

孩子睡不着或睡不醒都得及时干预

# 拿什么拯救青少年“困”难户

近年来,国内睡眠障碍呈现低龄化趋势,表现为失眠、睡眠不足、睡眠节律紊乱等,这背后与青少年心理压力大、情绪障碍、网络成瘾等诸多原因密切相关。

良好的睡眠对于孩子的身心健康至关重要。在“世界睡眠日”到来之际,记者走访市区多家医院睡眠门诊时,发现了不少青少年的身影,年龄最小的仅有12岁。



CFP供图

## ► 孩子失眠或是心理疾病的开端

过完春节后,初二女生梅梅(化名)便开始出现失眠,成绩也开始下降。眼看快要月考了,梅梅的睡眠状况还是不佳,这让她的父亲非常着急。“小小年纪怎么会失眠?是不是心思没用在学习上?”几天前,父亲专门带她来到市四院睡眠门诊就诊。

经过交流,接诊的副主任医师、医学博士李磊发现梅梅的父亲非常强势,对女儿说话总是命令式语气。于是,他单独询问梅梅,最近是否遇到了什么伤心难过的事情。果然,在李磊循循善诱的开导下,梅梅说出了原因——原来,大年初四亲友聚会时,父亲当着众多亲戚的面数落她学习态度

懒散,不思进取,甚至很武断地说“这样下去,这辈子就完了”。这让正处于青春期的梅梅感觉非常没有面子,当晚便哭泣不止,出现失眠症状。由于父亲对她有强烈的控制欲,梅梅在家一直处于压抑状态,“我就算再努力,也得不到父亲的赞赏,我这样活着有什么意义?”在失眠近一个月后,梅梅开始用小刀划伤自己来减压。了解事情的原委后,李磊建议梅梅入住儿童青少年病区接受住院治疗。

“这正是青少年出现情绪障碍后导致的失眠。”市四院儿童青少年心理科副主任丁雅琴介绍,青少年出现失眠问题,往往是心理疾病的开端。偶

尔一次失眠,家长不必过度焦虑,但一周有三次以上失眠,家长一定要引起重视,找到孩子失眠背后的原因,比如,找到亲子矛盾的症结所在,学会与孩子平等沟通。她建议,在孩子失眠发作的急性期,可以适当服用诱导睡眠的药物帮助入睡,同时及时寻找专业医生进行心理治疗,一旦抑郁状态得到缓解后,失眠症状也会逐步减轻。

丁雅琴强调,家长除了关注孩子的学习成绩外,也要细心关注孩子的睡眠状态,“这往往是观察孩子身心是否健康的一扇窗”。

李磊特别提醒,除了失眠外,早醒也是青少年抑郁症的显著标志之一。

## ► 睡眠延迟或紊乱切莫放任不管

12岁的亮亮(化名)经常到深夜12点之后才入睡,到了第二天,起床十分困难,上学也屡屡迟到,家长感觉他总是睡不醒。“这孩子实在太懒了,天天赖床,不想去上学,这可怎么办呢?”亮亮的妈妈说。

在市四院睡眠门诊,李磊经常能听到类似亮亮妈妈这样的抱怨。“其实,孩子晚睡晚起并不代表他(她)很懒。这是睡眠时相(生物节律)延迟所导致的。”李磊表示,这类孩子往往是因为晚上精力充沛,睡不着觉,所以才会去干其他事。研究表明,睡眠时相延迟的人,他们的生物节律往往会比地球自转长一些,会超过25小时。如

果给他们充足的时间,他们可能会睡9个小时甚至10多个小时。“这就是家长会觉得孩子懒,特别是周末一睡就是半天的原因。”

李磊表示,对于睡眠时相延迟的孩子,家长不能操之过急,应当给予足够的时间进行逐步调整。“可以先让孩子提前15分钟入睡,坚持一周后,再提前15分钟进行微调。”他建议,家长和孩子同步作息,在整个家庭中营造早睡早起的健康起居氛围。此外,引导孩子前移睡眠时间的同时,还要同步前移第二天的起床时间,以便积蓄更多的睡眠压力。

“需要提醒的是,睡眠时相延迟的

人抑郁的发生率远高于普通人,而且他们更容易对咖啡、酒精产生依赖。”李磊表示,尽管孩子睡眠时相延迟不是一种疾病,却需要家长引起重视,不能放任不管。

在市四院儿童青少年心理门诊,因为睡眠节律紊乱前来就诊的患儿也并不鲜见。“这背后还可能与孩子网络成瘾、过度使用电子产品等因素相关。”丁雅琴告诉记者,曾有一个男孩因为整夜玩手机导致严重心律失常,而不规律的作息也让他的情绪不稳定。她建议,这类孩子的家长一定要严格控制孩子使用电子产品的时间,尤其是孩子睡前最好远离手机或杜绝网络游戏。

## ► 学生临考失眠要及早发现及时干预

调查发现,还有一部分青少年表现为平时睡眠良好,一旦遇到重大考试,就会翻来覆去睡不着,甚至彻夜无眠。

“这是由于过度焦虑导致的压力性失眠。”丁雅琴介绍,这类孩子的心理抗压能力往往较弱,遇事容易多思多虑。她建议,这类孩子要懂得正确看待考试,学会自我放松,可以尝试在轻音乐中进行正念冥想,或进行呼吸放松训练。同时,家长要给孩子适当减压,学会共情,理解孩子的处境和焦虑,“有时候,家长不需要给孩子讲太

多大道理,尝试从孩子的角度看问题,和孩子多交心,往往能够帮助他们缓解压力。”丁雅琴强调,家长一旦发现孩子逢考就失眠的“苗头”,切忌拖拉,应当及时进行心理疏导。

“我建议对于考前失眠的孩子,至少要在中考或高考前3到6个月进行放松训练,或心理干预。”李磊强调,压力会导致皮质醇分泌增加,损害睡眠节律。在家长和孩子自我减压无效的情况下,应积极寻求专业人士的帮助。他还提醒,父母婚姻关系的稳定

程度、父母与孩子的亲子关系融洽程度,都能间接影响孩子的睡眠。研究发现,如果亲子关系或父母在婚姻中经常发生争吵和冲突,则孩子的睡眠时间更短,且夜间更容易频繁醒来。

充足的睡眠,与孩子的成长发育密切相关。“长期睡眠不足会导致情绪低落,容易诱发抑郁、烦躁、焦虑及神经衰弱,埋下心理疾病的隐患。”业内人士呼吁,青少年的睡眠问题需要全社会共同关注,让孩子的睡眠少一些干扰和压力,多一份轻松和温馨。本报记者冯启榕

## 精心育小苗 点燃飞天梦

如东实小学生  
种植太空种子

**晚报讯** “今天的活动让我收获满满,我体会到了中国航天技术的进步。”18日,如东县实验小学组织学生开展太空种子种植活动,四年级学生李金泽亲手种下太空种子,他笑着说,“我会仔细观察这些种子的生长状况,耐心呵护它们的生长。”

这份由学校申请、北京空天逐梦青少年科学工作室派发的太空种子,共计100粒,包括太空番茄、茄子、辣椒、豇豆和架豆等5个品类。航天育种是我国现代农业技术的新成果,不但可以增加作物20%至100%的产量,还能提高营养成分,对打造绿色安全的食品产业,开展有中国特色的育种研究具有十分重要的意义。普通种子成为太空种子要经过三个阶段:种子筛选、空间诱变和地面选育,其中地面选育工作任务最重,所需时间最长。

为确保播种育苗顺利,如东县实验小学专门开设太空育种相关讲座,向学生们揭示太空种子背后的科技奥秘,让学生认识并掌握与太空种子相关的科普知识。在学校的劳动实践基地,老师精心设计育苗活动,指导学生们亲手种下一颗颗来自太空的种子。

“我们将鼓励更多学生参与太空种子种植实践活动,力求让每个孩子都能够有体验、有收获。”如东县实验小学王小波老师表示,“接下来,学校将利用此次机会,开展太空种子与普通种子实践性的对比研究,把太空种子种植活动与各个学科进行融合,开发一系列的活动课程。在实践活动中,让学生体会到动手参与的快乐,激发学生对于科学的兴趣和探究精神。”

通讯员袁嘉翊 记者徐书影



孩子们种下的太空种子。