

数羊羊？睡前喝牛奶？ 该拿什么拯救你 我的“睡眠君”！

一项调查显示 宁波高校学生中 超六成人入睡困难

夜深人静却还辗转反侧，睡不着是一种说不出的痛。明天是世界睡眠日，随着生活节奏的加快，有睡眠障碍的人越来越多。记者走访多家医院的睡眠门诊了解到，如今失眠不再是中老年人的专利，睡不好的年轻人也越来越多。宁波市心理卫生协会昨天公布的一份调查结果显示，在宁波高校学生中，超六成人存在入睡困难的情况，超过一半学生有“夜间易醒或早醒”的情况。

15岁初中生失眠一个月上课没精神 睡眠门诊年轻患者越来越多

距离中考还有几个月，15岁的小瑞(化名)却第一次尝到了失眠的味道。到了初三，各种大小考试成了家常便饭，一次模拟考的成绩公布后，小瑞的名次比上次模拟考掉了几十名。那天晚上，他第一次失眠了，晚上翻来覆去睡不着，第二天上课临近中午就犯困。

这以后，睡眠困难的问题就像梦魇，一直跟随着他，睡不好的他上课也总是集中不了精力，成绩反而越来越差。

一个月后，家长带着他到睡眠门诊求助。此时的小瑞经常凌晨一两点才能入睡，就是睡着了也常常做梦，很容易醒。早上到了要起床的时候又起不来。

如今，失眠不再是中老年人的专利，睡不好的年轻人越来越多。“目前来睡眠门诊就诊的患者，有一半以上是40岁以下的年轻人，10年前这个比例不到三分之一。”宁波市中医院神经内科主任中医师周男华介绍，像小瑞这样的在校学生，她每次坐门诊都能遇到两三个。还有一名高中女生，同样因为长期睡眠困难，变得情绪低落，对生活中所有事情都不感兴趣，甚至萌发了退学的念头。

周男华说，失眠的原因有疾病因素和心理因素，像学生群体的失眠，绝大多数是因为学业过重、竞争压力大所导致。

学习
压力



严勇杰 绘

市心理卫生协会的一项调查显示：

睡觉时间晚于23:00的高校学生
周一至周五有51.6%
双休日有66.6%

近64%的高校学生存在入睡困难

54%的高校学生存在夜间易醒或早醒现象
45%的高校学生睡眠时会做噩梦

睡不好的群体越来越年轻

调查2000多名高校学生 有入睡困难的超六成

现在的年轻人睡得好吗？睡眠日前夕，宁波市心理卫生协会对宁波4所高校的学生做了睡眠调查，共回收问卷2029份，其中男性占33.6%、女性占66.4%。

统计数据显示，高校学生普遍存在晚睡现象。周一至周五有51.6%的学生上床睡觉时间晚于23:00，双休日则有66.6%。

近1个月，每晚通常实际睡眠时间少于6小时的学生约占15%。有近64%的学生存在入睡困难，也就是30分钟内不能入睡。此外，每周出现3次或3次以上入睡困难现象的人占了11%。

被调查的学生中，有54%的人存在夜间易醒或早醒现象，每周出现3次或3次以上情况的达10%。45%的人睡眠时会做噩梦，1周3次或3次以上的占近5%。认为自己近一个月睡眠质量很好的占21%，较好的占61%，较差或很差的占18%。近一个月，有4.5%的学生坦言使用催眠药物助眠。

宁波市康宁医院心身科敬攀主治医师表示，从调查情况来看，宁波大学生的睡眠问题不容忽视。宁波市第一医院睡眠障碍诊疗中心童茂清副教授也指出，睡眠问题在年轻时不及时调整，等年纪大了，很有可能会导致失眠。

年轻人睡不好 玩手机是主因之一

年轻人为什么睡不好？医生发现除了生活精神压力大因素外，玩手机也是一个主要原因。

宁波市第一医院睡眠障碍诊疗中心做过1300多例睡眠监测，其中40岁以下人群占到一半。童茂清说，从患者的就诊情况看，年轻人失眠跟工作紧张、生活压力大、睡前玩手机、玩电脑等因素有关。医生发现，很多年轻人手机一玩就玩到凌晨，上床半小时后还不能睡着，凌晨三四点就醒了，但他们中的很多人并不认为这些是睡眠问题。

宁波市心理卫生协会还做了与睡眠相关的其他事项调查。关于上网时间问题，20.4%的高校学生表示每天上网3至4小时，每天上网4小时以上的学生达43.9%；关于学习压力，44.2%的学生认为能应付自如，52.6%的学生感到吃力但仍能应付，3.2%的学生感到无法应付。

敬攀在分析了2000多例大学生的调查问卷后发现，大学生们的睡眠问题可能与上网时间过长，导致夜间兴奋难以入睡，或上网时间挤占了睡眠时间等有关。另外，也与学习压力大有关。

“玩手机是睡眠不好的主因之一，因为晚上刷手机会越刷越兴奋。”童茂清提醒，手机发出的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌，导致入睡困难，有时候即使睡了，也很难保证好的睡眠质量。有些人半夜醒来喜欢刷手机，这样使得睡眠更加困难。