

睡前的一杯小酒，真的能幫助你睡好嗎？

本署5月10日的法治教育課程由高淑宜臨床心理師主講「飲酒對身心的影響與公共安全」，高心理師談到開車上路後，最重要的是警覺敏銳的駕駛能力，駕駛者應避免在酒後或身心疲勞時駕車，解除身心疲勞有許多方式，例如增加睡眠品質和避免飲酒。

一位學員表示用喝酒治療失眠，說自己長期從事工地工作，白天工作讓他耗盡體力，但常常覺得身體疲累睡不著，睡前酒幫助放鬆和入睡。

為什麼我們工作下班後明明是很累了，但是卻睡不著呢？的確，當我們長期疲勞過度，肌肉過度伸展或扭曲，甚至產生痠痛，如果無法先緩解肌肉神經的痠痛，即使晚上躺在床上很久了，還是難以入睡。建議這些從事體力工作的人，可以在晚飯後做些輕微的運動，筋骨活動一下，消除肌肉的緊繃或僵硬感，有助於身體恢復疲勞。

睡前酒似乎可以讓我們「好入睡」，看起來是呼呼大睡，但是過程中並不能「睡得很好」，因為喝酒後，深度睡眠期減少，一直作夢，或半夜醒來，身體其實沒有真的好好休息；而酒精也有利尿的功能，容易在夜間需要起來上廁所，中斷睡眠周期，有些人只要半夜醒來後，就很難再睡回去了！

高心理師從關懷學員的身心健康出發，強調除了要「好入睡」之外，更要「睡得好」，而「避免飲酒」和「適度的睡前運動」，有助於解除今日的身心疲勞、增加明日的工作精神及駕車的安全。

活動名稱	110 年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.05.10
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	23 人



高淑宜臨床心理師主分享「飲酒對身心的影響與公共安全」。



高淑宜臨床心理師主分享「飲酒對身心的影響與公共安全」。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室

活動名稱	110 年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.05.10
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	23 人



高淑宜臨床心理師主分享「飲酒對身心的影響與公共安全」。



學員們認真聆聽。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室