

COVID-19 疫情期间如何改善睡眠习惯

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 正给所有纽约市民造成影响，使他们遭受失落感、不确定性、对病毒的恐惧以及悲伤之苦。结果有些人可能会经历程度更深的抑郁和焦虑，进而可能导致睡眠障碍，包括难以入睡或难以沉睡，或是无意间过早醒来。许多人还要应对种族主义、歧视、警察暴力执法或其他不公正现象所导致的近期和/或当前创伤，这些创伤也会导致抑郁、焦虑以及相关的睡眠问题。

良好的睡眠习惯对整体健康而言非常重要。大多数成年人每晚需要七八个小时的睡眠，但其他人可能需要更长或更短的睡眠时间。睡眠不足可能对您的身心健康产生负面的影响。

改善睡眠习惯的诀窍

如果您出现睡眠障碍，以下是一些诀窍：

- 制定一个睡眠常规。
- 避免在白天躺卧或小憩。
- 减少咖啡因摄入量（比如咖啡、茶、汽水和能量饮料），并避免在下午两三点之后摄入咖啡因。
- 如果您正在服用可能影响睡眠的非处方药或保健品，请咨询您的医疗保健提供者。
- 将您喝酒或使用尼古丁的数量减至最低。
 - 如果您吸烟或吸电子烟，请考虑戒掉。请访问 nyc.gov/health 搜索 [NYC Quits](#)（纽约市戒烟），或致电 **311**。
- 多动少坐，增加运动量——如果进行户外运动，请选择[可保持至少 6 英尺身体距离的运动项目](#)。
- 即使您前一天晚上睡不着，也请确保每天（包括周末）都在大致相同的时间醒来。
- 睡觉前练习放松技巧。
- 确保当您感到疲倦和睡意袭来时上床睡觉。
- 避免躺在床上使用任何屏幕设备（例如智能手机或平板电脑）或看电视。
- 避免查看时钟，必要时将其遮盖或藏起来。

如果实施了这些窍门后仍无法入睡，请咨询您的医疗保健提供者或联络：

- **NYC Well**（NYC 迎向健康）：这是一条保密的全天候服务热线，由训练有素的谘询人员提供简短的心理辅导和转诊，可以用 200 多种语言提供服务。请致电 888-692-9355，或发短信“WELL”至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的聊天功能。
- 纽约州 COVID-19 情感支持援助专线 (New York State COVID-19 Emotional Support Helpline) 配备了经过专门培训的志愿者专业人员，他们会在需要时进行倾听、提供支持和治疗转诊。请在一周七天的早 8:00 至晚 10:00 之间拨打 844-863-9314。