

# 入冬后你睡得还好吗?

## ——揭秘“睡眠焦虑”背后的真相

近年来,随着生活节奏的加快,失眠人群有增多趋势,甚至由此催生出睡眠监测手表、智能床垫等相关睡眠产品。寒冷冬季是失眠高发季,近期市区各大医院也迎来了失眠患者的就诊高峰。到底是焦虑导致了睡眠障碍,还是失眠加重了焦虑?“睡眠焦虑”背后的真相到底是什么?连日来,记者对话失眠患者、心理专家,寻找答案。

### 越不在意,越容易入睡

25日上午,50多岁市民张先生(化姓)来到市心理咨询中心就诊。就在此前两天,张先生刚刚去过市内多家三甲医院就诊,如此频繁地寻医问药,为的正是困扰他一个多月的失眠。

“这其实就是太过在意睡眠的表现。”经过与张先生的交谈,市四院副院长医师、医学博士李磊发现他的性格中控制欲较强,凡事喜欢追根究底。其实,张先生失眠的起因是工作中遇到的一个难题。自从出现失眠后,他便开始刻意关注自己的睡眠,整天查阅各类失眠相关的科普资料,甚至前往多家医院就诊,希望彻底搞清楚失眠的病因和解决方法。如此一来,尽管导致他最初失眠的压力消失了,但他失眠的症状依然存在。

在心理学上,有一种“瓦伦达效应”——越在意越容易失去。“这种效应,放在睡眠这件事上也是如此。”李磊表示,睡眠其实是一件自然而然的事情,对于普通人,无须研究过多睡眠知识,“当你不再刻意关注睡眠,放弃对睡眠控制的时候,往往就是你可以轻松入睡的时候。”李磊举了个例子,有些人在沙发上看电视的时候,看着看着就睡着了;而如果让他回到床上,他反而睡不着了。这是因为在沙发上时,他并不关注睡眠,人放松下来自然就容易入睡。而一旦上床之后,刻意想要睡着,反而没那么容易了。

对于白天喝咖啡提神、晚上吃安眠药入睡的这类人,李磊表示:“肯定不提倡,时间一长会丧失自主睡眠的能力。我们要学会自然而然地入睡,不要试图控制自己的睡眠。”

### 找到适合自己的睡眠节律

23岁的南通女孩汪雨(化名)去香港读研后,生活作息发生了很大改变,原本早睡早起的她,受香港当地生活节奏的影响,开始晚睡晚起。

“几乎每天都是凌晨两三点才睡,第二天中午才醒。目前,身体还并未出现明显不适,但我还是对自己的健康有些担心。”趁着放寒假回通,汪雨专门来到市四院睡眠专病门诊就诊。

“其实,无论是早睡早起的云雀型人群,还是晚睡晚起的猫头鹰型人群,都没有所谓的好坏之分,关键在于是否适合自己。”作为江苏省研究型医院学会睡眠分会委员,李磊在临床实践中接触过各类形形色色的睡眠焦虑患者。他告诉汪雨:“只要白天精神状态不错,那就是良好的睡眠。”

对于成年人而言,每天的睡眠时长在6到8小时为宜。“但每个人对睡眠时长的需求不同,也有少数人睡足四五个小时就够了,第二天依然精神抖擞,就不必在意是否睡足6到8小时。”李磊表示,随着年龄的增长,人们对睡眠的需求会越来越少。有些不服老的人发觉自己睡得越来越少,便开始出现焦虑心理,往往容易导致失眠。

“睡眠是一件很个性化的事情,自己感觉舒适即可,无须太过在意入睡时间、睡眠时长。”李磊强调,每个人都有自己的生物钟节律,找到适合自己的,就是最好的。比如,对于外科医生而言,手术时间较长,往往没有午睡习惯;内科医生相对工作规律,有午睡习惯的更多。这同样没有好坏之分。

睡眠规律养成了,一旦打破往往容易导致失眠。“如果要改变睡眠节律,建议每次以15分钟到半小时逐步微调。”李磊提醒,对于工作忙碌的上班族,周末可以适当补觉。

### 别被睡眠产品牵着鼻子走

“医生,我明明觉得自己睡得还不错,为什么智能手表上的睡眠数据那么差?深度睡眠只有一两个小时,这样下去怎么得了?”上周,42岁的市民李女士戴着智能手表,忧心忡忡地向医生展示近期的睡眠监测数据。因为过度担忧,她开始出现失眠。

目前,通城市面上的睡眠产品五花八门。助眠药物、睡眠床垫、助眠枕头、睡眠监测手表……这些睡眠产品的出现,看似让我们拥有更多通往良好睡眠的“捷径”,实则正在悄然制造另一场睡眠焦虑。

“如果怀疑自己的睡眠出现问题,可以到正规医疗机构进行多导睡眠监测,数据比普通智能手表更为准确。”李磊解释,通常来说,深度睡眠在睡眠时长中的占比20%~25%即可。这样算下来,深度睡眠一两个小时是很正常的。此外,做梦恰恰代表做梦者经历过深度睡眠。“我们需要辩证地看待监测数据,只要第二天精神良好,完全不需要在意这些数据。”李磊表示。

与高科技的助眠产品相比,有时候,更加熟悉的私人物品往往更有利与快速入睡。“比如,一只舒适的旧枕头、一款好闻的香薰,甚至一首熟悉的歌曲,可能比褪黑素、按摩眼罩等更加有用。”李磊说。

记者调查发现,所有的精神心理障碍都可能会引起失眠。“偶尔一两次失眠,对身体的影响并没有你想象得那么严重。”李磊表示,越着急越睡不着,不如起床做一件让自己放松的事情:看书、听音乐、看电视。当我们放弃执念,我们才有可能真正做自己睡眠的主人。

本报记者 冯启榕

本报见习记者 朱颖亮

本报实习生 鲍微

### 水温超40℃!

启东市汇龙镇正诗村惊现一口“热水井”



正诗村的“热水井”。

这两天,天气寒冷,启东市汇龙镇正诗村里一口“热水井”,在抖音上“火”了。正诗村52组一村民家中的井突然生怪异,开始不断升腾起“热气”,井温也变得越来越高。

26日,记者来到村民黄美菊家中,看到这口“热水井”正源源不断地冒着热气。黄美菊说昨天已将井水抽干,刚冒出的井水也有20多摄氏度,而附近村民家的井未出现这样的情况。

“十几天前就有邻居跑来告诉我,说这口井一直在‘冒烟’。”黄美菊告诉记者,这口井平时一直盖着井盖,热气就从盖缝中不断冒出,起初她并没有将此事放在心上,“外头气温低,井水温度相对高一些,所以冒热气也是很正常的嘛。”

直到前两天,黄美菊用井水洗车时才发现事情并非如此。“井水特别烫,大概有四五十度,跟洗澡水差不多。”附近的村民知道黄美菊家中有一口会自动“加热”的井后都赶来围观,邻居们纷纷过来打井水回去洗衣服、洗澡。“昨天打了点井水用来洗脚,烫得都没法洗,都可以装保温瓶里带回去用。”邻居赵鹤飞说。

“热水井”在这大冬天给户主和邻居都带来了一些便利,但各种猜测不断。25日,汇龙镇电管站、水井站的工作人员前来排查原因,都未发现异常。“我们也是第一次遇到井水发热的情况,从现场来看,我们暂时还无法给出专业的解释。”

启东市自然资源和规划局用途管制科科长刘忠华表示,目前已经与南通的地质勘查单位进行对接,后续会请专家前来实地检测,尽快查明原因,解答群众疑问。

本报通讯员 施盛夏 马嘉岑 袁陈宇

本报记者 黄海

## 南通四院临床心理科:你知道吗?这些“小癖好”其实都是心理问题!

在南通四院临床心理科门诊经常会有一些因为“洁癖”来就诊的患者,他们总是非常介意黏上灰尘、毛发、鼻涕、唾液等认为不干净的东西,因此会处理得自己认为干净为止,否则会心里不舒服,严重者还会出现各种躯体不适。据南通四院临床心理科主任、主任医师李卫军介绍,每年有1000多名患者来院接受此类治疗。

今年45岁的刘军(化名)向李主任求助,说他总是觉得

自己染上了病菌,可能会得大病。因此,必须反复洗手,别人也称他为“洗手狂”;客人做客坐在沙发上,他会认为沙发上沾染了衣服上的细菌,客人一离开,他就把沙发套换下清洗;甚至在家使用马桶时,他也一定要坐下如厕,防止尿液溅到别处,不仅自己如此,他严格要求父亲、儿子和他一样,家人对他实在忍无可忍。

“一个人爱干净是好事,但过于注重清洁以至于影响了正

常的学习、工作和生活,特别是社会交往,就属于洁癖。”李主任解释,洁癖有轻重之分,较轻的洁癖仅仅是一种不良习惯,可以通过脱敏疗法、认知疗法来纠正;而较严重的洁癖属于心理疾病,是强迫症的一种,应该求助于心理医生。南通四院临床心理科用于强迫症的治疗方法主要包括药物治疗、心理治疗和物理治疗等,这些治疗方法同样适用于具有洁癖特点的强迫症。针对刘军的情况,

李主任决定在服用药物的基础上,为其进行系统脱敏疗法。经过一段时间的治疗,“同事都发觉我洗手的次数减少了。”刘军对治疗结果很满意。

李主任介绍,除强迫症外,失眠、焦虑、恐惧、脑力疲劳、厌食、查无躯体疾病基础的身体不适等生活中的“困扰”,其实都属于轻症心理问题,可以在临床心理科就诊。科室主要负责各类心身疾病的诊断、治疗、预防保健与康复工作,同时提供健康人

群心理评估筛查。目前,南通四院临床心理科作为省级重点专科培育类项目、市级临床重点专科,共设有床位96张,有20多名中高级医护人员,满足了南通地区广大病患者高质量心身整体诊疗服务需求。

朱颖亮

