**睡眠衛生教育文宣**

1.請將你的床與睡眠與放鬆連結起來。（盡量避免做睡覺以外的事情）

2. 如果你不能入睡，避免床與失眠形成聯結，先離開床做一點事情。

3.不要過於努力地試圖入睡。這會增加你的壓力，結果適得其反。請用以下想法代替對於睡不著的解讀方式：
(1)我可能會再次睡著或睡不著。不論是哪種結果，都不會是世界末日。

(2)如果今天晚上我睡不好，不代表明天我就會睡不好。

（這種方法會讓你感到自相矛盾，卻會幫助你重新入睡）
4.嘗試使用**腹式呼吸**（可搭配吸氣4秒、閉氣7秒、呼氣8秒，呼氣同時要發出呼呼的聲音的呼吸方式）、**正念**（至youtube上搜尋關鍵字正念、呼吸練習、身體掃描等）、增加**助眠食物**（杏仁、奇異果、核桃、牛奶、香蕉、B群、鎂、鈣、色胺酸等，但須要注意吃的時間，每個人可能有自己適合的時間）、睡前三至六小時進行緩和且放鬆的運動、若時鐘或風扇等細微的聲音會造成你睡不著，可以使用耳塞、播放一些**白噪音**（如：雨聲、流水聲、海浪聲）。

5.避免睡前五個小時飲用含咖啡因和酒精等物質、睡前一小時遠離藍光或強光照射、避免喝太多水（半夜容易產生尿意）、避免白天小睡超過30分鐘。

參考資料：<https://www.edh.tw/article/18982>（早安健康）