



# 參與者指南

獲得充足睡眠



## 課程重點

獲得充足的睡眠可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

### 本次課程，我們將討論：

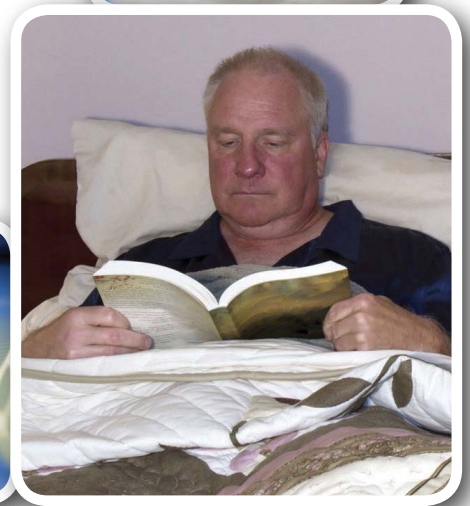
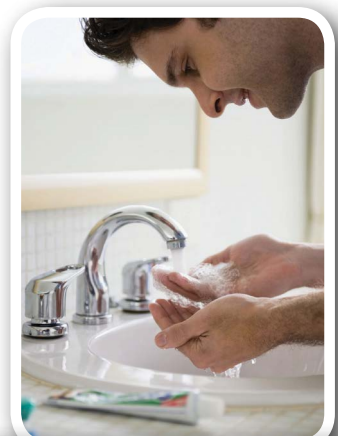
- 睡眠為何如此重要
- 獲得充足睡眠所面臨的一些挑戰以及應對之道

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 每天在相同的時間睡覺和起床。這有助於身體生物鐘的形成。
- ✓ 養成有利於身心放鬆的睡前習慣。





## Jenny 的故事

Jenny 面臨罹患二型糖尿病的風險。她的醫生問她每天晚上是否獲得至少 7 小時的睡眠。

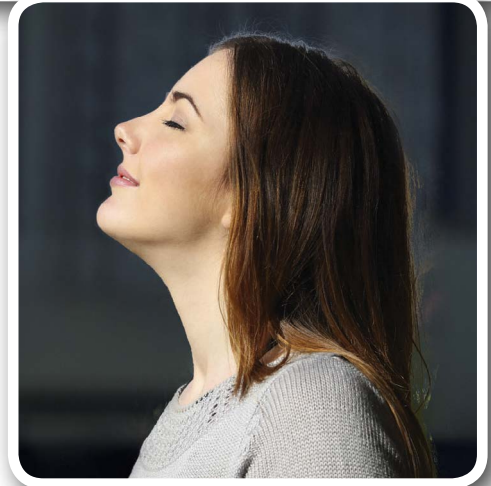
Jenny 笑了。她說：「你是在開玩笑嗎？我要是能睡 5 個小時就已經很幸運了。」

Jenny 通常沒有入睡問題。但是她經常要在凌晨上廁所。這會讓她想起第二天要做的所有事情。另外，她的丈夫睡覺時呼吸聲很大。這兩個原因讓她很難再次入睡。通常，她躺在床上好幾個小時都睡不著。

這幾天，Jenny 晚上少喝了一些水，也避免攝入咖啡因。她為第二天要做的事情列了一個清單，然後把它放在一邊。

Jenny 晚上很少再起來上廁所。如果需要上廁所，她就會深呼吸，幫助自己重新入睡。她還開了風扇，以此掩蓋她丈夫的呼吸聲。

現在，Jenny 差不多一晚上能睡 7 個小時了。



### 是什麼讓您很難在晚上睡個安穩覺？

---

---

---

---



## 如何應對挑戰

獲得充足的睡眠可能具有挑戰性。以下是一些常見的挑戰以及應對之道。在「其他應對方式」欄中寫下您自己的想法。勾選您想嘗試的每個想法。

挑戰	應對方法	其他應對方法
我熬夜到很晚才把事情做完。	<input type="checkbox"/> 提前計劃，提早完成。 <input type="checkbox"/> 請朋友或家人幫您完成一些事情。 <input type="checkbox"/> 留一些任務改天做。 <input type="checkbox"/> 列出第二天要做的事情。然後放在一邊。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我覺得太熱或太冷。	<input type="checkbox"/> 將溫度調高或調低。或者開窗。 <input type="checkbox"/> 穿着適合天氣的睡衣。 <input type="checkbox"/> 選擇合適的寢具。 <input type="checkbox"/> 洗個熱水浴或冷水浴或淋浴。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我的床伴翻來覆去、呼吸粗重或打鼾。	<input type="checkbox"/> 要求您的床伴擤鼻子。在床邊放一盒紙巾。 <input type="checkbox"/> 要求您的床伴側睡或趴著睡。 <input type="checkbox"/> 要求您的床伴向其醫療服務提供者尋求幫助。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## 如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
噪音太大。	<input type="checkbox"/> 使用耳塞。 <input type="checkbox"/> 打開風扇、白噪音機或調製靜態的收音機，以蓋過噪音。或者使用智能手機應用程式播放除噪助眠音樂或大自然的聲音。 <input type="checkbox"/> 關好門窗。 <input type="checkbox"/> 要求人們安靜下來。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
光線太強。	<input type="checkbox"/> 安裝百葉窗或遮光簾。 <input type="checkbox"/> 佩戴眼罩。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我覺得不舒服。	<input type="checkbox"/> 伸展身體。 <input type="checkbox"/> 如果可以，使用您喜歡的床、床墊以及枕頭。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我覺得口渴。	<input type="checkbox"/> 儘量在睡前兩小時前喝水。 <input type="checkbox"/> 如果一定要在睡前喝水，那麼只喝一小口。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我總是要起床上廁所。	<input type="checkbox"/> 避免攝入咖啡因和酒精。 <input type="checkbox"/> 至少在睡前兩小時不要喝水。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## 如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
我感到焦慮或警覺。	<b>白天時：</b>	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 每天在相同的時間起床。這有助於身體生物鐘的形成。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 避免攝入咖啡因。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 如果您吸菸，請戒菸。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 不要小睡。或者小睡時間很短。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 保持運動。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 管理壓力。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 詢問您的醫療服務提供者您服用的藥物是否會讓您睡不著。	<input type="checkbox"/> _____
	<b>睡覺 前兩三個小時：</b>	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 不要看電腦、手機或電視。這些光線會讓您的大腦覺得現在不是睡覺的時間。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 避免工作或劇烈運動。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 養成有利身心放鬆的睡前習慣。	<input type="checkbox"/> _____
	<b>睡覺時：</b>	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 每天在相同的時間睡覺。這有助於身體生物鐘的形成。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 不要強迫自己入睡。將鐘錶放在看不到的地方，這樣就不會想時間過了多久。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 如果您認為您不會很快睡著，那麼起床。做一些能讓您放鬆的事情。	<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____

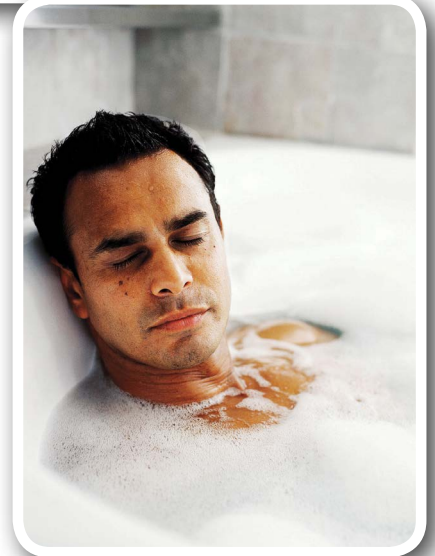




## 放鬆的方法

養成有利於身心放鬆的睡前習慣，是一個不錯的方法。睡覺前兩三個小時就開始做準備。可透過如下方式進行放鬆。

- 深呼吸
- 將燈光調暗。
- 喝一些花草茶或熱牛奶。
- 按摩一下。
- 聆聽舒緩的音樂。
- 列出第二天要做的事情。
- 讀一本舒緩情緒的書。
- 在外面靜坐。
- 伸展身體。
- 洗個熱水浴或淋浴。
- 寫寫日記。



### 哪些方法可以幫助您在一天結束後放鬆？

---

---

---

---

---