

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。



新书推荐

《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)