

教師輔導工作坊

健康睡好眠

- ★演講主題：「健康睡好眠」
- ★活動日期：99年4月21日(三)
- ★活動時間：15:00~17:00
- ★活動地點：宿舍學習中心
- ★主辦單位：學務處諮商輔導中心

你曾有想睡卻睡不著的困擾嗎？還是整天都呈現出「愛睏」的狀態呢？當你出現難以入睡的狀態時；當你出現睡太久卻沒有良好的睡眠品質時，你會使用何種方式來克服呢？數綿羊？看手錶？起床運動？還是乾脆吃個半顆或一顆安眠藥呢？

本次諮輔中心特別為一群每日認真於工作的老師們，舉辦一場健康睡好眠的工作坊，欲藉此讓老師們能夠「**吃飽、睡好，讓生活越來越好**」。

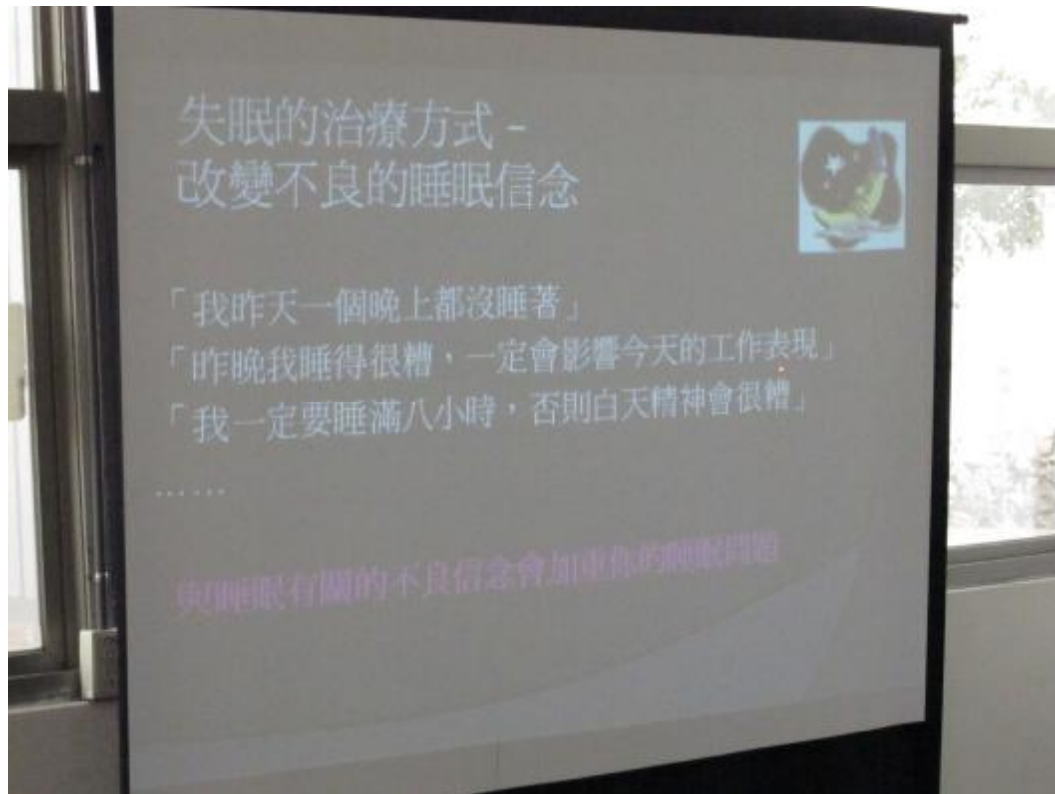
當我們遭遇失眠情形時，絕非單靠安眠藥物就可治癒的。醫師告誡大家，安眠藥物絕不能被泛濫使用，它必須經由醫生的診斷及治療喔！



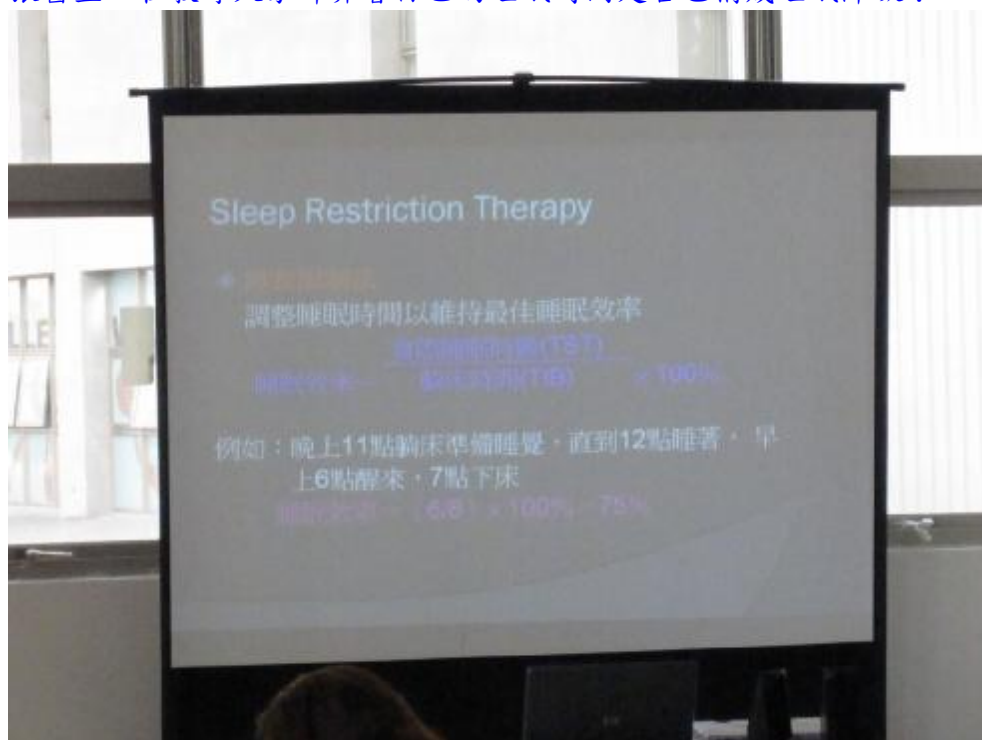
到底什麼才是真正治癒睡眠障礙的良藥呢？

當然就是，「**改變不良的睡眠信念**」。

請記得，當你在睡不著的時候，不要腦中還想著「**怎麼辦？那麼晚我還沒睡著？看來我明天工作一定很沒精神啦！**」、「**拜託！老天爺趕快讓我睡著吧！**」的信念，因為它將成為讓你真正睡不著的元兇喔！



張醫生正在教導大家計算著自己的睡眠時間是否已構成睡眠障礙？



除了運用改變不良的睡眠信念來克服失眠症狀外，我們還可使用「行為療法」喔！
躺在床上後，請使用腹式呼吸法、肌肉放鬆訓練等，此將讓自己更快進入夢鄉喔！



看見每位老師們，再如此忙碌的工作中，仍熱情地撥空前來參與工作坊，只為讓自己及家人們擁有更好的睡眠品質，培養出更好的睡眠習慣。

**我相信只要方法對了，克服睡眠障礙就變得不再困難！
就像是人生只要找對方向，那麼未來就充滿無限希望！**



精彩的演講結束後，大家期待已久的 Q&A 時間到來囉！
王醫生針對老師們所提出的各種問題，逐一地詳細解答，其中包含打鼾聲、睡眠呼吸中止症狀及鬼壓床…等問題。

原來睡眠世界看似簡單卻擁有著不為人知的深奧啊！
讓我們一起來「吃飽飽、睡好好，讓世界變得越來越好喔！」



攝影：諮輔中心志工
撰文：學務處諮輔中心 黃湘婷