

## 睡眠

对于在校学生来说，失眠是非常常见的问题。2013年由American College Health Association进行的学生健康水平调查表明，只有百分之十的阿尔伯塔大学学生汇报在过去一周内他们白天的活动中没有受到睡眠影响；对于百分之二十八的学生来说，在过去一年中的失眠经历是创造性的并积极处理的。睡眠问题有多种不同的表现形式，包括难以入睡，在夜间频繁醒来，还有清晨醒来。平均来说，成年人需要七到八个小时的睡眠来保持最佳状态，但是个体差异显著。良好的睡眠对于身体和心神的恢复是必需的。

### 应对策略

请记住，要想体验到睡眠质量的显著提高，你可能需要根据以下提议进行连续的为期几周的练习。

。

#### 1. 控制你的睡眠环境

打造一个健康的睡眠环境包含以下几点：

- a) 消除噪音（例如利用耳塞或白噪声发声器）。风扇，加湿器，或者空调常常可以充当白噪声发声器。
- b) 降低房间亮度（例如利用百叶窗，眼罩）。
- c) 控制房间的温度（比如在睡觉时把室温稍稍调低）。如果太热的话，你将会醒的更频繁，睡觉的时候动得更多，造成对深度睡眠的破坏。
- d) 有一个支撑良好的床垫。如果你醒来时常常身体僵硬或者酸痛，这可能代表你的床垫和弹簧没有给你提供足够的支撑
- e) 如果你房间内的空气非常干燥，可以使用一个加湿器。温暖潮湿的空气可以帮助我们更顺畅地呼吸。

#### 2. 建立一套睡前的仪式

努力在每晚上上床之前以相同的顺序做相同的事情，以此确立一套睡前仪式。你需要确保睡前一小时内不做刺激的活动。你可以通过各种方式来放松：比如听舒缓的音乐，洗个热水澡，作一些轻松的阅读，或者听放松录音。

#### 3. 设定你的生理时钟

观察自己的生理时钟，当你感到累的时候就去睡觉。尽量每天（即使是周末）都在同一个时间起床。当你的生物钟变得有规律了以后，你应当会在每晚同一个时间感觉到困意，从而设定规律的入睡时间。在早晨多接触阳光也会帮助你调节自己的睡眠周期。

#### 4. 不要一直呆在床上

如果你三十分钟内还没有入睡的话，不要躺在床上。相反的，起来做一些无聊的事情（例如看书，吃点心，看电视，听舒缓的音乐）会比较好。

#### 5. 只在睡觉和做爱的时候使用床

睡眠研究人员建议不要在床上做睡觉和做爱之外的活动，从而加强床（睡眠环境）与睡眠之间的恰当关联。不要在床上学习，看电视，读书，发电子邮件，吃东西，或做其他需要花费心力的活动。特别是要避免看深夜新闻，暴力电影，和与你的伴侣，家人，或者朋友争吵。

#### 6. 注意你的打盹时间

白天打盹通常会打破你的生理时钟，所以是需要尽量避免的。如果你必须要打盹，那么最好是在每天的一个时间，并且不超过三十分钟。假如前一天晚上睡得不好，第二天白天打盹只会延续你的睡眠问题。

#### 7. 避免兴奋剂的摄入

要避免兴奋剂，例如咖啡因和尼古丁等的摄入，尤其是在睡前几个小时之内，不要摄入兴奋剂。很多食物或者饮料中都含有咖啡因，不只是茶或者咖啡。比如汽水，巧克力，以及某些药品（例如Anacin, Midol, Exedrin）中都含有咖啡因。假如你抽烟，科研证实抽烟者，与不抽烟的人相比，需要花更多的时间入睡，醒得更为频繁，并且在睡眠中更容易受到干扰。

#### 8. 避开酒精和大麻

尽管酒精和大麻能让你更放松，因而让你觉得更容易入睡，但是他们会破坏你的深层睡眠，导致你容易过早苏醒，整体来说会降低你的睡眠素质。

#### 9. 减少你的生活压力

在北美，精神压力是导致睡眠问题最普遍的原因。假如在应对精神压力方面有困难的话，通常睡眠模式也会受到影响。学习如何有效地管理自身压力对于克服这一类睡眠干扰是至关重要的。

#### 10. 设立一个“焦虑时间”

如果你总是在睡觉之前担心太多的事情从而导致你不能入睡，在白天的时候设立一个“焦虑时间”去思考和解决那些让你无法入睡的问题。或者，如果你睡觉之前开始担心各种事情，就起床，坐在一个你专用于“担心”的椅子上，让你自己好好的想十到二十分钟再回到床上。

#### 11. 使用放松技巧

如果你在入睡方面有困难，使用一些放松的技巧（比如：深呼吸，自我身体训练，深度的肌肉放松，逐步的肌肉放松或者形象训练）把你自己带入睡眠周期的第一阶段，然后提高你进入深层睡眠的机率。如果你对这些技巧都很陌生的话，可以寻求心理辅导员或者心理学家的帮助来学习这些技巧。

#### 12. 专注于令人放松的图像

专注于令人放松的图像会激活大脑右半球，正好是负责协调身体放松反应的大脑半球。这些图像可以包括任何令你放松的事物：你最喜欢去的地方，过去的一次旅行，一个荒岛，或者一个你一直梦想去旅行的地方。

#### 13. 时常锻炼

时常锻炼，这样在你去睡觉的时候身体会觉得疲惫。经常锻炼会让你更容易获得深度睡眠。但是，不要在睡前三小时内做剧烈运动。运动会提升你的核心体温，但只有当你的身体温度下降的时候才可能会有睡意。唯一的在睡前可做的，会促进睡眠的运动，是温和地拉伸几分钟。

下午至傍晚之间，做一些较剧烈的运动，能最有效地提高睡眠质量。如果前一天睡眠情况不好的话，第二天做一些锻炼是尤其重要的。如果第二天不做运动或只做很少量的运动，只会加剧你的睡眠问题。

#### 14. 洗一个热水澡

睡前享受一个热水澡可以帮助你放松身心。随着浴后的身体温度下降，你会更容易地入睡。

#### 15. 注意饮食

在睡前进食过多会打乱睡眠，因为你的身体正在努力消化这些食物。然而，饿着上床睡觉也会打乱睡眠，所以可以尝试少量吃一些点心。

有一些酪氨酸丰富的食物会扰乱你的睡眠，而另一些色氨酸丰富的食物则会促进睡眠。根据你自身的情况做一点研究和尝试，找出适合你自己的方法，可能会比较有帮助。

#### 16. 避免查看时间

假如在晚上一直查看时间，会增加你的焦虑水平并扰乱你的睡眠。如果你不能克制自己在床上不查看时间，那就把钟表转个方向或者用东西盖住它。

#### 17. 睡前少喝水

如果你在睡觉前喝很多水或者其他饮料，你很可能就因为需要去厕所而睡不好。经常去厕所会降低睡眠质量，因为如果我们的睡眠是断续的而不是连贯的，我们就无法进入有修复作用的深度睡眠。同样的原因，利尿剂（例如Water pills）应该在早晨而不是晚上吃。

#### 18. 评估你处方药的影响

有一些药物比如避孕药，降压药，和抗抑郁药会影响睡眠周期。如果发现有这样的副作用话就有必要换成其它有同样功能但不会影响你睡眠的药物。

#### 19. 找出睡眠困难背后的潜在健康问题

有一些健康问题可能会干扰你的睡眠，需要查看和治疗。这些包括胃灼热，哮喘，关节炎，心绞痛，和慢性疼痛。

#### 20. 谨慎使用安眠药

偶尔使用安眠药可能会有帮助，但是连续使用几晚会打乱你正常的睡眠周期并且长远来讲会造成伤害。过度使用安眠药会使它的药效减少，可能会上瘾，当你停止使用后可能造成反弹性失眠，以及影响你的修复性深度睡眠。

## 21. 不要慌张

如果你睡不着，不要慌张。越慌张就会越睡不着。睡眠是一个不能强求的自然过程。顺其自然。记住，我们在睡眠不足的情况下仍然能够正常活动，即使感觉会不舒服。也许你并不像你想象中要那么多的睡眠，或者就这样想：我又有了更多的生活时间了。

参考文献：

American College Health Association (2013). National College Health Assessment II.

Copyright © 2004 by Dr. Kim Maertz  
Updated by Dr. Agatha Beschell 2014  
Counselling & Clinical Services  
University of Alberta

[www.mentalhealth.ualberta.ca](http://www.mentalhealth.ualberta.ca)