

# 睡不好,大多是因为“心病”

心理专家:想要改善睡眠,就要从心理健康开始

有调查显示,我国约有57%的人群会出现睡眠问题;而安徽省精神卫生中心睡眠障碍科主任朱道民在临床中发现,有50%~60%的患者有睡眠问题,其中最常见的问题是失眠。而除了躯体疾病,很多睡眠问题是因为心理问题而引起的,又因为心理问题而加重。3月21日是世界睡眠日,心理专家提醒,想要改善睡眠,就要从心理健康开始。

朱世玲 记者 李皖婷



## 《南拳》

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:29元

内容简介:本书全面介绍了南拳的起源与发展,主要技术内容、特点与风格,将南拳精华功法在书中一一列举,并详细介绍了南拳套路展示,技击解招,以及南拳杰出人物,并附录了武术裁判员管理办法。



## 《八极拳》

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:23元

内容简介:该书是“中国传统武术名拳系列”之一,全书介绍了八极拳概述、精华功法、套路展示、技击解招、拳理通览、学练指点,由作者亲自示范,图文并茂。



## 睡不好,只因有“心病”

李女士是一家公司的业务经理。最近因为与一个大客户关系出了问题,几经协调仍然难见转机,李女士感到寝食难安,常常夜不能寐。一周下来,一向精明能干、精神抖擞的她已经难掩满脸倦容。

无独有偶。今年67岁的陈阿姨最近每晚都睡不好觉,要么是入睡困难,要么是睡着没两个小时就会醒。原来,陈阿姨的孙子今年高考,由于孙子是自己一手带大,所以老人对孙子的学习成绩也格外关注,几乎时刻处在精神高度紧张的状态。

医院睡眠障碍科的医生告诉她们,她们的睡眠障碍是由压力引起的,原因比较简单而明确,因强烈的心理冲突没有得到及时排解,伴有焦虑和抑郁情绪,从而导致失眠。可采用心理支持、疏导的方法,必要时配合药物治疗。

## 心理问题是影响睡眠的重要因素

安徽省精神卫生中心睡眠障碍科主任朱道民告诉市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者,很多睡眠问题都是因为心理问题而引起或加重的。

一般来说,因情绪激动,如兴奋、喜悦、焦虑、不安、悲痛、恐惧等,使机体一时不能调整适应所致;持续精神紧张,如负面生活事件或长期过分紧张的工作;睡前强烈希望有良好睡眠的愿望,白天担心失眠对健康的危害而将注意力集中于失眠等,都会导致睡眠障碍。

据朱道民介绍,实际上,许多人在遭遇重大的生活事件时都会有短暂的失眠经历,例如,重要考试之前的紧张心理可能会导致失眠,失恋的痛苦也可以导致失眠,婚姻家庭或工作上的矛盾解决不了产生心理冲突,也会引发睡眠问题。但大多数人当摆脱了痛苦情绪的困扰以后,睡眠又逐步恢复正常。

如果睡眠持续不好,就会反过来引起焦虑、抑郁等不良情绪,甚至会对失眠产生恐惧心理。在失眠慢性化的过程中,人的个性、对失眠的认识、睡眠行为就起了重要作用。

## 专家教你摆脱睡眠的认识误区

睡眠障碍科专家提醒,市民遭受睡眠障碍千万不要“扛”,因不重视、不治疗而遗留身体健康隐患;也不要盲目服用安眠药物,可能会导致药物依赖。至于那些常见的睡眠误区,现在就让专家来帮你一一击破。

### 误区一:睡眠时间少就是失眠

由于个体差异,每个人的对睡眠的要求都不一样。睡眠是否满足需要,不是以时间长短来评价,而是根据睡眠质量来评定的。不过,睡眠要求太多

和太少都是个别情况,针对大多数人需要的睡眠时间,朱道民推荐,中学生每晚需要8小时,成年人一般6~7小时,老年人则更少,一般5~6小时即可。

### 误区二:出现失眠要马上治疗

普通人如果遇到生活事件,出现两三天睡不好觉的情况是正常的,只能称为失眠现象,不必担心,因为人类自身有代偿修复功能,随着引起失眠的事情得到解决,失眠问题也会迎刃而解。只有失眠每周超过三天以上,连续一个月以上,而且影响到工作生活,才能诊断为失眠症,需要到专科医院接受正规的治疗。

### 误区三:失眠不需要重视

导致失眠的原因很多,要进行分析区别。失眠还是许多精神疾病的一部分症状,需要专业医师的详细评估检查。

对于睡觉“打呼噜”,朱道民特别提醒,“打呼噜”是一种睡眠呼吸障碍疾病,如果不加以重视,很有可能带来比较严重的后果。

### 误区四:治失眠的主要方法是吃安眠药

治疗失眠最简单的办法莫过于吃药了,但是如果节制地服用药物,是会产生心理和身体依赖的。实际上,除了药物治疗之外,还有心理治疗和物理治疗方法。心理治疗方法有认知治疗、方式训练、音乐治疗、生物反馈治疗等,物理治疗方法有经颅磁刺激治疗等。

## 新闻链接:

### 失眠有啥危害?

- 1.使人愚钝,导致学习效率变低。
- 2.导致抑郁症。
- 3.影响儿童青少年的生长发育。
- 4.影响判断力。
- 5.加速皮肤衰老。
- 6.引发严重的健康问题。如心情忧虑焦急,免疫力降低,导致神经衰弱、感冒、高血压,中风,糖尿病等。睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高,使得发生心脏病的机会增加。
- 7.容易引发事故。睡眠不足已成为现如今引发交通事故的重要因素之一。另据研究表明,睡眠不足以及睡眠质量差的人群还容易发生工伤和意外。
- 8.可增重:睡眠不足可能会增加人的饥饿感,促使食欲增加。据相关数据显示,每天睡眠少于6小时的人,比每天睡7~9小时的人更有可能成为肥胖者。



●M.5240男,省三甲医院医生,36岁,1.75米,离单,本科,品貌风度修养好,车房俱全,经济优越。诚觅一位34岁左右,1.60米以上,温柔善良,从事教科文卫工作的女士爱相约。

●M.5356男,省直单位公务员,31岁,1.78米,未婚,本科,博学儒雅,品貌修养好,为人真诚,车房俱全。诚觅30岁以下,专科以上,面容娇好气质佳的未婚小姐牵手,永沐爱河。

●F.6302女,合肥事业单位,31岁,1.65米,未育,本科,温柔肤白,兴趣广泛,经济优。诚觅一位40岁以下,1.70米以上,性情温和,综合素质好的先生爱相随。

●F.6323女,合肥金融单位,26岁,1.65米,本科,未婚,温柔貌美,苗条肤白,气质佳。诚觅34岁以下,1.73米以上,本科,真诚儒雅重情,职业稳定的未婚先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)

## 寻人启事

王佐,男,身份证号:342201690220061。家有急事,见报速与你表兄蔡燊联系,电话:15305693028。

## 公告

我承建的芜湖市职业技术学院景观工程项目工程已竣工验收,将于2017年3月22日退场。请与该工程有债务关系的所有单位及个人于2017年3月21日前向我司申报,逾期不主动联系、不申报的,本公司将概不负责。联系电话:0791-83805060。公司地址:南昌市红谷滩滩子湖大道时间广场A座15楼。特此公示!江西昌宏园林建设有限公司2017年3月17日