



睡眠相關狀況

人生有三分之一的時間用於睡眠，睡眠是一個對於身心健康十分重要的狀態。睡眠就如其他維持生命的元素（如食物、水）一樣重要，優質的睡眠能加強身體的發展、讓身體回復精力、使人心情開朗。

優質睡眠對兒童成長和發育，更是重要的一環。處於青春期和少年期的兒童需要更長時間睡眠，也需要更熟睡，藉以釋放成長荷爾蒙，同時有助專注，使腦部得益，以及排解壓力及負面情緒。

如你有睡眠問題，你可以考慮以下建議：

- 建立有規律的睡眠習慣，即使在週末也定時睡覺和起床。要有優質的睡眠，必須要有一個穩定的生理節奏
- 避免太長的午睡時間
- 充足的體能活動和運動有助入睡和提升睡眠質素。睡前可做身心鬆弛練習，避免劇烈的運動或刺激的活動，好讓身體準備進入休息狀態
- 睡覺前，應避免使用電腦及電子屏幕產品包括手機。睡覺時，應把這些產品關掉及收起
- 睡前飽餐一頓容易做成消化不良，而飲品亦會做成夜尿頻密。要有優質的睡眠，大吃大喝就要避免了
- 避免進食或飲用任何含咖啡因的食物或飲料，如咖啡、茶及汽水
- 製造一個寧靜、舒服和幽暗的睡眠環境。室內應保持空氣流通及避免溫度過熱或過冷

