

压力过重,失眠症缠上年轻人

专家呼吁学校、社区等多设宣泄室方便人们减压

本报记者 盛文静



9日,记者采访了解到,因为就业压力过大,不少大学生和白领遭遇睡眠危机,甚至患上严重心理疾病,心理专家呼吁高校、社区等应多设宣泄室为人们减压。



为了缓解失眠患者的精神压力,青岛市精神卫生中心设置了失眠门诊。本报记者 张晓鹏 摄



大四学生求职不成患上失眠症

赵明(化名)是岛城某高校大四学生,临近毕业,他开始奔波于各大招聘会找工作,不料屡屡碰壁,投出的简历石沉大海,都没有回音。“我家是农村的,好不容易考上大学,现在连份工作都找不到,真是没脸回去。”赵明告诉记

者,当初父母为了让他上学借遍了所有的亲戚,几万元的外债至今没有还清。

因为就业压力大,赵明在半年前患上了失眠抑郁症,经常连着几夜不合眼。“我晚上经常睡不着觉,即使睡着,时间也

很短,还经常紧张、焦虑、冒虚汗。”赵明说,因为晚上无法入睡,情绪很不好,他一度想轻生,“活着太累了,身上的重担压得我透不过气”。

给赵明进行心理辅导的国家二级心理咨询师牟宗珂称,她接

诊的病人都有或轻或重的失眠症状,“失眠相当于慢性自杀,对身心健康危害极大,如果失眠症状得不到改善,很容易演变成心理疾病,这样又会加重失眠,就像一个恶性循环,将人推入一种无形的深渊,赵明就是一个例子。”



大学生、白领遭遇“睡眠危机”

据中国睡眠研究会公布的最新调查结果,中国成年人失眠发生率为38.2%,高于国外,大学生与白领正逐步成为失眠症的高危人群。青岛市精神卫生中心失眠门诊的石医生告诉记者,失眠是一些精神类疾病共有的症状,现在已经可以单独作为一种疾病进行诊治。失眠的病患在逐渐增多,他所在

的失眠门诊平均一天就能接诊20多例病患。

记者在青大、市南软件园等大学生、白领聚集的地区随机采访了10个人,其中5个人表示自己轻微的失眠症,2人长期被严重失眠症折磨,只有3个人表示自己睡眠很正常。对于如何治愈失眠,只有1个人表示自己曾经去过专门

的心理门诊治疗过,其余的人都表示未能找到合理的治疗途径。“我经常被工作压得喘不过气,至今都没有找到一个合理的宣泄压力的途径,很痛苦”,在市南软件园做软件设计工作的于女士称。

海慈医院神经内科主任郭瑞友介绍,目前因为长期失眠而患神经性疾病的患者不在少

数,失眠的人群也从逐步从老年人转为年轻人,“因为工作压力、就业压力过重,许多白领陷入‘睡眠危机’”。

牟宗珂说,她曾经给某高校一个40人的毕业班做过心理调查,发现40%的学生都患有失眠症,“这个比例已经高于成年人的失眠发病率,越来越多的大学生都在遭遇‘失眠危机’。”

专家>> 应多建宣泄室为人们减压

“现在很多心理疾病,像抑郁症、焦虑症等,都伴随着失眠的症状,很多失眠症也可能发展为精神类疾病”,郭瑞友称,很多失眠症患者都是因为压力过度积累无法排除造成

的,所以想要治愈失眠,首先要学会自我减压,可以去找心理医生谈心,也可以通过一些宣泄途径进行发泄。

记者采访中了解到,岛城治疗心理疾病的机构不少,而

供人们宣泄情绪的场所却不多。牟宗珂称,因为失眠症患者都是因为压力过大才导致失眠的,所以解决失眠的最好办法就是减压,但必须找到一个科学合理的减压方法,不能盲

目。现在很多城市的医院、学校都设有情绪宣泄室,而青岛好像只有一家,为了缓解压力,建议学校、社区等场所都设置情绪宣泄室,让人们随时可以减压。

国美联手大金推出

“耀·你所想 耀·我所想”系列家用空调

本报讯 冬季来临,消费者对取暖设备的需求与日俱增。日前,记者从国美集团了解到,国美携手全球最大空调制造商之一大金空调,推出了“耀·你所想 耀·我所想”系列4款12种型号的家用空调。

据悉,国美集团专供系列新品颠覆大金的传统设计理念,将欧洲简洁时尚、低调奢华的设计风格应用于空调产品之上。经典雅致的金色、时尚逸致的银色、纯粹精致的白色及炫动激情的红色,4种颜色的12款型号产品将满足不同消费者的时尚品质生活需求。

除了出色的外观设计外,S系列产品更秉承了大金一贯的高品质性能。代表变频核心技术的直流变频压缩机、压缩机电机以及不会对臭氧层造成破坏的R410A新冷媒均为大金自行生产。在舒适性方面,S系列不仅仅体现在冷、热温度的改变上,更照顾到细腻的舒适需求细节。室内机良好的静音性能呵护家人一夜好梦;室外机的低噪声也决不会影响邻近的日常起居。

在节能性方面,S系列达到变频国标二级的水平。国美相关负责人介绍,据大金公司内部试算,以15平方米卧室作为样板间,与定频一级能效空调相比,S系列的二级能效产品每个夏季可节电203度,减少碳排放159公斤,真正实现了低碳环保、节能省电,S系列将成为国美冬季的主打产品。

据了解,此次国美电器联合主流空调供应商启动的促销活动让利幅度空前,全场让利高达20%,还有部分品牌推出了买空调送液晶活动。一位正在国美选购空调的消费者告诉记者:“此次国美促销活动力度非常大,以前3000多元的空调现在只要2000多就能够买到,真是太划算了。”同时,12月31日大金与国美将联手在部分城市展开“耀·你所想 耀·我所想”系列上市纪念版空调抽奖活动(详情见国美、大金近期活动告之)。幸运的消费者能够免费获得根据自己的喜好而定制的空产品。