

文／周舒翎 新光醫院睡眠中心心理師

晚睡晚起是我的錯嗎？

青少年正值睡眠型態改變的階段，有生理無法抗拒的睡眠傾向，安穩地渡過這段人生生理及心理有著許多巨大變化的時期，是可以期待的。

最近門診多了來求助的學生，通常是父母帶著孩子一同前來，主要是即將開學，孩子每天晚睡晚起，這樣的狀況怎能應付學業的壓力，或適應新進高中、大學的生活。

小學時，都可以維持每天早睡早起的生活，甚至週末也是第一個把全家叫起床的人。進入國中、高中，週末成了補眠的日子，放寒暑假更是晚睡晚起，睡到自然醒。

青少年睡眠傾向

其實青少年無法早睡早起，在早上課堂中無法維持清醒，不完全是因為他們對睡眠的控制不佳，部分是因為睡眠調節的生理機制的影響。

睡眠調控機制主要包含日夜節律系統 (Circadian Rhythm system) 及恆定系統 (Homeostatic system) 機制。這2個系統同步或相互拮抗地影響著身體的內在生理系統，如內分泌、體溫、心臟血管與消化系統，以及睡眠與清醒的狀態。

恆定系統會隨著醒來的時間愈長而增強睡眠趨力，催促著身體入睡，也會隨著入睡後而降低，是反應睡眠需求、提供睡眠趨力的一個機制。

日夜節律系統即是我們常說的生理時鐘的概念，體內的日夜節律會如時鐘般在相對的時間促使個體醒來或入睡。青少年睡眠研究發現：隨著生理年齡愈成熟，在一般入睡時間其入睡所需的時間也顯著愈長，睡眠趨力愈低，以致於在一般入睡時間愈不想睡，讓青少年容易將睡眠時間往後延。

另外在實驗室的研究中，也發現成熟的青春期中青少年相較於青春前期兒童，其褪黑激素分泌時間點顯著較晚，顯示他們的體內日夜節律有往後延遲的傾向，所以會傾向晚睡晚起，也較容易在早上出現較嗜睡或容易入睡的傾向。

然而這樣的睡眠傾向，在具有升學壓力的台灣，可能會造成適應上的困擾。從小學到高中都要早起，趕赴學校參加早自習或是許多的晨間考試，維持早上課堂上精神的清醒是相當重要的。

睡眠保健如何做

要能因應這樣的學業作息，就需要好好做好睡眠保健，青少年的睡眠保健首重維持日夜節律系統的規律性。維持規律的作息時間，是保養生理時鐘的最基本要務。

青少年最容易因課業或上網查資料而造成入睡時間不穩定，也造成每天總睡眠時間的不規律，因此起床的時間也不穩定，或是在該起床的時間爬不起來。為了每天維持規律的睡眠作息時間，就必須做好睡前及起床後的作息規劃。

1. 睡前至少1小時，規劃好作息活動，讓自己放鬆地準備迎接睡眠的來臨。如果是入睡前還在奮力K書或上網，而腦子在躺床後還在轉個不停而容易失眠者，可將睡前放鬆時間拉長，再多做些如腹式呼吸或肌肉放鬆練習，讓自己好好靜下心來。
2. 如果腦袋轉著許多煩人的事，怎樣都不好睡，建議在睡前2小時前就把這些煩惱寫在「煩惱記事本」中，好好記錄，寫完後收到抽屜裡或鎖在櫃子裡，告訴自己這些都在我的規劃及掌控之中，明天早上起來好好去做就好，不要帶到睡夢中了。
3. 起床後適當的日光照射，是維持生理時鐘規律很重要的動作，日光是幫助維持生理時鐘穩定最重要的外在刺激。你可以做好防曬，到戶外接受光照，讓你的眼睛跟外在那充滿朝氣的陽光接觸，但避免直視光源。
4. 而週間週末的作息差異，常常是讓學生在週一顯得精神不濟的重要因素之一，政大心理系楊建銘教授的研究發現，週末2天的晚睡晚起就會讓褪黑激素分泌的時間顯著延遲，甚至影響週一的認知功能測驗的表現，所以不應忽視那短短2天的作息改變。

每週如此重覆的影響著，對於有著學業壓力的學生其實是另一個負擔，所以維持週間與週末的睡眠作息規律性，是保養自己睡眠的簡易方法。另外如：固定每天生活作息時間、避免早上賴床、避免週末補眠及維持臥室有適當的光線，都是穩定生理時鐘很有用的方法。

適當的放鬆活動

青少年正值睡眠型態改變的階段，有生理無法抗拒的睡眠傾向，所以會晚睡晚起，可能並不是他們的錯。

雖然如此，只要做好每天的睡眠保養更顯得重要，青少年們是有能力與責任，能讓自己的生理時鐘及睡眠型態可以與每天學習的作息時間相互配合，加上適當的放鬆活動，可以讓這段人生生理及心理有著許多巨大變化的時期，安穩地渡過。 