

SBIRT 通讯 – 2024 年二月

睡眠习惯

西雅图公立学校的 SBIRT 自我检查的数据显示出，49% 的西雅图公立学校 7-9 年级学生都有睡眠不足的情况！

一般看法

睡眠不足会影响到学生留住信息、记忆、注意力集中和学习能力*。12 至 15 岁的青少年应该每晚有 8-10 小时的睡眠为目标。

事实

由于要做家庭作业、课外活动、身体变化和早起的时间，青少年很有可能没有获得足够的睡眠。但是，安排好有一个惯例同时坚持下去，在白天吃健康饮食和运动，避免咖啡因/酒精/药物，是会有帮助的！**

设备

发短信、玩游戏、社交媒体和上网对睡眠都非常不利。这些行动让青少年保持警觉，屏幕发出的蓝光会欺骗大脑，让他们误以为现在是白天。监控在晚上使用设备的情况是改善睡眠的一种特别有效的方法。***

采取行动

与你的青少年谈论睡眠的重要性！帮助他们找到每天晚上重复的惯例(例如洗漱、写日记、阅读或伸懒腰)，从起床时间向后安排，同时帮助他们坚持履行新计划 - 就算是周末也是如此。****

* 睡眠 101, Brigham 妇女医院睡眠 & 全天失调 & 健康时间部门, 2024

** 华盛顿大学医学院, Harborview, 2022

*** 加州大学 Santa Cruz 分校学生健康中心, 2023

**** 哈佛大学继续教育学院, 2021