

## 上班族,



□记者 童程红 周科娜

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康心理,良好睡眠”。人的一生有三分之一的时间是在床上度过的,你的睡眠质量好吗?

“总有忙不完的事,晚上脑子也停不下来……”“床上辗转反侧,一个晚上睡不了二三个小时……”“我愿意拿我的所有,换回我的睡眠……”睡眠质量差、睡不好,给甬城的上班族平添了不少烦恼。

根据世界卫生组织调查,我国有各类睡眠障碍的人群比例高达38.2%,高于世界27%的平均数。调查显示,在甬城失眠人群中,31至50岁的所占比例最高,而女性失眠求助人数是男性的近两倍。

那么,成人的睡眠标准一般应该是什么样的?哪些原因影响了我们的睡眠?失眠了,我们该怎么办?这期报道将向您揭晓答案。



①关注失眠的市民越来越多。市心理卫生协会供图

②医生通过多导睡眠监测仪(PSG)分析患者的睡眠数据。

③昨天,在市心理咨询治疗中心,一名失眠求助者正在向心理咨询师倾诉。

④在睡眠监测室治疗的失眠者。

图片除署名外均由记者许天长摄

调查

## 31至50岁青壮年人群最易失眠 六种“心病”易致失眠

宁波人的睡眠情况如何?失眠更容易找上哪些人?近日,市心理卫生协会发布了一份统计数据,结果显示,作为上班族的青壮年人相对老年人和小孩,睡眠问题更加突出,而女人比男人更容易睡不好。

市心理卫生协会理事长、市康宁医院院长胡珍玉主任医师介绍,过去一年,市康宁医院睡眠门诊共接诊1852名求助者,年龄最小的是3岁,最大的是95岁。其中30岁及30岁以下的有208人,占到11%,31至50岁的有735人,占到40%,51至70岁的有693人,占到37%,70岁以上的有216人,占到12%。

求助者中,男性633人,占34%;女性1219人,占66%,可见女性失眠者是男性的近两倍。

什么是失眠?胡珍玉说,一个人每周有三个晚上以上睡不好,早醒或易醒后半个小时以上睡不着,这种睡眠不理想状况持续一个月以上,才是失眠症。失眠症需要就医做相关的排查和干预。

胡珍玉表示,心理应激事件是失眠的最主要诱因,比如,人际冲突,婚育等重大生活事件,工作压力等。青壮年人群之所以容易出现睡眠问题,主要也是心理应激事件所致。此外,部分青壮年人群熬夜、应酬、打牌、玩游戏,不良生活习惯也会打乱原本的睡眠节律,久而久之就出现了睡眠障碍。

设在市心理咨询治疗中心的睡眠医学重点实验室临床基地,两年来通过对大量病例的观察统计,专家总结了失眠的6种心理因素:怕失眠心理,过于担心失眠,反而加重了失眠;梦有害心理,认为做梦是睡眠不好的表现,担心做梦,从而影响了睡眠质量;自责心理,对过失耿耿于怀,以致辗转反侧难以入睡;期待心理,担心睡过头误事,结果出现早醒;童年创伤心理的再现,童年时曾因某些创伤而出现怕黑不能入睡的现象,成年后受到类似刺激,重演童年时期的失眠现象;手足无措心理,面对突发事件,无法合理应对,晚上也左思右想,举棋不定,不能正常入睡。

1

### 总是担心睡不好,结果真的睡不好了

求助者:陈小姐,32岁,公司中层

陈小姐就职于市区一家大型企业,白天忙于工作,晚上沾床没多久就能睡着,从来没有因为睡不着而担心过。30岁那年,她经历了从普通职员到中层的升迁,也正是那一年,相恋多年的男友离她而去。此后,失眠开始找上了她,并断断续续伴随了她两年。

白天忙于工作,陈小姐没时间去想失眠的事,但一下班,“睡不着”的恐惧就笼罩着她。除了吃晚饭,她的思想就集中到了“今晚如何好好睡”。可是从晚上10点上床开始,陈小姐脑子里就会不自觉地蹦出不少信息:白天经历、本月业绩、半年度考核、婚姻、男友……往往在床上折腾2个多小时还未睡去,有时候睡着睡着,半夜会突然醒来,就再也睡不着了。

“我一周总有几天是没睡好的,用尽了各种办法来改善睡眠,可偏偏事与愿违。”陈小姐面对心理医生敞开了心扉,她听人说晚上泡脚有助于睡眠,于是每天晚上用温水泡脚;她又听说室内光线暗能让人快些睡着,于是把卧室的窗帘换了一遍,不允许一丝光线进来;听说临睡前喝点小酒能让人沉沉睡去,她开启了一瓶葡萄酒,每天晚上

喝上一些;听说晚上运动对睡眠有帮助,她去办了张健身卡……可是试过了方法后,她还是隔三差五的睡不好。

频繁的失眠,她渐渐觉得睡眠质量影响到了自己的情绪,也影响到了工作。“我愿意拿我所有的东西去换我的睡眠!睡不着真的太痛苦了!”

不过,心理专家通过与陈小姐的交谈发现,她的睡眠问题并没有像她诉说的那么糟糕,而是她过于关注自己的睡眠,以至于认为少睡几个小时也是失眠。

经过2个月的心理治疗,陈小姐认识到原来问题是自己太关注自己的睡眠导致的,于是焦虑感减轻,“失眠”问题也得到改善。

**专家点评:**宁波市心理咨询治疗中心心理咨询科主任张子霖说,成人的睡眠时间一般为6至8个小时,但也因人而异,因为睡眠是人体的需要,人体会自动调节睡眠时间。陈小姐白天能保持足够的精力,可以维持正常的生理功能,说明她的睡眠时间是足够的,她的困扰主要还是对睡眠的错误认知以及过于关注自己的睡眠引起的。

2

### 突发事件后,失眠来袭

求助者:冯先生,42岁,医生

冯先生从医十多年,一直以来工作细致负责,在同事和患者中口碑不错。

由于医生的工作特点,冯先生一月就会轮到三四次上夜班。由于上班时间日夜颠倒,上夜班时常常会睡不着。不过,两年前的一个夜班经历,让他倍感痛苦的失眠才真正找上他。

两年前的一个深夜,一个醉酒的男子嚷嚷着跑进诊室,毫无缘由地将冯先生打了一顿。事后身体虽无大碍,但这次经历后,一到值夜班,冯先生就感到紧张,更严重的是,渐渐地发展成在家也开始睡不着了。

连续三年,冯先生始终处于浅睡眠的状态,不但影响到工作效率,甚至一想到要上夜班了,整个人就会不自觉地发抖。为了解决自己的心理问题,冯先生只能寻求心理

医生的帮助。

在治疗中,医生发现,两年前值班时发生的事件给冯先生带来了心理影响,由于冯先生是追求完美的人,虽然口头上说这仅仅是一起偶然事件,但是潜意识里却认为自己确实有工作疏忽的地方,于是陷入痛苦和自责中。

通过治疗,冯先生意识到自己“没错”,渐渐打开了心结,失眠的症状也得到了改善。

**专家点评:**日夜颠倒的工作状态的确会给睡眠带来不利影响,但这个并不是最主要的因素。张子霖表示,最主要的还是突发事件对冯先生的刺激,加上他的不正确认知,最终导致了失眠。通过调整冯先生对事件以及对自己工作的看法,使他理解到突发事件不是由自己的责任造成后,渐渐打开了心结,失眠的症状也得到缓解。