

如何提高睡眠质量？

你的睡眠还好吗？

睡眠是人类非常重要的一项生理活动,人的一生有 1/3 的时间都在睡眠中度过。人们通过睡眠恢复自身的状态,从而应对平时的工作和生活。

如何精力满满地开启新的一天呢?首先要了解常见的睡眠问题。

1.失眠:主要表现为入睡困难、睡眠不深、夜间容易醒、多梦、早醒、醒后感觉乏力或白天犯困等。

2. 嗜睡:通常表现为睡眠时间变长或发作性睡眠。睡眠时间延长,一般指夜间睡眠时间超过8小时,但白天仍然犯困。发作性睡病是在需要十分清醒的场合下突然入睡,个人无法控制。

3. 睡眠觉醒节律障碍:反复出现睡眠时间长短不恒定,比如之前固定时间入睡,但最近出现入睡时间提前或延迟。

4. 异态睡眠：一般表现为梦游、夜惊、梦魇等，部分还可伴有打鼾、磨牙、多汗、讲梦话等。

睡眠误区不要闯

为了拥有更好的睡眠,很多朋友各处寻找“神药”“偏方”,没想到却是越努力入睡,越容易失眠。提醒您,平时要避免陷入以下睡眠误

☒

1. 提前“酝酿”：有些人认为要睡个好觉，就需要比平时更早睡。实际上这更容易导致失眠。如果不能在短时间内入睡，你就会开始胡思乱想，大脑越发兴奋，继而影响睡眠。

2.喝酒助眠:人喝酒后可出现促进入睡的假象,但通常是浅睡眠。喝酒睡着后,酒精容易抑制呼吸,导致睡不安稳,扰乱睡眠结构,使人第二天醒来后头重脚轻。

3. 睡前“准备活动”:很多人每天晚饭后会适当运动,但长期失眠的人不能过度运动,因为运动会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张,大脑更加清醒。有的人会在睡前看书,睡前看书也要选择合适的书。如果睡前看情节紧张的小说,会让大脑更兴奋。

4. 过度追求睡眠时间:每个人的睡眠时间都不一样,偶尔睡眠时间减少,不会产生太大影响。不要恐惧睡不够8小时会影响生活,精神紧张同样会影响睡眠。

5. 白天或周末补觉：人们常认为熬夜没睡好，第二天可以多睡一会儿补回来。但延迟起床时间补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，不利于提高睡眠质量。

睡好觉也不难

目前,治疗失眠的主要方法有认知行为疗法和药物治疗。这里主要介绍一下认知行为疗法。

1.睡眠限制:通过减少花在床上觉醒的时间,来改善睡眠质量。

2. 刺激控制:减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,即在床上只做与睡眠相关的事情,帮助失眠患者重新建立睡眠与床、卧室之间正确的连结。

3. 放松训练:又叫松弛疗法。通过放松,帮助更好地入睡。常见的放松训练方式有腹式呼吸法、肌肉放松法、意向放松法。

4. **睡眠卫生教育:**保持卧室环境安静、舒适以及适宜的光线和温度;睡前避免摄入过多液体和食物,避免进行引起兴奋的活动;选择适合的锻炼方式,坚持规律运动。

5. 认知疗法:帮助患者学习正确的睡眠知识,纠正其对睡眠的误解。

常见的不合理认知:

非黑即白:看待事情只有对和错。例如,患者认为每晚必须睡够8小时才能感到精力充沛,如果睡不够8小时等于一晚上没睡。

以偏概全:用少数或单一的负面状况来概括整体。醒来的时候状

态不太好,而昨晚刚好没睡好,就把状态不好归咎于此。

灾难化:把一件小事无限放大,将事情的后果严重化。这在失眠的人身上很常见,他们常常担心,失眠一小时对第二天的表现会有影响,从而产生焦虑情绪。

选择性注意:只关注某一方面
的情况或证据,只看到不好的一面。有的人可能平时睡眠都还好,就一天没睡好,他们就只关注没睡好的那一天,认为自己的睡眠出了问题。

提高睡眠质量的小建议

1.“生物钟”很重要。规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。

2.“兴奋剂”要不得。睡前避免使用让大脑兴奋的物质,比如浓茶、咖啡、烟草等。

3.“病”一定要治。如果是某种疾病影响睡眠,一定要积极治疗原发病,尤其是干扰生物钟的重大疾病。

4.睡前适当运动。适当锻炼身体,如练气功、打太极拳、练瑜伽等,避免睡前剧烈运动。

5. 良好的生活习惯。睡前泡脚或洗个热水澡,能使身心都得到放松。

6.“白日兴奋”。白天尽量忙起来,适当午休,时间不要过长。

(据《健康中国》)

[illegible]