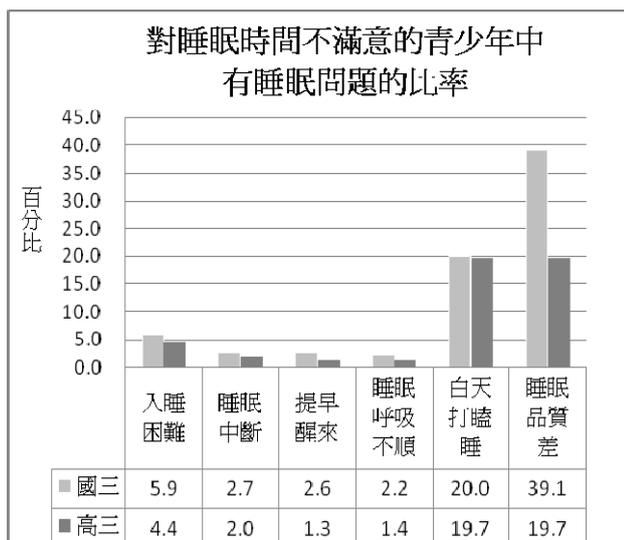
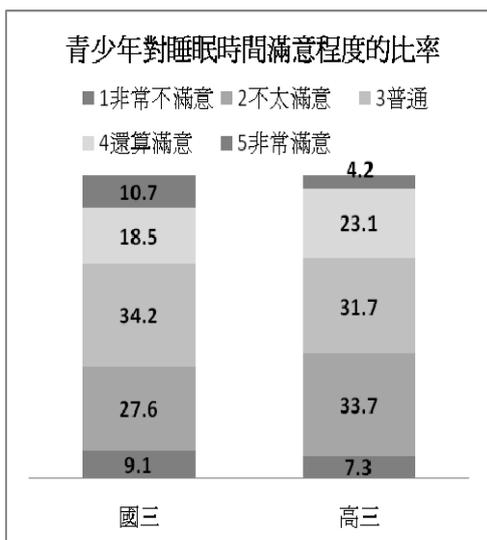


# CABLE NEWS

## 兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

### 您知道青少年的睡眠狀況嗎？

~與您一同了解 2009 年青少年的睡眠情形~



註：以上資料來自 CABLE 計畫 2009 年調查。

隨著兒童和青少年的年齡增加，有睡眠問題的比率也跟著增加<sup>1</sup>。CABLE 在 2009 年針對 9 年級與 12 年級青少年的研究發現，接近三成的青少年對睡眠時間不滿意，在這些青少年中，白天打瞌睡的比率有兩成，9 年級青少年睡眠品質差的比率更高達四成左右。

有睡眠問題的青少年，比較容易出現白天嗜睡、疲倦、學業表現不佳、注意力不足過動症、氣喘、癲癇、疼痛、憂鬱、躁鬱、焦慮、物質使用、衝動行為、交通事故、自殺等問題<sup>2</sup>，可見睡眠問題的影響是很廣泛的。

造成睡眠問題的原因有很多，包括**生理性的原因**，如大腦晝夜節律的發展、行為控制的能力不足、心臟血管系統的疾病、呼吸系統的疾病、免疫和內分泌系統的疾病等；**心理行為性的原因**，如上床或睡眠習慣不良、情緒困擾或精神疾病、學習時間過長、和同學或朋友在夜間互動等；**外界環境的原因**，如家人生活習慣偏好夜間活動、學校開始上課時間太早、睡眠或居家環境過於吵雜等<sup>2</sup>。

**要怎麼改善青少年的睡眠問題呢？**我們可以從治療生理疾病、調整睡眠習慣、改善情緒困擾或精神疾病、學習時間管理、改變家人生活作息、調整上課時間等方面著手，來改善青少年的睡眠問題，促進他們的整體健康。

參考資料：(1)National Sleep Foundation. (2006). *2006 Sleep in America Poll*. Retrieved from [http://www.sleepfoundation.org/sites/default/files/2006\\_summary\\_of\\_findings.pdf](http://www.sleepfoundation.org/sites/default/files/2006_summary_of_findings.pdf).

(2)Ivanenko A., Crabtree V. M., Gozal D. (2004). Sleep in children with psychiatric disorders. *The Pediatric clinics of North America*, 51, 51-68.