

谁偷走了你的睡眠？



3 白天太忙,晚上脑子停不下来

求助者:祝先生,40岁,私企老总

40岁的祝先生是我市一家私营服装加工企业的老总。这几年,企业的订单不断增加,产品远销海外,但祝先生的身体和精神状态却在走下坡路。在市康宁医院睡眠门诊,他自述,已经不记得上一次睡个囫圇觉是什么时候了。

祝先生是白手起家,凡事喜欢亲力亲为,又是典型的处女座,样样要求完美。等到企业上了规模时,祝先生发现,工作越做越多,不省心的事一桩接着一桩。

两年多以前,企业接到一笔大单子,祝先生当晚就没睡好,既高兴,又担忧,生怕做得不好,落人笑柄。接下来几个月,祝先生都在为这笔生意操心,总是睡不踏实。

等到顺利完成订单,想要倒头好好睡一觉时,祝先生却发现,自己怎么也睡不着了。每天晚上躺在床上闭上眼睛,白天发生的事就一幕幕出现在眼前,就像电影回放。好不容易入睡后,又很容易醒来,要想再入睡,就

又得看一遍“电影”。粗粗一算,祝先生每晚,只能睡两三个小时。

长期睡眠不足,让祝先生的脾气也变得暴躁了。以前是大家公认的“好好先生”,如今却缺乏耐心,容易红脸,同事关系、夫妻感情,都受到了影响。

祝先生被诊断为睡眠障碍。医生说,工作压力和他本人的个性特征都是致病因素。

专家点评:宁波市医学会心身医学分会副主任委员高树贵主任医师表示,今年世界睡眠日的主题是健康心理,良好睡眠。换句话说,睡眠障碍往往由心理因素所致,属于心理生理障碍的范畴。

失眠之所以容易找上青壮年人,是因为这部分人群上有老,下有小,正好处在夹心层,生活和工作的压力都很大,诱发一些心理问题,进而导致睡眠问题。患者在接受物理治疗、药物治疗的同时,也要接受心理辅导。

4 白天不忙,晚上也睡不着

求助者:胡女士,42岁,后勤人员

胡女士的情况与祝先生相反。胡女士今年42岁,爱人经营着一家小型物流企业,她帮着管理一些后勤事务。老板娘不必打卡,也没有考核,胡女士自诩是“闲人”。为了解闷,她几乎隔天晚上就会与好友聚会,喝茶饮酒,K歌跳舞,直到凌晨一两点钟。

这样的生活持续了好几年。但后来,胡女士发现,自己只要晚上出去“潇洒”了,接下来两天就会缓不过来,夜里尤其睡不好,睡不着。

于是,胡女士刻意减少了夜生活的安排,但情况并没有好转。在过去的三四年时间里,她每晚只能睡两三个小时,早上也起不来,迷迷糊糊赖到中午,一天有时只吃一顿饭。

睡眠问题让胡女士非常苦恼。心情不好的时候,即使是深夜,她也会喝酒。喝完酒后,人比较兴奋,就更睡不着了,白天精神就更差了,如此形成了恶性循环。以前,胡女士每天还会去一下公司,过问一些事务,但这两年,她很少出现在公司里了。现在,爱人认为她不是一个贤内助,孩子也不愿意与妈妈亲近,胡女士的家庭关系也变得更紧张。

胡女士不解,自己没什么压力,也没什么心事,白

天一点也不忙,怎么晚上也睡不着?

在睡眠门诊,通过一系列评估量表以及睡眠监测,医生发现,胡女士的睡眠结构已被破坏,这与她之前热衷于夜生活有很大的关系。同时,胡女士在睡眠认知方面存在一些误区,这也加重了她的症状。

专家点评:高树贵主任医师表示,不良生活方式对于睡眠的影响,可以是即时的,也可以是滞后的。胡女士以前经常昼夜颠倒,由于年轻,调节能力强,很快就能恢复正常的生物钟。但经常被打破的生物钟有一天会“罢工”,就像绷得太紧的皮筋有一天会断一样。

不少青壮年求助者的情况都与胡女士相似。这部分人群要改变不良生活方式,同时,在医生指导下,记录睡眠日记,监测自己的睡眠,将生物钟一点一点地拨回正常的节律。

宁波市第一医院精神卫生科季蕴辛主任说,在心理门诊经常接诊反映睡不好的患者。可是,不少患者不知道到哪里看病,常常就诊于神经内科及中医科,而得不到专业的诊治。

小贴士

睡不着,怎么办?

首先,不要过于关注睡眠。偶尔的难以入睡或易醒、睡眠质量不高等问题,很正常。睡眠只是大脑和身体休息的方式之一,体力劳动和锻炼也是让人身心放松的途径。如果前一晚上没睡好,可以在早晨洗个热水澡,外出锻炼一下。

其次,不要人为地去控制睡眠。睡眠是人体的自然反应,应采取顺其自然的态度:让大脑想去吧!而当你不控制情绪和思维时,可能反而会自然而然地入睡。如果半个小时以上仍未入睡,就起床干点简单的事情,有睡意再上床。

第三,不要试图补偿睡眠。如果你入睡时间除以躺在床上时间达到85%以上,说明睡眠质量是较好,不要试图补眠。平时多参加户外的体力活动,劳其筋骨才能放松心情,尤其是睡觉前不要让大脑处于兴奋地思考状态,可进行散步、拖地等简单的体力活动。

第四,不要拒绝寻求专业的帮助。当失眠持续时间较长,对学习、工作、生活有较大影响,给失眠者带来明显的痛苦体验而无法自我调节时,则需要寻求专业心理医生的帮助与治疗。