

关注睡眠健康系列报道之②

高中女生一想到睡觉就恐惧

正值睡眠黄金期的青少年 怎么把睡眠给丢了

枕头之上,无尽流浪。睡不着觉是一种说不出的痛。在宁波市康宁医院的睡眠诊疗中心,排队候诊的患者常年满满当当:除了饱受工作生活压力折磨、身心俱疲却辗转难眠的职场精英以及“晚上睡不着,白天醒不了”的老年人,还有不少是原本该处在睡眠黄金期的青少年。

人一生中,三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏与人们的身心健康息息相关。宁波市康宁医院睡眠中医病区主任刘之旺说,青少年的睡眠障碍原因主要和家庭环境、学习压力、躯体疾病、药物因素等有关。

A

高中女生一想到睡觉就害怕 刻板的睡眠规矩让她的睡眠越来越糟

小袁(化名)是一名高中女生,来到医院求助前,她已经好几个月没睡好了。是作业太多还是学习压力太大?刘之旺主任对她进行了详细的睡眠评估才发现,小袁对睡眠有着深深的恐惧,即使是在白天她也会担心晚上睡不着。

原来,小袁的父母认为每天晚上10点孩子一定要上床睡觉,过了这个时间不睡,就会睡眠不足,影响身体和学习。因此,小袁家有一条雷打不动的规定:到了晚上10点一定要睡觉。

小袁是一个很乖的孩子,她体谅父母对自己的关心,大部分时间都能准时上床睡觉。但是今年初的新冠肺炎疫情把小袁的生活节奏打乱了,每天的网课从早到晚不说,到了晚上还有各种通过网络提交的作业和打卡,这使得她每天的上床睡觉时间很晚。这个时候父母就会变得

特别的唠叨,不断催促,晚上10点一过,家里的气氛就异常紧张。

小袁不想马上睡,但架不住家长不断催促,只好把压力默默放在心里,即使被准时赶到了床上,也总是想着没做完的事情,睡眠质量开始下降。时间久了以后,小袁发现自己的睡眠越来越差了,她开始对睡眠有恐惧感,总是担心睡不着。最近2个月,她每天要花2小时到3小时才能入睡,即使睡着了睡眠质量也不高,偶尔还会彻夜不眠。每当半夜睡不着她就会去找妈妈,时间长了,弄得一家人状态都不好了。小袁的睡眠效率低了,白天上课也就没精神,学习成绩明显下降,对什么事情都没有兴趣。无奈,家长把她带到了睡眠门诊。

经过系统的评估,刘之旺发现小袁是因为家庭系统出现

问题而导致的睡眠障碍。他首先做的就是邀请小袁全家一起来进行家庭治疗。“很多人觉得孩子睡不着就是孩子的事情,其实睡不着有很多外在因素。当我们运用系统思维去看待失眠时,会发现其实整个家庭已经‘失眠’很久了,只是小袁处在家庭系统中,加上父母恪守教条式的睡眠规定,打乱了孩子的睡眠节奏。”刘之旺说,在睡眠病房,医生暂时用少量药物帮助小袁缓解睡眠问题,恢复正常睡眠节律,同时进行个体以及家庭心理治疗,评估她与家人的关系并进行修复,提升应对失眠的能力,其间配合物理治疗帮助其改善睡眠,提高睡眠质量。出院的时候小袁已经不会对睡眠感到恐惧,也有信心把自己的正常睡眠节奏找回来,同时她的父母以及家庭之间的关系都得到了疏解。

B

总是担心自己成绩会下降 使得她的睡眠也变差了

“医生,我已经连续2个星期睡不着了,我想开一张病假假条。”

“为什么睡不着呢?”

“因为我考了第一名。”

“这不是很好的事情吗?”

“我担心我下次考不了第一,所以睡不着了……”

同样是睡不着觉,初中生小艺是因为学习的压力。小艺是自己来睡眠门诊求助的,她是个学习成绩优异的孩子,每次考试在班级都名列前茅。这次月考她又考了全班第一,在享

受同学艳羡的目光和老师赞许的眼神同时,无形的压力也越来越大。

“我一定要名列前茅。”小艺每次都是这样要求自己,久而久之,她发现每次考第一之后的快乐慢慢变淡了,取而代之的是对下一次考试成绩的焦虑。“孩子说刚开始考了第一可以开心1个小时,到后来只是得知成绩的那一瞬间感觉开心,接下来马上又为下一次考试成绩而焦虑了,她不允许自己的成绩跌出班级前三。”刘之旺主

任告诉记者,这样的压力影响到了小艺的睡眠,使得她的睡眠越来越差。青春期的孩子自我意识开始膨胀,内心存在很多无法调和的冲突与矛盾,容易导致对学习压力产生焦虑而影响睡眠。

要找回小艺的睡眠,还要从根源上想办法。心理医生对小艺进行了心理治疗,帮助她学会如何自我减压。2个月后的随访,小艺的睡眠好了,也学会了对自己的学习设定更加弹性的目标。

C

青少年如何拥有好睡眠?

有调查显示,课业压力是影响青少年睡眠的第一因素,此外,电视、手机、电脑等电子产品,噪音、声光、空气等睡眠环境因素,以及家长的睡眠状况对青少年儿童睡眠状况也有一定影响。刘之旺主任介绍,睡眠问题会严重影响青少年儿童的健康

成长,养成良好的睡眠习惯将受益终身。

青少年要养成规律的作息习惯,要做到不晚睡、不赖床;家长不要过度关注孩子的睡眠问题,睡前尽量不要让孩子使用电子产品过长时间;不在床上做与睡眠无关的事情;睡眠不好的人,中午

不要小睡;即使是遇到双休日,睡眠的时间也不要超过1个小时,否则睡眠节奏被打乱要重新调整;白天多让孩子参加体育运动,有助于好的睡眠;一旦出现睡眠问题,找专科医生求助,不要随便服用助眠药物。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰



专家介绍

刘之旺

刘之旺,副主任医师、中美叙事治疗师,宁波市康宁医院睡眠中医病区主任,宁波市康宁医院睡眠亚专科后备学科带头人,宁波市心理卫生协会心理咨询师专委会秘书,浙江省心理咨询与心理治疗行业协会人际心理治疗专业委员会委员,浙江省神经科学学会第一届心理与行为专业委员会委员。擅长睡眠障碍、抑郁焦虑伴发的睡眠障碍、强迫性障碍、躯体形式障碍、进食障碍等心身科常见疾病的预防与诊治,擅长个体心理治疗、家庭心理治疗、团体心理治疗等。

专家门诊时间:

周二上午、周四上午,宁波市康宁医院睡眠诊疗中心

周日上午,宁波市心理咨询治疗中心睡眠专家门诊

市康宁医院高压氧治疗 开展免费体验活动

宁波市康宁医院高压氧舱于2020年6月24日正式开舱。可治疗头晕、缺血缺氧性脑病、脑中风、帕金森、痴呆等疾病。还有医疗保健作用,对失眠焦虑人群、中高考学生等有缓解疲劳,改善记忆力等作用。

现高压氧治疗中心推出“高压氧治疗免费体验活动”。10个名额,先报先得,每人免费高压氧治疗3次,有高压氧禁忌症者不能参与。

报名和咨询电话:王先生 15088862022。