

睡得更聰明：解鎖改善休息的秘密

你最近覺得很難入睡嗎？你是否難以保持一致的睡眠時間表？如是，缺乏睡眠或缺乏睡前習慣可能是導致你這些反應的原因。

從根本上來說，睡眠對我們的心理健康至關重要，因為它讓我們的身體自我修復，並讓大腦處理信息。睡眠不良與身體和心理健康問題有關。

這場一小時的網路研討會簡要說明了睡眠科學，例如生理時鐘、睡眠對心理健康和生產力的影響，並提供實用的建議，幫助你建立健康的睡眠衛生習慣。

學習目標

- 了解生理時鐘並區分睡眠迷思與事實
- 識別睡眠的生理過程及睡眠不足(包括失眠)的影響
- 識別有效的睡眠衛生習慣和放鬆技巧以提升睡眠品質，以及保持一致睡前習慣的好處

內容大綱

睡眠背後的心理學：甚麼是睡眠及我們為甚麼需要睡眠？

- 了解生理時鐘的概念及其在調節睡眠模式中的作用。
- 區分有關睡眠的常見迷思與真相，以增進知識和意識
- 認識睡眠對整體健康和福祉至關重要的心理和生理原因

為甚麼睡眠很重要？：睡眠不足的症狀及其他

- 解釋睡眠期間發生的生理過程及其對整體健康的重要性
- 識別睡眠不足對身體、心理和情緒健康的影響
- 深入了解失眠，包括其原因、症狀及對日常生活的潛在影響

應用程式：睡眠衛生

科技習慣、睡眠時間表與運動

- 識別有效的睡眠衛生提示，以改善睡眠品質和整體健康
- 學習和練習各種放鬆技巧，如顏色呼吸法、氣球呼吸法、漸進式肌肉放鬆和方框呼吸法，以改善睡前習慣