

# 三伏天,外企经理几天睡不着

## 心理专家:“紧张大师”、完美主义者更易失眠

炎炎夏日,翻来覆去睡不着,数羊的戏码试了好多遍反而越来越清醒,咋回事?据了解,每年的三伏天都是失眠的高峰期,而心理专家提醒,心理和性格障碍也会造成失眠,燥热的“桑拿天”无形中又将其放大。

■朱世玲 记者 李皖婷



### “紧张大师”、完美主义者更易失眠

张楠(化名)是一家外企的项目经理,工作严谨,瞻前顾后,事事要求完美。最近,他因为一个项目进展不顺利,连续一周都没有睡好觉。刚开始他还以为是天气太热导致,可即使他把空调温度调得很低,也在床上翻来覆去,觉得燥热难耐,往往要到凌晨三四点才能勉强睡着。

安徽精神卫生中心睡眠障碍科副主任医师朱道民告诉他,他的失眠其实是因为“心病”,是他的性格使然,最近的天气也无形中放大了这种作用。

据介绍,心理和性格障碍造成的失眠有几类性格较易令人失眠:

第一种是完美主义的人,他们要求每晚都睡得很好,假如有一晚睡得不好,便觉得身体有大毛病,为自己制造大量无形压力,当然就失眠了;第二种是“紧张大师”,他们为人过分严谨,遇到任何与日常生活规律不同的事情,感到极不自在,如果晚上生活的规律有违常规,便可能失眠。

还有一种就是过多忧虑的人,他们的脑海里常会重复想着生活上不如意的事情,无法自制,心情变得不愉快,彻夜难眠多愁善感。遇到挫折或不开心,不是感到极度忧虑,就是变得情绪化,都可能引致失眠。

朱道民表示,那些有失眠经历的患者,未来发生精神心理疾病的可能性较高。绝大多数精神心理疾病都会伴有睡眠问题,比如焦虑症患者表现出入睡困难以及睡眠维持困难,抑郁症患者更多表现为早醒以及过多睡眠,精神分裂症则表现为严重的失眠以及睡眠颠倒。

### 太“焦虑”只会让情况变得更坏

每日只睡几小时算“失眠”吗?朱道民解释说,很多人认为一天睡8小时才够,但其实每天要睡多久是因人而异;就算是同一个人,在不同年龄亦有不同的睡眠需要。即使你的睡觉时间比一般人少,只要睡得沉,不会常常无故中途醒来,就是良好的睡眠,而不是失眠。

曼曼(化名)最近和上司闹得不愉快,经常睡到半夜“发噩梦”惊醒,之后就一直睁眼到天亮。上网查了查失眠的病因和危害后,曼曼每天都在担心,入睡前都祈祷自己不要做噩梦不要失眠,但她的失眠反而更严重了。

朱道民提醒,失眠者必须解除心理紧张,太介意自己为什么总是睡不着,反而会令自己愈来愈紧张。

“其实只要能安心躺在床上,身体同样可以得到一定的休息。若因失眠而焦急,反而会因为这种焦虑情绪无法入睡。长此以往,很多失眠患者已经忘了自己为什么失眠,这种对失眠的焦虑情绪却成了患者长期失眠的主要原因。”

### 喝酒并不能促进入睡,喝牛奶才是

“有些人以为喝酒可以帮助睡眠,其实酒精只在就寝初段有助入睡,但到后半夜反而会抑制睡眠。”朱道民提醒,除了喝酒,吸烟也有可能使人难以入睡,因为烟草中的尼古丁具提神及镇静作用。

此外,咖啡、茶、朱古力和可乐等也会令人难以入眠。而牛奶含丰富的色胺酸,有助提高脑中血清素含量,血清素含量丰富的人一般较易入睡,而且较快进入熟睡状态,并能一觉睡到天亮。

朱道民还建议,入睡前1小时最好停止强脑力活动,可以看一些轻松的读物或电视,使大脑轻松一下。

困倦时才上床。床只用来睡觉,不要在床上看电视、吃东西、看书或玩耍。如果上床15分钟后仍不能入睡,干脆下床来读一些轻松的书,不要躺在那里翻来覆去。待在床上,只会让你把床和失眠联系起来。

不过他也提醒,通常偶发性失眠都是短暂的,只要回到习惯的环境或不利的条件得到解决,就可不药而愈,因此偶发性失眠不用太担心。但如果失眠问题持续数个星期,或失眠已达到严重影响日常生活的地步,就需要找出病因,对症下药。这类失眠成因复杂,可能与环境和服用过的药物有关,也可能和身体或精神疾病扯上关系。

### □ 新闻链接 如何检测自己睡眠状况?

- 1、晚上入睡对自己是否是件困难的事?
- 2、上床睡觉会让自己想太多事情?
- 3、上床睡觉不是很自然、很享受的事?
- 4、是否在入睡时还有太多烦恼?
- 5、入睡时没办法放松?
- 6、是否睡了一整夜(7~8个小时)还很累?
- 7、是否睡眠已成为令人担心的事?

- 8、每天白天没有精神?
- 9、早上起来会酸痛?
- 10、对晚上气氛感觉不好?

如果只有1~3种现象,表示自己失眠情况还好,有4~6种则表示要注意,如果有7~10种很可能有睡眠障碍问题,就要及时地请睡眠专家估评。



### 《赵焰文集卷一:徽州文化散文精编》(三卷)

出版社:安徽文艺出版社

- 《行走新安江·徽之味》 定价:39.00元
- 《思想徽州·徽商六讲》 定价:40.00元
- 《千年徽州梦·老徽州》 定价:36.00元

内容简介:《行走新安江·徽之味》以新安江的流向为线索,描写了沿途的山水人情,牵引读者踏上一条文化和精神之旅;后半部分着重描写徽州的独特美味及其发展传承,不仅有传统的徽菜代表,更有街头巷尾的小吃。《思想徽州·徽商六讲》讲述了徽商精神与徽文化的关系,并且通过徽州文化、徽商状况和精神这个窗口,了解徽州、思考徽州。《千年徽州梦·老徽州》讲述了历史上的徽州,贴近地理解徽州,发掘徽州文化。



### 象棋排局新编

出版社:安徽科学技术出版社 定价:38.00元

内容简介:内容全新的象棋排局,棋局构图具有古韵,着法精妙,开辟了象棋排局的新篇章。全书分为“七子新篇”、“纵向闪击新篇”、“横向闪击新篇”、“士象守宫新篇”、“双马守宫新篇”六章一百二十局作品。足令读者惊叹不已,赞叹万分。



●M.5200男,合肥某部中校军官,45岁,1.73米,离单,本科,儒雅宽怀重情,风度好,车房俱全,经济优越。诚觅一位年貌相依,形象气质佳,端庄典雅女士相识相知。

●M.5347男,合肥重点高校副教授,35岁,1.76米,未婚,博士,英俊进取,为人真诚,综合条件好。诚觅一位30岁左右,大专以上,温柔端庄,知性气质佳的未婚小姐牵手。

●M.6267男,合肥电力设计院工程师,28岁,1.79米,未婚,硕士,综合素质高,沉稳干练,独子,经济优越。诚觅一位30岁以下,1.60米以上,温柔清秀,肤白气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.7106女,合肥省广播电视台栏目编辑主持人,28岁,1.64米,未婚,本科,貌美苗条,肤白高雅,温柔聪慧,车房俱全,独女。诚觅35岁左右,1.75米左右,品位好,素质高,有事业的先生缘定今生。

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20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)