

## 找回青少年的睡眠節奏

實習心理師/洪于茜

你家的青少年是夜貓子嗎？不論如何催促都不願上床睡覺，抱怨睡不著，即使就寢後，半夜卻發現他偷偷爬起來玩電動，早晨難以叫醒，上課時總是精神渙散，頻打瞌睡…….

如果您家中的青少年出現上述的行為現象，可能是睡眠的生理時鐘跑掉了！掌管我們睡眠的其中一個機制即是生理時鐘，像是我們內在的時鐘設定好我們何時睡覺、何時起床，依據生理時鐘的特性可簡單分成「早晨型」與「夜晚型」，早晨型有個貼切的別稱叫做「雲雀型」，這群人就像早起鳥般，傾向早睡早醒，而夜晚型的就是所謂「夜貓型」，傾向晚睡晚醒。

研究指出青少年隨著發育，產生睡意的褪黑激素會越晚分泌，因而使生理時鐘逐漸延遲。所以青少年熬夜不睡覺，不管是忙於課業，還是追劇、滑手機、玩線上遊戲，不單純是這些行為因素延後就寢時間，而是青少年賀爾蒙影響生理時鐘傾向「夜貓型」，很晚才會有睡意，早晨起不來，上課常打瞌睡、難以集中注意力，影響到學業表現。

當青少年的睡醒時間大亂而影響到生活、學業表現時，該如何幫助他們調整睡眠呢？首先是睡前活動避免從事讓身心亢奮的活動，也要避免睡前使用 3C 產品，因為藍光影響褪黑激素的分泌。早晨時走出室外在陽光底下曬一曬，讓眼睛接觸陽光，持續 30 分鐘以上，把生理時鐘往前推移，讓青少年可以早點就有睡意。而台灣青少年週間睡眠不足的現象很普遍，睡眠量不足 8-10 小時，常利用週末補眠，為了穩定生理時鐘，盡量將晚起的時間控制在 1 小時以內，以避免生理時鐘繼續維持延遲的型態，若白天仍有睡意可午休 30 分鐘。試著從睡眠習慣做調整，遠離夜貓子的睡眠型態，重新找回睡眠與生活的節奏！