

睡不醒 补不够

# 如何拯救你， 我的睡眠

专刊记者 吕天娇

**编者按:**工作压力大,很多上班族白天忙了一天,晚上躺在床上想的还是工作,影响睡眠质量。都市的夜生活日趋丰富,很多上班族下班后也热衷于丰富的夜生活,这样就进一步压缩了晚上的睡眠时间,导致很多人总感觉每天都没睡醒似的。更惨就是那些经常加班的白领们,为了保质保时完成工作,不得不牺牲自己的睡眠时间。不管是烦恼和压力导致的睡眠质量下降,还是各种原因耽误了睡眠时间,每天感觉睡不醒成了都市白领的普遍状态,这样的身体状态既影响工作效率,更影响身体健康。



## 睡不醒:每天昏昏沉沉

对于芝罘区红旗路的白领王小姐来说,世上最难听的声音可能就是闹钟铃声。每天早晨,她被闹铃惊醒,在迷迷糊糊中洗漱完,然后拖着尚未睡醒的身体在路上继续补觉,公交车就成了第二张床,为此王小姐还经常坐过站。上午在昏昏沉沉中做工作,好不容易熬到下班时间,可工作没完,上面又急着要,没办法继续加班吧。终于有一天可以不用加班了,又是朋友聚会等其他事情,每天总要弄到很晚才回家。“当我终于上床睡觉时,却发现入睡也不是容易的事,脑袋里总是浮现出各种各

样的工作场景。好不容易把自己哄睡,却经常在夜里醒来……”虽然周末休息可以在家补瞌睡,但无论睡多久都不能让自己精力充沛了,又累又困变成了常态。

据业内专家介绍,很多从事快节奏和脑力劳动的白领群体,由于工作节奏快、人际关系复杂及追求高质量生活等特点,普遍存在心理压力大、睡眠时间短等问题,遭受失眠等睡眠困扰的问题日益严重,不仅影响健康,还造成了工作效率和生活质量的下降。



## 没睡够:觉可补不回来

睡眠不好的主要原因是什么?记者随机调查发现,大部分人都会回答是生活和工作的烦恼导致,其次是就寝习惯没养好。现实生活中,人们要面对生存、工作、孩子教育、人际关系等问题,经常带着问题上床,就会导致入睡难、质量差。王小姐就属于这类人群。很多人在入睡前想得太多,哪怕睡着了也会产生易醒、做梦等情况,严重影响睡眠质量。这些人群中,最多的是白领阶层,因为工作节奏快、工作强度大,使睡眠时间、睡眠规律时常遭到破坏。

专家认为,不管睡多睡少,由于人体生物钟相对固定,人的睡眠都应该是有规律的,如果没有章法,睡眠质量就很难保证。现在很多人夜生活丰富,常常K歌、蹦迪到深夜。在家也喜欢上网

聊天、看电视、看电影、打牌等弄到很晚,大脑处于高度兴奋状态,就很难入睡了。有的人喜欢睡前抽烟、饮茶、喝咖啡,也会导致大脑中枢神经兴奋,造成入睡困难。专家指出,每天应保证7到8小时的睡眠时间,不能因为其他事情占用了睡觉的时间,否则将得不偿失。

据烟台毓璜顶医院王大夫介绍,现在很多人存在一种误区,认为没睡够可以补回来。很多白领平日加班熬夜,到了周末就睡懒觉来补,有时一觉就睡到下午甚至傍晚。其实,这样不仅不能补回失去的睡眠,还会打破正常的睡眠规律。专家建议,白天感觉总睡不醒的人群,可以打个瞌睡,或者午休一会儿,这样可以让睡不醒变得更清醒。



## 放轻松:别把单位的事带回家

由于长期睡眠不足,大脑得不到足够的休息,经常有头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象,长期这种亚健康状态会严重影响身体健康。失眠不仅是指睡不着觉,还包括入睡困难、多梦、早醒等睡眠质量不高的现象。睡得不好有时也是病态。据专家

介绍,失眠症状可分入睡困难、中途易醒、难以熟睡和醒来过早等情况,应从多方面进行调理。对付身体原因造成的失眠,需要先治身体疾病。如果要减轻心理压力,可试试不把单位的事带回家;不要让不愉快的心情萦绕于怀,进行心理调适。



**专家还建议,对付失眠最有效的方法是养成良好的生活习惯,如定时就寝,设法营造一个舒适的睡眠环境,睡前3小时不要进餐,晚上饮酒不要过量,睡前不喝咖啡或茶水等。睡前可以泡个热水澡,洗澡后按压脚底和手掌的穴位,可以放松神经。**



## 心理压力 十招放出来

专家经过深入研究,得出结论:试图通过自身的情绪调整,迅速摆脱压力是不可能的。这是一个长期渐进的过程,需要进行许多有意识的心理调节。于是,一门研究如何摆脱压力困扰的科学应运而生,专家提供了几个减轻心理压力的建议:

1、必须思考清楚,对于你和家人来说最重要的是什么,并尽一切努力去实现它。在这方面所取得的最微不足道的成绩也会令你心情舒畅。

2、如果面对困难,你感到孤立无援,那你应该寻求朋友和亲人的安慰。与朋友的一次很短的电话交谈远胜于服用镇静剂。

3、消除压力产生的根源。如果你意识到,与同事的冲突和工作中的难题令你沮丧万分,不妨努力与大家搞好关系,精诚合作。

4、每天我们都会碰上无所事事的时候:排队、坐车或是等人。一旦面临心理压力,上述情况都会加重紧张情绪。此时一定要从烦恼中抽身而出,想点别的事情。

5、审视自己的居住环境,在装修时尽量避免红色和黄色。红色易使人兴奋,刺激延续紧张状态的激素分泌。孩子则喜欢在黄色基调的房间里吵闹。颜色柔和的卧具(如淡蓝色)最易稳定情绪。

6、同好友讨论自己遇到的难题。不要吝惜与知心朋友促膝长谈的时间。倾诉苦恼后,问题就解决了一大半。

7、学会倾听。任何时候都不能自认为已经完全领会了对方的意图。唯有仔细倾听才不会产生疑问,从而远离诸多的不快与冲突。

8、如果心情烦恼是因为时间不够造成,不妨放下手头的事情,处理安排一下工作计划。哪怕是每天清晨早起15分钟也行。

9、试着为你的生活添加一些笑声与幽默。全家人一起欣赏令人捧腹的喜剧电影是个不坏的主意。

10、多听音乐有助于培养开朗的性格,定期进行体育锻炼,增强体质。良好的身体素质是战胜心理压力的基础。

文/刘欣