

COVID-19 疫情期間如何改善睡眠習慣

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 正給所有紐約市民造成影響，使他們遭受失落感、不確定性、對病毒的恐懼以及悲傷之苦。結果有些人可能會經歷程度更深的抑鬱和焦慮，進而可能導致睡眠障礙，包括難以入睡或難以沉睡，或是無意間過早醒來。許多人還要應對種族主義、歧視、警察暴力執法或其他不公正現象所導致的近期和/或當前創傷，這些創傷也會導致抑鬱、焦慮以及相關的睡眠問題。

良好的睡眠習慣對整體健康而言非常重要。大多數成年人每晚需要七八個小時的睡眠，但其他人可能需要更長或更短的睡眠時間。睡眠不足可能對您的身心健康產生負面的影響。

改善睡眠習慣的訣竅

如果您出現睡眠障礙，以下是一些訣竅：

- 制定一個睡眠常規。
- 避免在白天躺臥或小憩。
- 減少咖啡因攝入量（比如咖啡、茶、汽水和能量飲料），並避免在下午兩三點之後攝入咖啡因。
- 如果您正在服用可能影響睡眠的非處方藥或保健品，請諮詢您的健康照護提供者。
- 將您喝酒或使用尼古丁的數量減至最低。
 - 如果您吸煙或吸電子煙，請考慮戒掉。請造訪 nyc.gov/health 搜索 [NYC Quits](#)（紐約市戒煙），或致電 **311**。
- 多動少坐，增加運動量——如果進行戶外運動，請選擇[可保持至少 6 英尺身體距離的運動項目](#)。
- 即使您前一天晚上睡不著，也請確保每天（包括週末）都在大致相同的時間醒來。
- 睡覺前練習放鬆技巧。
- 確保當您感到疲倦和睡意襲來時上床睡覺。
- 避免躺在床上使用任何屏幕設備（例如智慧型手機或平板電腦）或看電視。
- 避免查看時鐘，必要時將其遮蓋或藏起來。

如果實施了這些竅門後仍無法入睡，請諮詢您的健康照護提供者或聯絡：

- **NYC Well**（NYC 迎向健康）：這是一條保密的全天候服務熱線，由訓練有素的諮詢人員提供簡短的心理輔導和轉診，可以用 200 多種語言提供服務。請致電 888-692-9355，或傳簡訊「WELL」至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的聊天功能。
- 紐約州 COVID-19 情感支持援助專線 (New York State COVID-19 Emotional Support Helpline) 配備了經過專門培訓的志願者專業人員，他們會在需要時進行傾聽、提供支持和照護轉診。請在一週七天的早 8:00 至晚 10:00 之間撥打 844-863-9314。