

老闆，褪黑激素散來十罐！

你知道你手上那亮晃晃的手機，就是讓你睡不好的主因嗎？

那你知道它為什麼會影響你的睡眠嗎？因為.....

- 科技裝置會降低我們的**褪黑激素**生成
- 科技裝置會讓我們的心智分散
- 科技裝置會讓我們忘了時間
- 科技裝置會**形塑**我們的習慣

夜間使用科技裝置所造成的影響

身為一個青少年，光是晚上能不能在自己的房間使用手機，Jessica 就足以和父親掀起一場大戰！這場大戰始於她第一次使用手機，儘管那只是一支只能打電話、拍低畫質照片，還不能發簡訊的折疊式手機。事後看來，我甚至不確定那時我為什麼會想要在房間裡用那支手機。

當然，在我經歷過國中和高中生活的時候，手機科技也伴隨我一起成長。14歲時，我獲得了一支擁有完整鍵盤的手機，以及無限傳訊的計畫。16歲時，我花光所有暑期打工的錢，換來生平第一支智慧型手機。隨著每個里程碑，我變得愈來愈喜歡時時和手機相處在一起。

我的父母對於這件事不太激動，我們的家規是所有電話在晚上九點後，必須都放在廚房裡，而且直到隔天起床前都不能去碰手機。身為老大和天竺鼠，我計畫去尋找許多漏洞和方法，讓爸媽不能實行這個規定。但現在我即將成人，我完全能理解他們的憂慮從何而來。

睡前的科技使用會對我們的身體、睡眠周期和整體造成嚴重破壞。家庭在建立使用科技裝置的規則，考慮這些潛在議題尤其重要，因為孩童和青少年比成人還需要充足的睡眠。以下是科技打斷我們睡眠的方式：

科技裝置會降低我們的褪黑激素生成

褪黑激素是**控制睡眠品質**的激素，它只有在**黑暗或照明有限的狀況**下產生足量的褪黑激素能讓我們入睡。當使用手機或平板時，**螢幕的亮度**會讓**減緩褪黑激素的產生**，並告訴我們的身體現在是起來的時間，進而影響我們的睡眠。

科技裝置會讓我們的心智分散

當我們使用科技裝置時，我們的心智常在與朋友聯繫、將 e-mail 分門別類或只是上網瀏覽間奔馳著。這些不同的活動都會引起**壓力或刺激**，讓人更**難以放鬆及入睡**。

有許多理論證實身體利用睡眠的時間來**處理過去一天的活動及鞏固學習過的東西**。如果我們將焦點放在智慧型手機上，就無法達成這樣的效果。

科技裝置會讓我們忘了時間

一旦我們開始使用科技裝置，要放下它就很困難了。智慧型手機可以提供我們各式各樣的資訊，從工作到社交，我們從來**沒有真正地「用完」手機過**。

有時決定晚上何時要停止使用科技裝置是很難的。記得**將科技裝置放在臥室外**，以阻絕我們想要打開 APP 的機會。

科技裝置會形塑我們的習慣

對孩子來說，要讓科技成為睡前的一部份活動實在太容易了，觀看 Netflix 或在平板上玩遊戲都會成為日常。若是沒有這些東西，你可能會覺得難以入睡。但這可能會變成**無法入睡的惡性循環**—你想靠使用手機讓自己疲累，卻被螢幕的亮光叫醒。

想要避免科技裝置帶給身體和睡眠循環的影響，最好的方式就是將裝置留在臥室外，然後好好地睡上一晚，隔天起床後再繼續使用。

建立好的睡眠習慣，可以讓孩子學習到睡眠及不沉迷手機的重要性。

資料來源：<https://goo.gl/BdF7Ax>