

每天睡9小时,你家孩子做得到吗?

我市中学生在床时间上学日日均为8.22个小时,睡眠补偿行为突出

3月21日是世界睡眠日。宁波市心理咨询治疗中心发布青少年睡眠调研数据显示,我市中学生在床时间上学日为8.22个小时;上床时间随着年级的升高,有延迟的趋势,高二学生普遍比初一学生晚睡半小时左右。

而我国教育部和卫生部规定,中学生应达到9小时。可见,我市中学生睡眠还有“欠账”现象,为此而睡眠补偿行为突出。

记者 鲍云洁 通讯员 郭军

中学生日在床时间8.22小时

这份睡眠调研共发放调查问卷4052份问卷,回收4038份,回收率99.7%。有效问卷共3919份,有效率为97.1%。被调查的中学生中,初中生2525人(64.4%),高中生1394人(35.6%);男生2017人(51.5%),女生1902人(48.5%)。

数据显示:我市青少年上学日的上床时间为21点49分,而周末及寒暑假要晚半小时。他们上学日的起床时间为6点3分,周末以及寒暑假要晚2小时左右。在床时间上学日日均为8.22个小时,周末在床时间为9.57个小时,寒暑假最长,平均9.84小时。

由此可见,我市中学生的睡眠补偿行为突出。各年级相比较,无论是上学日还是寒暑假,起床时间的差异较小;而上床时间随着年级的升高,有延迟的趋势,高二学生普遍比初一学生晚睡半小时左右。可见,随着年级的升高,中学生的睡眠时间有减少的趋势。

而我国教育部和卫生部规定,中学生应达到9小时。我国青少年研究中心公布,中学生平均睡眠时间仅为7小时20分,有77.1%的中学生睡眠时间达不到标准,而较短的睡眠时间与日间嗜睡直接相关,影响日间功能及学习效率。

另外,在调查中,仅21.3%的学生希望6点~7点起床,63.7%的学生希望起床时间为7点~9点,由此可见,宁波市中学生的睡眠时间还不够理想,应该得到重视。

“当然,9小时并不是绝对的,个体差异决定有些人天生需要的睡眠时间就少,有些人则更多,因此睡眠补偿行为就是一个重要的考量标准,补偿行为多,就说明缺觉的问题突出。”中国睡眠研究会理事、宁波市康宁医院院长胡珍玉说,“从调研结果来看,宁波中学生的在床时间并不算少,但在床时间并不等于睡眠时间,失眠、玩手机等不良生活习惯等,都有可能导导致睡眠时间少于在床时间,从睡眠补偿行为明显的情形来看,青少年缺觉的现象还是挺突出的。”



漫画 任山葳

可视电子设备对睡眠影响大

15岁的小李是“晚睡大军”中的一员。他迷上了一款手机游戏,虽然白天他对学习和游戏的时间把握得不错,可晚上就难以控制。每天他都会在完成学习任务后,把时间留给手机网游。有时候明明已经累了,可还是没办法让自己把手机放下。时间一长,每天必须到凌晨一两点才会睡着,因此常常弄得很疲劳,不能专心学习。

在调查中,心理专家发现,不少青少年几乎每天都离不开电视、电脑、手机等可视电子设备,尤其是智能手机占据了青少年的大量时间,而且每天占用的时间呈上升趋势。从目前对于青少年可视电子设备的研究来看,手机的使用对睡眠影响较大,可能是潜在的导致青少年失眠的因素。

宁波市康宁医院心理治疗师张子霁分析,过度晚睡会打乱人们的生物钟,造成紊乱。而晚睡在潜意识表达可能是对自己生活控制权的争夺,因为小李可能在潜意识中对于繁重的学

习存在排斥和反抗感,而以此回避学业压力。“因此,我建议他人睡前尽量不要看电脑、电视或手机,保持内心的平静,不要让大脑处于兴奋状态,可以听听舒缓的音乐,泡泡脚,睡觉时拉上窗帘。一段时间后,小李的睡眠状况果然改善了很多。”

人际关系紧张易导致失眠

16岁的小苑(化名)今年上初三,已经失眠了一个多月。来做心理咨询时,略显消瘦和苍白的脸上,黑眼圈隐约可见。

她说自己走读住家,经常做作业到晚上10点多,躺床上半个多小时也睡不着,偶尔到了半夜12点还没睡着就很难再入睡,有时候到两三点才睡着,最近的一次到凌晨4点多才睡着,这样严重影响了第二天的上课。

小苑在妈妈的陪同下,到市康宁医院心理咨询治疗中心治疗。在做心理治疗时,起初她讲到:在梦里“同学都孤立她,班主任还让她罚站”。随着交流的深入,心理治疗师发现其真正的心结在于和她妈妈的沟通不畅。

在意向对话(一种心理治疗方式)的环节中,小苑想象:“当我抬头,发现在我的卧室,窗帘半拉半掩,妈妈就站在窗帘的阴影里,似乎没什么表情。对不起,妈妈,我只考了第四名,我说着就哭了,妈妈有一点生气地说‘你尽力就好,哭什么哭,我们又没要求你怎样’。可是,我心里还是难受,妈妈虽然从来没有说什么学习上的要求,可她一不高兴,我就觉得自己不够好……”

小苑说:“日常生活中,难以与妈妈聊这么多,因为总是因为情绪等打岔,沟通支离破碎……”

“学校减负只是一个方面,在调查中我们发现,青少年失眠更多的和人际关系、亲子沟通出现问题有关,因此呼吁家长不要给孩子太多压力,平时要多和孩子交流沟通。”胡珍玉提醒。

睡不着,数羊真的好吗?

专家说,与其无聊数羊,不如关灯历数一天中发生的好事

睡眠是人生大事,因为人的一生有大约三分之一的时间是在睡眠中度过。3月21日“世界睡眠日”来临之际,来谈谈睡眠这件事,每天到底睡几个小时为宜?如何才能一夜好眠?

到底该睡多久才合适?

睡眠时间太长或太短都不好。不少人都有这样的体验,本想利用周末“补觉”,没想到越睡越困。睡眠过少则会让人感觉疲惫,无法集中精力、抑郁、焦虑,如果这种状态持续,最终会增加患糖尿病、高血压和肥胖症的风险。

到底该睡多久才合适?因人而异。美国全国睡眠基金会最新版的睡眠指南,针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议。

比如出生至3个月龄的小婴儿,每天主要任务就是睡,需要长达14至17小时的睡眠。1岁至2岁的幼儿每天需要11至14小时睡眠。6岁到13岁

的学龄儿童,建议每日保持9到11小时睡眠。

14岁至17岁的青少年每天应当睡8至10小时,处于青春期的需要更多睡眠。但即便如此,一天超过11小时的睡眠时间也会对健康不利。

对于18岁至64岁的成年人来说,每天7至9小时的睡眠最佳,6小时或10小时也行,但少于6小时或多于10小时都不推荐。

而对于65岁以上的人来说,新指南提供了7至8小时的睡眠时长建议。有些老年人只睡5小时,通常他们起得很早,但白天一直在犯困。

有些人的睡眠时间虽然长期低于建议睡眠时长,但他们却拥有更高质量的睡眠。个体差异的确存在,衡量睡眠是否充足的一个标准就是看第二天你是否感觉很清醒,精力充沛。

怎样才能睡个好觉?

那么问题来了,要想一夜好眠,有什么好法

子吗?睡眠专家给出了几条建议:

1.坚决不睡懒觉。每天最好在大致相同的时间起床和睡觉,这样才能保证一个稳定的内部生物钟。周末“补觉”只能让你的生物钟紊乱。

2.睡前别看电子设备。手机、电脑等电子设备的屏幕发射出蓝光,会抑制身体产生助眠的褪黑激素,所以把睡前读物换成纸质书吧。

3.卧室温度要降下来。身体核心温度下降是帮助人体睡眠的机制之一,一个凉爽的卧室有助入睡。至少要在睡前一个半小时洗完澡,用温水就好,千万别太热。

4.晚饭早点吃。身体需要时间代谢晚餐食物,否则易出现肠胃不适等,影响睡眠。下午3点后最好别碰咖啡。睡前喝一杯热饮,如热牛奶也可助眠。

5.定期运动。运动有助于睡眠,最好在

睡前6小时运动,以防运动后身体过热,适得其反。

6.不要数羊。专家说,与其无聊数羊,不如关灯历数一天中发生的好事。如果半夜醒来,不要过分关注当时几点、已经睡了多久,只需默默努力重新回到睡眠中。

7.听音乐。舒缓的音乐,特别是古典音乐有助于睡眠。

8.定期换床垫。床垫的软硬度与人的睡眠变化、压力等息息相关。一张床垫使用到7年时,就要考虑换床垫了。

9.慎用助眠药物。各类助眠处方药物虽有助快速入睡,但会有各种副作用。尽量避免使用助眠药物,即便要用,也要控制在短期内,以免长期服用产生依赖性。

10.吃早餐,沐浴早晨的阳光。光线和食物可让身体和大脑迅速从睡眠模式转入清醒模式。

据新华社