



今天
阴到多云有时有阵雨
偏北风3-4级
14-18℃
明天
阴有短时小雨
偏北风3-4级
12-15℃

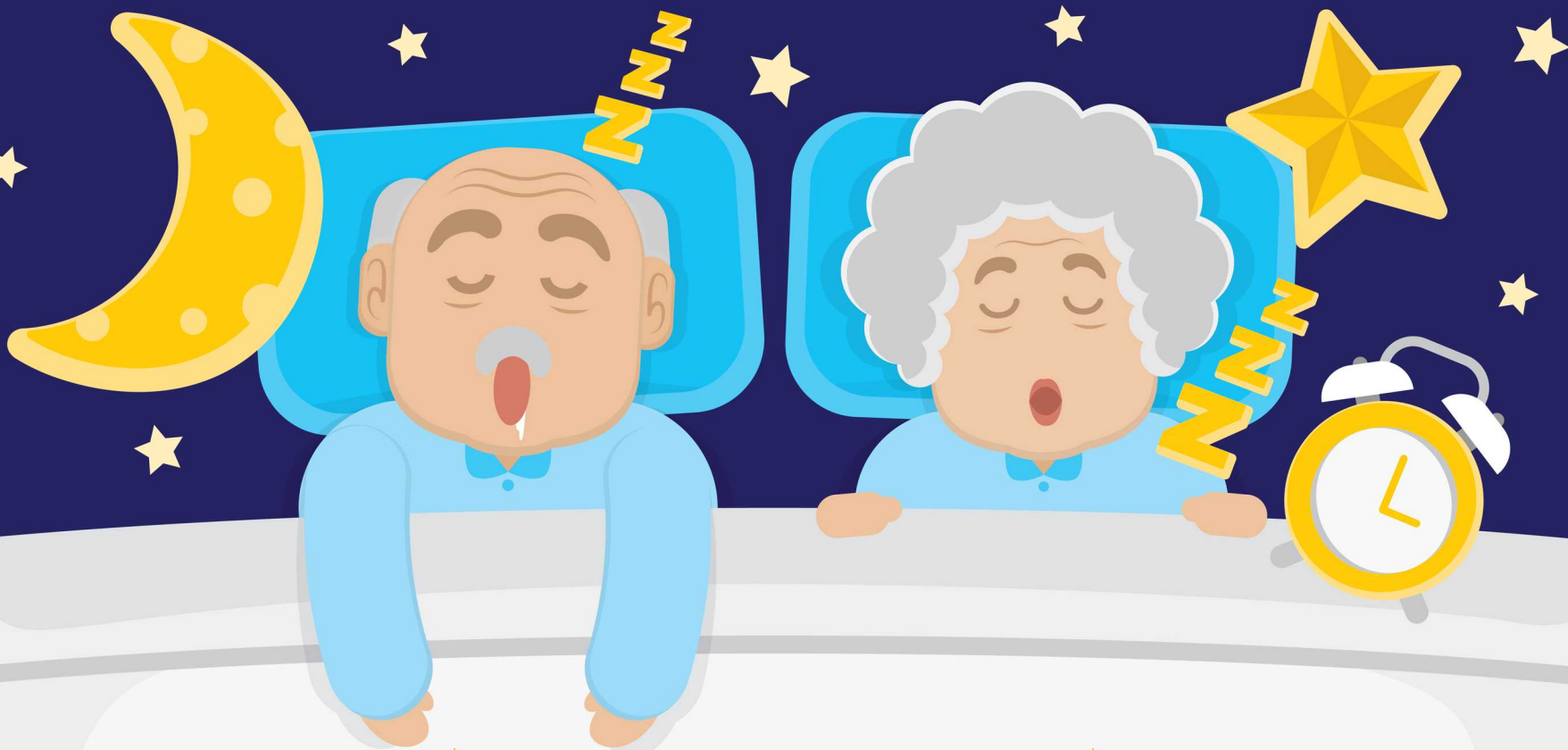
今日 1 叠 8 版
总期数第 8711 期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年3月22日 星期三 农历闰二月

昨天是世界睡眠日 关于失眠，这些错误认知要改



注意睡眠卫生

- 保证安静、舒适的睡眠环境(适宜的温度、湿度、光线);
- 保持规律的就寝和起床时间;
- 规律锻炼,但睡前避免剧烈运动;
- 规律饮食,避免就寝前饱餐,也不宜空腹就寝;
- 避免下午和夜晚摄入烟酒、茶、咖啡等;
- 避免在床上进行阅读、看电视、工作、思考问题等活动;
- 避免白天午睡或打盹;
- 躺在床上 15-20 分钟后仍无法入睡时,需要起床,做一些放松的活动再返回卧室睡觉,如仍无法入睡,可以反复进行该步骤;
- 夜间醒来不看钟表。

晚上睡不着,白天昏沉沉……60岁的张阿姨已经失眠3个月,为此她伤透了脑筋,甚至在别人推荐下前后服用了两种不同的安眠药。但每种药往往是一开始有效果,过了几天又睡不着了。前不久,备受失眠困扰的张阿姨来到了上海市第十人民医院心理科就诊。

经过评估,医生发现张阿姨除了失眠之外,还存在着明显的焦虑情绪,跟她沟通之后,重新制定了治疗方案,加用了一些抗焦虑药物。经过两周的治疗,张阿姨的睡眠逐渐改善,精神状态明显好转,生活质量慢慢恢复了。

实际上,在心理科门诊像这样的情况并不少见。很多人认为失眠了,只要吃点安眠药就能解决问题,其实不然,失眠患者常常同时合并有抑郁和焦虑,研究显示接近50%的失眠患者存在抑郁或者焦虑。

昨天是世界睡眠日。根据《中国睡眠研究报告2023》中对居民基本睡眠情况的调查结果显示,我国居民每天平均睡眠时长为7.37小时,其中47.55%的居民每天实际睡眠时长不足8个小时,25.9%的居民每晚平均睡眠时长不足7个小时。

上海市第十人民医院精神科主治医师王美娟介绍,失眠,尤其是急性失眠,大多由心理社会因素诱发,如工作压力大、人际关系紧张、子女升学等。如果不能及时调整,容易形成慢性失眠。

患者长期受失眠折磨,容易出现抑郁、焦虑,而抑郁、焦虑的出现,又会助长患者对失眠的错误认知,形成恶性循环:失眠-焦虑抑郁-失眠加重。

同时失眠也是抑郁焦虑常见的临床表现之一,80%以上的抑郁症和焦虑症存在失眠。失眠与抑郁焦虑共存时将会严重影响患者的身心健康,因此需要更加积极的干预。

如何重新找回好睡眠?王美娟表示,失眠受多种因素影响,因此在治疗前需进行多维度的评估,综合了解患者睡眠以及与睡眠相关的情况才能真正帮助到患者。失眠的治疗需要多管齐下,去除病因是根本,通过改变不良的睡眠习惯、改善不良的情绪(焦虑抑郁)、消除应激事件等,失眠问题有可能就会迎刃而解。

晨报记者 潘文

改变错误认知

- 不要过分关注睡眠:“今天晚上会不会又失眠”“怎么到现在还没睡着”,不必受困于这些想法,过分关注往往更容易失眠;
- 合理的睡眠期望:不是一定要睡满8-10小时才是好的睡眠;
- 不要把睡眠后果灾难化:有些人害怕失眠会给身体带来巨大伤害(如肿瘤)或者是精神出问题,其实就像感冒发烧一样,每个人都可能出现失眠症状;
- 不要有挫败感:不要因为一两个晚上没睡好就产生挫败感,睡眠有波动很正常,要连续看一段时间内睡眠的总体情况;
- 保持自然入睡:睡眠是一个自然的生理过程,不是努力的结果,不要过于担心自己失去自然入睡的能力。
- 最后可以尝试下放松训练,尽量选择适合自己的放松方式,如:渐进式肌肉放松训练、腹式呼吸、正念冥想、瑜伽等,都能让我们的身心得到放松,从而改善睡眠。