缓解失眠的方法

1. 排除身心疾病，积极面对压力和挑战
2. 规律作息，例如每天固定卧床、起床时间，避免非睡眠时间入睡
3. 保持舒适和安静的睡眠环境
4. 合理饮食，避免暴饮暴食，停止具有兴奋效果的咖啡因、尼古丁和酒精等的摄入
5. 避免夜间刺激，睡前用音乐或纸质阅读代替电子产品
6. 适度运动和舒缓放松，例如散步、太极拳、八段锦、瑜伽等
7. 若出现睡眠紊乱无法调节，建议到专业门诊寻求治疗

欢迎关注了解更多！

你失眠吗？职业病防治法科普

关注职业健康，远离失眠困扰

公司官网

企业安环助手

守护职业健康
共建健康中国

你失眠了吗？

河南鑫安利职业健康科技有限公司

什么是失眠

失眠是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境，仍然对睡眠时间和/或睡眠质量不满意，并且影响日间社会功能的一种主观体验。表现为：（1）入睡困难，即入睡时间超过30分钟；（2）睡眠维持困难，即入睡后频繁的醒来且醒来后再入睡困难；（3）早醒，并且不能再次入睡。

可导致失眠的原因

1 职业因素

工作压力：高强度脑力劳动、业绩考核、职场竞争等；

工作安排不合理：超时工作、频繁轮班等；

物理因素：噪音、光线、温度等。

2 个人因素

心理因素：精神紧张、情绪低落等，例如焦虑、抑郁等；

生理因素：年龄、性别、遗传因素等，如老年人、女性更年期易发生失眠；

行为方式：不规律的作息时间、咖啡因摄入过多、过度使用电子产品等。

3 社会因素

经济因素：失业、贷款等；

家庭因素：照顾婴幼儿或患病家属、家庭重大变故等；

社交文化：夜间娱乐活动、社交活动等。

4 其他

药物影响：兴奋性药物，如含咖啡因的止痛药；部分抗抑郁药等；

睡眠相关疾病：阻塞性睡眠呼吸暂停综合征；昼夜节律失调等；

环境因素：跨时区旅行的时差反应；卧室环境不合适，如床垫或枕头不适等。