

壓力與睡眠調適 大綱 馬大元醫師

壓力調適

壓力的生理機轉

壓力對身心造成的傷害

身心俱疲症候群(burnout syndrome)

壓力快篩：簡式健康量表(BSRS-5)

認識情緒

初級情緒 vs 次級情緒

人類的四種情緒

如何避免人生被情緒控制？

簡易四步驟，避免情緒牽著鼻子走

快速轉換心情：由外而內

一分鐘放鬆技巧練習

睡眠調適

正常之睡眠生理

非快速動眼期與快速動眼期

褪黑激素簡介

安眠藥物簡介

幫助睡眠的方法

快速入睡法

易導致失眠的藥物

妨礙睡眠的飲食

幫助睡眠的飲食