睡眠健康与疲劳管理

睡眠的重要性

良好的睡眠有助于身体修复、缓解疼痛并预防受伤

睡眠不足会增加意外事故、压力、身体疼痛和长期健康风险

何时疲劳具有危险性?
驾驶、操作机械设备、高空作业时

睡眠不佳与疲劳的迹象

- 即使睡过仍感到疲惫
- 频繁打哈欠、眼皮沉重
- 头痛或头晕
- 情绪烦躁或动力不足
- 身体疼痛难以缓解
- 工作时难以集中注意力

常见睡眠挑战

- 工作时间长
- 轮班工作（早班或夜班）
- 宿舍噪音、人员拥挤、光线过亮
- 对家庭、经济、工作稳定性的担忧
- 深夜使用手机
- 工作时依靠咖啡因（咖啡、功能饮料）提神

实用睡眠小贴士

睡前准备

尽量**每天固定**入睡和起床**时间**

睡前 30 - 60 分钟不使用手机

下午 2 - 3 点后减少咖啡因摄入

洗脸或淋浴，向身体传递休息信号

睡前 4 - 6 小时运动有助睡眠，但临睡前不宜运动

睡眠环境（宿舍适用）

- 使用**耳塞**或柔和的背景音乐
- 使用**眼罩 / 毛巾**遮挡光线
- 保持睡眠区域干净整洁
- 如果天气炎热：合理使用风扇，穿着轻薄衣物

轮班与长时间工作管理

- 条件允许时进行**短暂休息**
- 小睡 15 - 20 分钟，不宜过久
- 睡前轻度拉伸，缓解肌肉紧张
- 休息日不要过度补觉（≤ 1 - 2 小时）

饮食

- 避免深夜进食油腻的食物
- 保证足够的水摄入，睡前减少饮水量
- 睡前避免吸烟和/或饮酒
- 避免酒精助眠（会降低睡眠质量）

疲劳与作业安全

休息能预防意外事故，
保护自己与他人。

工作中感到极度疲劳时：

- 及时告知主管
- 进行短暂休整
- 头晕、注意力不集中时切勿操作设备

睡眠与心理健康

- 睡眠不足会加重：
  - 压力
  - 焦虑
  - 情绪低落
- 与人（朋友、志愿者、辅导员）倾诉会有所帮助
- 寻求帮助是坚强的表现，而非软弱

何时寻求医疗帮助

- 失眠持续超过 2 - 3 周
- 睡眠时鼾声巨大、出现憋气
- 日间极度困倦
- 睡眠问题伴随持续低落或压力
- 日间过度嗜睡/频繁打瞌睡（可能提示阻塞性睡眠呼吸暂停）