睡眠，正在影響你的情緒



1 睡眠不足會帶來什麼影響？

- 容易煩躁、焦慮、低落
- 專注力下降，記憶力變差
- 壓力耐受度變低，小事也容易爆炸
- 白天疲倦，學習與做事效率下降



2 為什麼熬夜後，心情常常更差？

- 生理時鐘被打亂，大腦更難恢復
- 情緒調節能力下降，負面感受會被放大
- 睡得越少，越容易衝動、敏感、沒耐心



3 睡前滑手機，會發生什麼事？

- 藍光會影響褪黑激素分泌
- 訊息、短影音讓大腦停不下來
- 越滑越晚，越晚越睡不著
- 睡眠品質下降，隔天更沒精神



4 讓睡眠幫助情緒穩定的小方法

- 盡量固定睡覺與起床時間
- 睡前 30 - 60 分鐘先放下手機
- 晚上少喝含咖啡因飲料
- 睡前可做伸展、深呼吸或聽輕音樂
- 如果長期失眠或情緒低落，記得求助

睡眠不是浪費時間，
而是大腦與情緒修復的時間。