

今天是睡眠日,你睡得好吗?



一位市民在公园椅子上休息。3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,平安出行”。

【建议】 调整心态促睡眠

陈明启说,睡眠质量与生活、工作压力有着密切关系,但更与个人对社会的适应能力密切相关,与个人从小养成的对待事情的态度有关。有些人不拘细节,能吃能睡,具有自我调节的能力,他们可以做到工作是工作,休息是休息,到点吃饭,躺下就能睡着,可以保持充足的精力。有些人患得患失,事无巨细,面面俱到,遇事反复思考,夜不能寐,问题就出来了。焦虑、抑郁、长期熬夜、人变虚胖了、记忆力减退了、关节僵硬疼痛了、抑郁找上门,开始出现情绪低落、急躁,影响日常工作和生活,甚至出现焦虑症和尿频、尿急,性格上还会出现敏感、多疑、易怒、孤独感也与日俱增,心事重重,还怎能保证充足睡眠呢?

所以,我们平时要重视睡眠质量,那么怎样才能判断自己是不是失眠、睡眠不足呢?自己在家可以参考临床诊断的3个标准:

- 1.难以入睡:躺在床上半小时还不能入睡,就属于难以入睡。
- 2.易于惊醒:睡眠过程中反复惊醒,然后半小时内无法再度入睡就是易于惊醒。
- 3.醒得过早:别人一晚上都睡6-9个小时,而你晚上只能睡三四个小时。

陈明启说,有时人的失眠时间很短,只有不到一周,算是短暂性失眠,可能是突然遇到了短暂的大事,如考试、就业、结婚等让人焦虑或兴奋。失眠时间比一周多又少于一个月是短期性失眠,一般是缘于比较严重的心结,如亲属生病、工作遇到麻烦、人际关系不懂处理等积蓄的压力带来的。要是短暂性失眠和短期性失眠不解决,慢慢会导致慢性失眠。如果感觉自己处于失眠范围之内,可以到医院确诊一下,及时治疗。

李亚飞说,保证良好睡眠还要做到保持规律作息时间,午睡时间最好控制在一个小时以内。傍晚后,避免服用兴奋或甜腻物质,睡前不饮酒、不饱食和进食不易消化食品,规律体育锻炼活动(但睡前不要剧烈运动),不在床上工作和娱乐,保持轻松自然入睡,睡前不思考工作、家庭烦心事,不强迫自己入睡。

□策划/张浩哲
□文/晚报记者 宋亚威
□图/晚报首席记者 魏文慧

【调查】不同人群睡眠差异大

阅读提示

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,平安出行”。可对于不少城里人来说,不仅体会不到“春眠不觉晓”的美妙睡眠意境,甚至还因为失眠或其他原因对睡觉生烦。

有关数据显示,我国每年发生的约200万起交通事故中,有4万~5万人丧生。而注意力不集中,疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉下降、反应迟钝是引发许多交通事故的主要原因。

睡眠是人的基本生理需求,人的一生约有1/3的时间在睡眠中度过。在紧张的劳作之后,人们通过睡眠消除疲劳、恢复体力、焕发生机。睡眠是人体自我修复的必要过程,良好的睡眠可以使人头脑清醒、反应敏捷、精力充沛、减少失误、提高效率。

保证充足睡眠的意义由此可见一斑。可是,采访中,不少人表示对自己的睡眠不满意。有关人士表示,不能保证充足睡眠的影响是多方面的。

中小學生:不少學生睡不香

梁园区刘口乡中心卫生院院长李亚飞介绍,一般情况下,人在夜间要保证8个小时以上的睡眠,晚上11点最好进入熟睡状态。

前天,记者通过学校老师分别对市区一小学和一中50多名学生进行调查,多数孩子每天能保证8个小时的睡眠。梁园区实验小学的许老师说,为保证孩子第二天的上课质量,他们会特意嘱咐孩子和家长,让孩子做到规律睡眠。

“孩子放学回到家已经傍晚,还要上辅导班,做完作业时间就由孩子自己支配了。可是让她回屋睡觉,她老是缠着要看会儿电视,有时看上瘾了叫睡也不搭理你。”家住民主西路的宋女士的话道出了不少家长的困惑。

也有一些面临升学的学生表示,为考出好成绩,他们往往“深夜才睡,天不亮就起”。

中青年人:睡眠不足的多
市民谷先生今年40岁,经营一家装修公司,在别人

眼中是很体面的老板,在他看来却“比干啥都累”,谈业务、派活、签合同……几乎是每天必做的活儿。

“我也想多睡一会,可有时候由不得自己。”谷先生说,尤其平时晚上有应酬的时候,往往要熬到很晚。

今年27岁的张女士是一家公司的白领,从事销售工作,尽管平时应酬少,每天工作时间也只有8小时,可是孩子小,下班回到家,洗衣服、做饭、为孩子辅导作业……把孩子哄睡自己才能睡。一天下来,她与老公往往要到晚上12点多才能入睡,第二天6点多就要起床。

不少中年人和青年人表示,平时工作忙、应酬多,睡眠有时是身不由己。也有人表示,由于年龄优势,身体还承受得了,把大量时间用在睡眠上是种浪费。

老年人:睡眠大多很规律

连日来,记者对60岁以上老年人进行了走访,大多数人表示能做到规律睡眠。家住福荣街皮张厂家属院的张老太说,她与老伴平时看

完电视,9点多就开始睡觉,第二天6点起床外出活动下筋骨,感觉身体和精神状态都挺好。不过,也有老年人表示,由于身体状况不好,夜间也休息不好,一个晚上要醒好几次。

部分行业:自感睡觉也奢侈

针对今年的“世界睡眠日”,3月16日发布的中国睡眠指数报告显示,我国居民睡眠状况整体呈现向好发展趋势,但超过三成的居民睡眠质量不及格。

除公布中国睡眠指数得分外,今年还首度按照职业人群睡眠状况,公布十大睡眠障碍高发职业排行榜,媒体人高居睡眠障碍高发职业榜首。从整体睡眠情况来看,工作越稳定,睡眠质量越好。其中,教师得分第一名,公务员紧跟其后,再者是白领,媒体从业人员列十二类职业的末尾。

记者在调查中发现,护士、医生、警察、记者、早餐店、菜市场经营者、修脚按摩店等行业的人员普遍睡眠不好,有时甚至觉得睡觉也是种奢侈。

【影响】睡眠不足带来问题连串

今年世界睡眠日的主题是“健康睡眠,平安出行”。

市交警支队事故处理大队有关负责人介绍,在平时处理的事故中间,确实有不少疲劳驾驶导致的案例,疲劳驾驶的危害性从中可见一斑。

“人的一生约1/3的时间是在睡眠里度过,睡眠质量直接关系到一个人的身心健康。但在现在快节奏的

社会生活中,很多人的睡眠质量不高,身心都处于亚健康状态,影响了个人生活质量;越来越多的人产生焦虑、抑郁情绪,造成家庭、人际关系紧张,幸福指数下降,社会矛盾加剧,带来了各种社会突发问题。”商丘启明心理咨询中心负责人陈明启说。

“在当下,我们从小学开始,一直到高中毕业都处在竞争之中,在这个阶段,

很多人休息不好或者睡眠不足。由于长期睡眠不足,一些孩子脾气变暴躁,攻击性变强了,家庭关系紧张了,一个孩子往往会造成一家几代人的焦虑。大学时代,没有了升学压力,走向社会后却因为工作、结婚、买房等事情忙碌不停。加上许多年轻人没有时间观念,不会合理安排作息时间,造成生物钟紊乱,产生各种身心问题。”陈明启说。