

## 2024年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

文章題目：為什麼睡不好會情緒不好？

摘要：探討睡眠

文章內容：（限500字~1,500字）

睡眠和情緒之間存在複雜的相互作用。缺乏良好的睡眠可能導致情緒不穩定、焦慮和憂鬱等問題。這種關係已經引起了科學家和醫學界的廣泛關注，並且已進行了大量的研究，以理解這一連接的機制。睡眠是身心健康的重要組成部分，對於情緒穩定至關重要。當我們睡眠不足或睡眠質量不佳時，大腦的功能受到影響，這可能導致情緒調節方面的問題。研究表明，長期睡眠不足可能會導致神經元的損傷，尤其是影響情緒調節的區域，例如杏仁核和前額葉。此外，睡眠與身體內分泌系統密切相關，例如褪黑激素和皮質醇的釋放。褪黑激素是一種調節睡眠節律的激素，而皮質醇則是與壓力相關的激素。睡眠不足可能導致褪黑激素水平降低，同時增加皮質醇水平，進而影響情緒穩定性。另一方面，情緒困擾可能會影響睡眠。焦慮和憂鬱等情緒問題可能會導致入睡困難、睡眠中斷和早醒等問題，進而形成惡性循環。這些情緒問題也可能導致睡眠不足或睡眠質量下降，進一步加劇情緒問題，這就是所謂的睡眠-情緒雙向關係。因此，維護良好的睡眠習慣對於情緒健康至關重要。這包括建立規律的睡眠時間表、遠離傳統電子設備、避免過度飲食和飲酒、創造一個舒適的睡眠環境等。對於有情緒問題的人來說，可能還需要尋求心理治療或醫學干預，以幫助解決睡眠和情緒問題。總之，睡眠和情緒之間存在密切的關係，睡眠不足可能導致情緒問題，而情緒困擾也可能影響睡眠質量。因此，重視並保持良好的睡眠習慣對於維持身心健康至關重要。

#### 參考資料

<https://www.wellsleep.com.tw/blogs/%E5%BF%83%E7%90%86%E8%88%87%E7%9D%A1%E7%9C%A0/125188>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限500字~1,500字, 將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於12pt，不得低於10pt
- 字體行距，以固定行高20點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖