

# 同學們：睡得好，粉重要！

汐止國泰綜合醫院身心科 蘇渝評醫師

## 你希望自己從小就睡不好嗎？

很多大人有失眠的問題，大部份是中年才開始睡不好的，但常有些人卻會告訴別人說：「我從學生時期就很難入睡」、「我從年輕就一直睡眠品質很差」、「我超羨慕有些人倒頭就睡，因為我從來沒那種經驗」。

## 那麼，為什麼有些人是從青少年就開始睡不好呢？

青少年對於我們的大腦健康是個很重要的，因為這個時期正是我們的大腦開始對日夜週期、生理時鐘做大調整的關鍵期。在這之前，童年的生理時鐘健康的狀態是設定為「早睡早起」的，而在青少年這段時間，大腦會開始重新調整生理時鐘，將我們的睡眠逐漸往後移，變成「相對的晚睡晚起」，比方說原本小學的時候9點就愛困了，但是到了大學就變成12點才會想睡。

青少年開始，人的生活開始變得複雜，太陽下山之後的活動也愈來愈多，不論是看書、寫作業、打電腦等等，會讓人「沒辦法太早睡」、也「捨不得太早睡」。但是，如果這時期的生理時鐘大調整沒做好、甚至亂掉了，睡眠品質的問題可能就會持續一輩子，然後就變成前面說的「我從學生時期就很難入睡」的大人。

## 沒睡好有什麼影響嗎？

沒有充足的睡眠，對青年學子來說可是「傷很大」的喔！一般來說，青少年的睡眠最好有8到10個小時的長度，但事實上大部份的青少年都很難有這麼充足的睡眠，平均來說大概也只有8個半鐘頭的睡眠長度而已。青少年，特別是高中之後，還有一個特色就是睡眠時間很不規律，平常上課日比較短，但到了週末就會賴床睡得比較長。事實上這樣的睡眠長度不夠、以及有時長有時短的睡，對於將來成年之後的生理時鐘會有很大的影響。

此外，就正在求學的青少年來說，睡眠不足還有幾個負面影響，包括：

1. 降低學習效率、記憶力、上課專心度、及思考問題的靈活性。
2. 火氣變得比較大，會沒耐心、很容易對家人或朋友發脾氣
3. 更容易長粉刺與青春痘
4. 會讓人更想吃東西（特別是甜食與油炸食物），然後愈來愈胖

5. 會讓人變得衝動，較難抵抗煙、酒、甚至毒品的誘惑

### 睡眠是重要的精神保養！

所以，一定要把「睡覺」這件事擺在最優先的順位，不要為了看書、準備考試、和同學去唱歌等等，就延後自己上床的時間。有個觀念非常重要：「睡覺並不是浪費時間！」充足的睡眠可以讓人精神好、身體健康，讀書也會事半功倍，玩也會玩得更盡興。一般建議的上床時間最好不要超過11點，這樣配合隔天上學起床時間才有足夠的睡眠長度。

小睡個午覺對於許多人來說是有幫助的，適當的休息可以讓接下來的精神更好。但睡午覺絕對要避免睡太長、以及離晚上的睡覺太近（例如吃過晚飯後）。

### 那要怎麼樣擁有好的睡眠呢？

睡覺前不要看電視、玩電腦、玩手機，這些東西會讓你的精神更加亢奮，入睡更加困難，就算睡著了也會變得容易做夢而睡不熟。

把自己的臥室變成睡覺的天堂，睡覺時儘量讓房間保持涼爽、通風、安靜、及昏暗。如果窗戶外面就是路燈或霓虹燈，那就用深色的窗簾把外面的光線遮住。晚上開個小黃燈泡也有助於睡眠喔！

### 夜晚有好的睡眠，白天才有好的精神！

好的睡眠是無可取代的。有些人晚上沒睡好，於是到了白天就會喝咖啡、喝茶、喝可樂、吃維他命還是營養品什麼的來提神。可以確定的是，這些東西的提神效果絕對沒有前一晚睡得飽來的好。此外，如果下午之後還喝咖啡、茶、或可樂來提神，它們反而會讓你當天晚上睡得更差。另外，喝酒和抽煙的習慣更是讓睡眠一天比一天糟糕哦～

很多學生習慣熬夜看書、或者考前不睡臨時抱佛腳，那是絕對是百害而無一益，精神不好狀態下看書根本記不住，還不如早點休息，隔天精神好讀書考試才能更加專注。

最後要提醒各位家長：很多年輕人平常都可以倒頭就睡，對他們來說「睡覺好像沒什麼困難」，也因此常常不珍惜自己的睡眠健康。如果

能以過來人的經驗告訴他們成年之後可能面臨的睡眠困擾及負面影響，家裡的青少年才會有所警惕喔！