡枕 VS 使用午睡枕
- 趴桌睡 VS 躺著睡

