

睡好覺做好眠和失眠說辦辦

承辦單位: 諮商輔導中心

活動日期: 105.10.26(三) 18:00-19:40

活動地點: 良知堂

主講人: 陳秋榛 臨床心理師



本次的講座邀請了陳秋榛臨床心理師為同學們說明睡眠的重要性。



我們人的大腦，在累的時候會釋放休息的訊號，若此時為了提神而靠咖啡或蠻牛都對大腦是很大的傷害哦！記得每 90 分鐘身體就會發出累的訊號，此時可以休息 20 分鐘，就會幫助我們提振一下精神



談睡眠前，先練習試著用左右鼻孔呼吸，透過呼吸的調節，讓自己的心情能夠穩定下來！



我們睡眠是有分週期的，如果睡太多，一直在作夢，是件很耗能的事，若真的睡不著，不要一直躺在床上，不然會把睡不著和床連結起來，造成惡性循環。



最後講師帶領大家透過練習放鬆，希望大家未來能睡好覺做好眠和失眠說掰掰

~

諮商輔導中心 拍攝/撰文