



預防與保健

睡眠與心理健康

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且還要積極主動，例如主動就醫問診、看牙醫。在各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

來源：[健康事務雜誌網站](#)

改善睡眠品質的實用技巧

鼓勵您的服務對象設定固定的就寢時間和睡前習慣，並堅持下去。

- 睡前一小時內避免進行刺激性的或讓人產生壓力的活動。

- 將睡前活動規律化，如洗澡、讀書或進行一些放鬆練習。

協助服務對象將其臥室佈置得舒適助眠。

- 安靜、黑暗、涼爽（60-75華氏度/15-23攝氏度）的場所有助於獲得優質睡眠。

睡前4至6小時內，避免攝入咖啡因、酒精和尼古丁。

在就寢時間的數小時前吃完晚餐。

- 如果您的服務對象在晚飯後感到飢餓，可為其提供一些輕食，但要避免不易消化的食物，如乳製品、碳水化合物或含糖食物。

一些藥物可能會影響睡眠。如果存在這樣的因素，請諮詢開具藥方的醫生是否能夠在晚間稍早的時候服藥。

適當鍛煉可讓服務對象更快入睡、睡得更香。

- 請在入睡時間的至少3小時前完成鍛煉。

資料來源：[哈佛大學](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區發現的特定健康風險。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)



存在智力和/或發育障礙（IDD）的人士通常會報告存在睡眠障礙，並且他們遇到的睡眠問題往往比普通人更多。

資料來源：[Richdale & Baker 合著論文（2014）](#)

改善心理健康的實用技巧

深入了解您的服務對象，及時發現他們的異常行爲。

存在智力和/或發育障礙（IDD）人士的心理健康需求可能會被忽視，並且表現形式可能會有所不同。

存在IDD的人士表現壓力和心理健康需求的方式可能會有所不同，例如他們會出現挑釁性或攻擊性的行爲。

如果您觀察到您的服務對象的行爲方式不同尋常，請提請您的主管或團隊中適當的成員注意。

如果您的服務對象已經制定了行爲支持計劃，請熟悉該計劃——計劃中可能包括相應提示，服務提供者可了解如何向受到壓力的個人表示支持。

了解服務對象喜歡參與哪些活動，在他們感受到壓力時，提供機會讓他們參與這些活動。

熟悉服務對象對這些活動的偏好，然後鼓勵他們參與活動，或提供機會讓他們能夠選擇自己偏好的活動。

當您的服務對象出現焦慮、沮喪的跡象或他們告訴您產生了這樣的感覺時，請幫助他們[稍作休息，放鬆一下](#)。

與服務對象討論關愛心理健康的重要性。

[教服務對象在感到焦慮不安時透過深呼吸來放鬆。](#)

4-4-4呼吸法：吸氣4秒鐘，屏住呼吸4秒鐘，吐氣4秒鐘，排空肺部空氣後屏住呼吸4秒鐘，然後重複上述步驟。

觀想呼吸：吸氣，想像整個空氣都是安寧平靜的；呼氣，想像所有壓力和緊張都隨之排出。

改善心理健康的實用技巧（續）

協助服務對象與其他人（包括家人朋友）保持聯絡。

■ 協助他們打電話、安排會面，或幫他們寫信、發短訊或電子郵件。

留意服務對象的行為、食慾或精力的變化，因為這些變化可能象徵著他們正在試圖表達需求或是出現了問題。

■ 將觀察到的變化報告給服務協調員或服務對象團隊中的成員，請醫療保健專業人員留意。首先檢查確定這些行為變化是否由疾病導致。

資料來源：[面向存在智力和發育障礙的成人的醫療保健](#)

其他資源

[了解加州殘障人士的情況](#)

下載PDF：[加州殘疾與健康狀況簡介（最終版）cdc.gov](#)

[面向存在智力和發育障礙的成人的醫療保健](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區發現的特定健康風險。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)