

# 今天是世界睡眠日,你有没有被睡眠问题困扰? 我越努力,越睡不着……

专家提醒:长期失眠要及时就诊 拯救睡眠“困境”先身心放松

今天是第23个世界睡眠日,主题是“良好睡眠,健康之源”。很多人有过这样的经历或正忍受着这样的情况:明明很努力地想要睡觉,却很难入睡,即使睡着了,往往凌晨就会醒……睡不着就是失眠症?为什么越努力越睡不着?睡的时间长,睡眠就一定健康吗?睡眠问题真的是五花八门,今天记者请青岛市精神卫生中心开放病房(睡眠障碍科)主任殷军波和大家聊聊怎样才能睡好觉。



缓解紧张情绪,身心放松,有助于高质量睡眠。

## 1 他们想睡 却睡不着

### 他陷入睡眠“困”境10多年

今年38岁的刘先生,已经陷入睡眠“困”境10多年。平时工作繁忙,一到晚上,他就翻来覆去睡不着,越是想睡,头脑越是清醒,即便好不容易睡着,也会被各种噩梦惊醒,于是睁眼到天亮。长时间失眠让刘先生白天的工作效率大打折扣,随之而来的还有各种不适——头晕、头痛、心慌、浑身乏力、急躁、记忆力下降、肥胖。

在家人建议下,刘先生来到青岛市精神卫生中心开放病房(睡眠障碍科)就诊。殷军波医生接诊后,确诊刘先生为睡眠障碍,并为其制定了一系列“助眠”方案——对其予以心理疏导、认知行为治疗,同时给予放松训练及小剂量助眠药。经过一周治疗后,刘先生的睡眠情况得到明显改善,情绪也稳定下来,继续放松训练一个多月后,刘先生睡眠、情绪都已恢复正常。“现在可以一觉从晚上11点睡到早上6点了!”刘先生说。

殷军波介绍,类似刘先生这样的睡眠障碍情况较为普遍,即表现出不同程度的焦虑、失眠症状。由于睡眠不规律,很多患者还出现睡眠紊乱症状,如入睡困难、睡眠浅、早醒或睡眠过多,导致白天精神倦怠,注意力不集中。人一生中有1/3的时间在睡眠中度过,然而因为种种原因,越来越多的人却深陷睡眠问题中。

### 精英妈妈因睡眠陷入焦虑

王女士是一位白领,42岁的她个性要强,做事认真。在工作中与同事关系融洽,管理到位,团队成绩斐然;生活中她又是两个孩子的妈妈,因为自己的优秀,对孩子们的要求也异常严格。

王女士晚上下班回家后,便开始料理家务、照顾好孩子的生活学习,直至孩子们上床睡觉后,她才有属于自己的时间。放松下来的她,躺在床上最想做的事情就是打开手机刷一下视频。刚开始刷视频的时候,可能看一会就会产生睡意,然后进入睡眠,后来渐渐地越刷视频越清醒,一两个小时过去了,反而睡不着了。睡着了却又出现多梦烦躁,早晨醒来后乏力心烦,对孩子也失去了往日的耐心。有时感觉头痛、心慌、胸闷,有时感觉坐立不安,工作时难以集中注意力,容易出错,为此她感到痛苦。

好在王女士对于精神心理疾患丝毫没有心理排斥,来到门诊就诊。经过殷军波检查后确诊为失眠伴焦虑症,通过系统的抗焦虑治疗,并给予短期的睡眠药物辅助治疗,王女士的情绪和睡眠逐渐恢复了正常。在治疗中,殷军波重点对王女士进行了睡眠知识科普宣教,王女士十分感叹:这么多年,我终于知道该怎么睡觉了!



## 名医档案

**殷军波** 副主任医师,硕士研究生导师,现任青岛市精神卫生中心院感科主任兼开放科副主任,兼任青岛市规培医生导师、青岛大学医学院、泰山医学院兼职教师,主要从事临床精神病理学研究,情感障碍的认知功能损害及睡眠障碍研究。

## 2 他们能睡 却不肯睡

### 把熬夜当成生活常态

在部分人深受睡眠障碍困扰的同时,还有另一部分人正在把熬夜当成生活常态。他们明明身体很疲惫,却还是控制不住地熬夜上网、打游戏、看电影……

“熬夜好像成了身体本能,有时候明明很困,也没有什么事情要做,但一定要熬到某个时间才能睡着。”24岁的小韩一直想改掉熬夜的习惯,但一直没能成功。“每次一看到网上有人熬夜后猝死的新闻,心里就很忐忑。我做过很多努力,比如晚上关掉手机、喝热牛奶助眠,早早地躺下,可是一闭眼,脑子里却想东想西,异常清醒。”

记者采访得知,不少经常熬夜的市民都像小韩一样深知熬夜的危害,但根本控制不住自己。“晚上备完课就很晚了,躺下后自然要拿起手机玩一会儿,每次还没干啥呢,就凌晨一点了。”年轻教师小李直言,凌晨一点睡,早上五点多起来上早自习,一整天都心力交瘁。

### “熬夜族”源于补偿心理

还有不少年轻人表示,熬夜的时候很容易被某件事情吸引注意力。本来是因为睡不着,在购物网站闲逛,结果就开启了“买买买”模式;本来是因为无聊,想随便找个电视剧或者电影打发时间,结果一看就停不下来。此外,记者了解到,如今越来越多的中老年人也加入了“熬夜族”。市民小吴告诉记者,他退休在家的妈妈每天看电视到凌晨,自己劝了好多次都没用。

那么,明明很困,明明深知熬夜危害,为何还熬着不睡呢?对此,殷军波表示,这是一种补偿心理,白天太忙,压力太大,晚上便想抓住每个瞬间做自己白天不能做的事情,释放压力。还有一部分人潜意识中认为,白天过得浑浑沌沌,而睡觉意味着一天的结束,想要在拖延中找到一些“今天没被浪费”的安慰。至于一熬夜就容易“买买买”这种情况,是因为人在焦虑的情况下或者是在补偿心理的作用下购物,比如买一些平时舍不得买的东西等。

## 早报会客厅

### ◆特别提醒

### 长期失眠要及时就诊

睡眠障碍涉及到医院神经内科、耳鼻喉科、内分泌科、呼吸科、心血管科等科室。睡眠障碍引起的相关性疾病有心血管病、脑血管病、呼吸系统疾病、糖尿病等,同样,这些系统的疾病,又会加重睡眠障碍症状。睡眠质量不好,会引起人的记忆力减退、精神不集中,导致工作效率降低,甚至生活质量下降。

“如果是因为不良的生活习惯造成的,就应该改变不良生活习惯,做到按时间规律睡眠。例如在床上玩手机、玩电脑,造成熬夜、失眠,就要改变这种习惯,让床成为睡觉的场所。如果是压力过大造成失眠,就要放松心情,调节一下工作和生活的节奏,可以尝试通过按摩、泡脚、听轻音乐等方式,舒缓一下紧张的节奏。”殷军波表示,如果将睡眠疾病简单分为暂时性失眠和慢性失眠,暂时性失眠可以通过自我调节来改善,如调整作息、调节情绪,失眠有可能消失。如果长时间失眠,则属于慢性失眠,需要到医院就诊,对症下药。

### ◆健康指南

### 如何拥有高质量睡眠

不同年龄段的人群,往往面临不同的睡眠问题。青少年儿童常有睡眠拖延、晚睡晚起的问题,非常影响睡眠节律。建议不要养成熬夜的习惯,每天在固定的时间上床休息,按时起床,养成良好作息规律。睡前不要过度用脑,让大脑放松下来,更容易入睡。

中青年人工作压力大,加上饮酒、玩手机等不良习惯,晚睡已成为一个普遍现象。但每天应尽量不晚于零时睡觉,不要把卧室当作办公室、工作间或娱乐室,睡前避免过量饮酒、不吸烟,避免喝浓茶、咖啡或含咖啡因的饮品。另外,白天有规律地进行身体锻炼,可以缓解紧张情绪,使身心放松,进而促进睡眠。

老年人宜早睡早起,白天不要贪睡,中午午休半个小时至一个小时即可,可多到室外活动、晒太阳,有助于夜间睡眠。睡前可以用水温在40℃左右的热水泡泡脚,时间以15至30分钟为佳。此外,睡前不宜进食,以免增加消化系统的负担,导致睡眠障碍。