

# 休息和睡眠信息表： 学生指南



引用

## 简介

根据加拿大统计局的数据，约三分之一的加拿大人每晚睡眠时间不足 7 小时。在新冠肺炎疫情期间，66.8% 的加拿大人表示睡眠质量差，39.2% 的加拿大人表示出现临床失眠症状。作为一名学生，按时完成课业任务、适应新的时区以及压力感可能会导致您难以入眠和休息。2019 年春季的“全国大学健康评估”调查数据显示，29% 的学生存在入睡困难的问题，而这影响了他们的学业。正如您将在本信息表中看到的，不同类型的睡眠和休息对于心理健康至关重要。

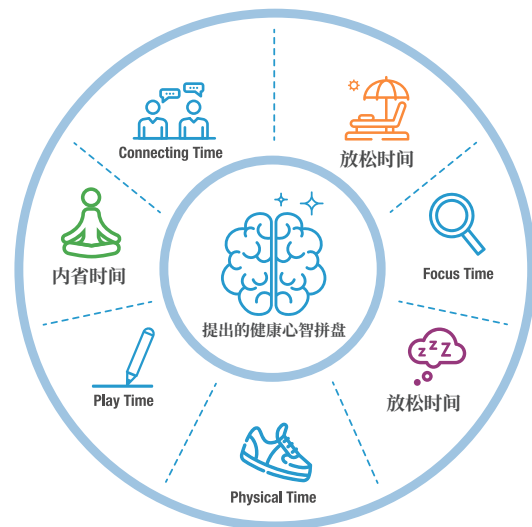
## Dan Siegel 提出的健康心智拼盘

Dan Siegel 博士开发了“健康心智拼盘”(Healthy Mind Platter)，其作用类似于 [加拿大饮食指南 \(Canada Food Guide\)](#)，只是其无关饮食，而是提供有关您一天当中需要进行哪些活动来保持心智健康的指导。作为学生，您可以利用健康心智拼盘中介绍的活动来获得更充分的休息：

**内省时间**是指安静地内省反思的时间；这包括所有形式的冥想与祷告。

**放松时间**是指不带明确目标地让思绪随意发散的时间。

**放松时间**是指不带明确目标地让思绪随意发散的时间。



## 内省时间

**开放式觉察冥想**：觉察获得的感受，无论是声音、景象、气味、您的姿势，还是内在的想法和感觉，让这些感受自然地过去，不带依恋或判断。

**专注冥想**：把注意力集中在特定对象、想法或感觉上面，例如呼吸、梵音或身体的一部分，不作评判，让任何其他想法和感受自然地过去，不带依恋。

**运动冥想**：这是一种在活动身体时有意识地进行的冥想，包括散步、瑜伽和太极等活动。在这种冥想中，您需要专注于身体内部和外部的感觉。

**正念**：专注于此刻的感受，不作评判

**冥想**：一种正式的正念练习

## 冥想的好处：

- ▶ 冥想通过降低皮质醇、血压和心率等压力指标来影响大脑和整个身体。
- ▶ 冥想可以让您更加专注、更富有同情心，提升您的心理幸福感



## 放松时间

我们每天有 30-50% 的时间在走神，每当走神时，就会激活大脑的特定区域。白日梦通过以下几种方式带来适应性：

- ▶ 我们可以在做白日梦时规整自己的目标并带着这些目标去进行日常活动，从而为未来做好准备。
- ▶ 白日梦可以提升我们的创造力。
- ▶ 做白日梦时，会经历被称为**注意循环**的过程，使我们能够在任何给定时刻专注于我们所接触到的不同的信息流。
- ▶ 它让我们暂时脱离正在学习的事物，这就意味着我们在任务切换时有短暂的休息时间。

## 睡眠时间

如果无法保证充足睡眠，会有一些很严重的后果，包括：

- ▶ 注意力不集中
- ▶ 记忆力减退
- ▶ 情绪困扰
- ▶ 反应变慢
- ▶ 对疼痛更加敏感

标注框：研究表明，失眠 20-25 小时对我们表现的影响与血液酒精浓度为 0.10% 时相当



## 睡眠健康小贴士

这些小贴士可以帮助您放松并改善睡眠质量

- ★ 保持规律的作息时间表，无论是周末还是工作日，都应该在大致相同的时间睡觉和起床。
- ★ 事实证明，定期锻炼有助于我们在夜间更好地入睡。
- ★ 在一天快结束时花点时间放松一下
- ★ 让大脑将“床”与“睡觉”建立关联，尽量避免在床上做其他事情。
- ★ 尽量不要在睡前或刚醒来时看电子设备。
- ★ ‘提前做好计划，适应“夏令时”的变化。这样一来，当秋季和冬季的时间表发生变化时您也可以顺利适应
- ★ 如果您难以入睡，就不要继续躺在床上，20 分钟后起床做些令您放松的其他事情，例如在沙发上看书。
- ★ 确保您在一天中的某个时间能够晒晒太阳。如果做不到的话，可以使用专门设计的日光灯，它会模拟太阳光。

由于思绪纷飞而无法入睡？  
尝试在床旁边放一本日记，  
写下妨碍您入睡的问题。

