

# 運動員的睡眠

焦慮讓你睡不好嗎？

其實只要找對方法，也可以擁有好的睡眠品質。

## ① 睡眠好習慣



### 定時定量 ⌚

盡量每天固定時間上床睡覺和起床，還有固定睡眠的量。

### 睡前一小時避免 看電視、玩手機 📺 📱

藍光會抑制褪黑激素的分泌，影響睡眠品質。

### 規律的運動 🏃

適度且規律的運動有助於減輕焦慮和提高睡眠品質，但避免在睡前進行激烈運動。

### 減少酒精攝取 🍷

睡前3小時內減少飲酒，若要飲酒，建議在晚餐時隨餐飲用。

### 避免飲用 含咖啡因的飲料 ☕

建議睡前8小時內停止攝取咖啡因，例如咖啡、茶、巧克力、碳酸飲料、能量飲料與止痛藥加強錠。

## ② 身體放輕鬆

### 放鬆技巧

在睡前嘗試深呼吸、漸進放鬆法、瑜珈或冥想，可以幫助你放鬆身心，減輕焦慮。

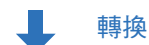
### 建立放鬆的 睡前儀式

在睡前洗熱水澡、閱讀書籍或聽柔和的音樂，可以向你的身體和大腦發出入睡的信號。

## ③ 大腦放輕鬆

### 想法轉換

因為我昨晚睡不好，所以今天要提早上床睡覺才能得到足夠的休息。



轉換

一個晚上睡不好不見得會有太大的影響，維持固定的睡覺時間更有助於安穩的睡眠。持續反覆練習能有效降低錯誤想法引發的焦慮。

煩惱筆記本：  
睡前把所有擔心的事情寫下來，起床後再來解決。

## ④ 環境調整

### 建立舒適的睡眠環境

保持房間涼爽、安靜、黑暗和舒適，可搭配使用耳塞、眼罩或白噪音機等輔助工具。

### 溫馨小提醒：

每個人的情況都不同，因此可能需要嘗試不同的方法來找到適合自己的應對策略。

如果你的睡眠焦慮持續存在且嚴重影響你的訓練與生活質量，

『建議諮詢醫護組或運動心理諮詢師』。

