

累了就要睡觉原本是一件很自然的事情,但不知道从什么时候起,睡眠成了很多人每天都面临的一个难关。根据中国睡眠研究会2012年公布的调查显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%,越来越多的人超过12点才去睡觉。记者调查了解到,随着生活节奏加快,人们正日渐进入压力大、应酬多的境况中,而这些正是导致失眠的罪魁祸首。

压力大,应酬多,孩子吵

睡觉成了一件困难事

本报记者 秦国玲

数羊越数越清醒

正在读初二的学生刘恬,已经不止一次的在早上被老妈直接掀了被子。

“每天早上七点了都喊不醒,一开始还心疼孩子睡不够觉,可发现半年了一直都这样,周末的时候更甚,几乎除了吃饭就是睡觉了。”刘恬的妈妈何女士对此一筹莫展,在排除课业负担重的因素之后,她才觉得女儿的睡眠状态有问题。

“基本上十点半上床,可是一直躺在床上却不能入睡。数绵羊都能数到好几千,结果却是越来越清醒。最后只能爬起来再翻书,后果却是,越看越没有睡意。”刘恬自己也很无奈。

在失眠大军中,中学生是一个庞大的队伍,年级越高学业越重,压力也越大。

“平时不够睡全靠周末补。”正读高三的学生王珂说,现在高考的压力很大,有时候晚上宿舍熄灯了也会借着厕所的光亮学一会,班上的同学一个比一个睡得晚。“很多时候,假期就是补充睡眠的日子。”

全国妇联于2007年开展了全国未成年人家庭教育状况抽样调查,调查显示,中国各个年龄段儿童和青少年的睡眠时间均未达到国家规定,身体发育可能受到影响。

国家规定,为确保儿童和青少年休息睡眠时间,应保证小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时。

调查报告说,各个年龄段儿童的睡眠时间,均未达到我国规定的中小学生每天睡眠时间。其中,7岁至9岁的儿童平均睡眠时间为9小时,13岁至15岁的孩子平均睡眠时间为8.2小时,16岁至18岁青少年平均睡眠时间为7.5小时。

最害怕夜晚来袭

朋友有聚会,邀着去喝酒;任务完不成,今晚要加班;电话铃响了,要我去消

夜;半夜回到家,记忆在回放;刚刚合上眼,闹钟已尖叫……

每当夜深人静的时候,马国明躺在床上就会感觉铺天盖地的寂寞席卷而来,而身旁的妻子却已经打起轻鼾。人什么时候感到最孤独?最孤独莫过于在万籁无声的深夜,身边人已入梦,只有你一人在床上辗转反侧的时候了。马国明自从换岗位之后,三年来能安睡的日子,两只手都能数过来,入睡困难或浅睡多梦,一到晚上就发愁不知如何过夜。

马国明现在做着一份很体面的工作,但任务繁重经常要加班熬夜,一天睡眠常只有五六个小时。晚上熬夜干,早上起不来,白天没精神。以前非常热衷的篮球等运动娱乐活动纷纷萎缩,即使休息时间,也习惯午夜过后才睡。日子久了,诸如失眠、慢性疲劳、情绪异常、胃肠功能紊乱、头痛、慢性劳损等症状纷纷袭来。

“特别是工作,加班加点的做方案,忙策划,做完了又对第二天能否顺利通过惴惴不安,心一慌,就感觉睡不踏实。依赖安眠药的结果是第二天起床头晕眼花,萎靡不振,困倦乏力。”马国明说,为了治疗失眠,他喝了不少中药,还看过心理医生,各种方式都试过了。“现在特别怀念大学时代,一挨着枕头就能一夜好眠,现在最害怕夜晚的到来。各种办法均不奏效,只好一小时一小时地挨到天亮。”

职场人士都存在不同程度的睡眠问题,他们睡眠较浅,很多在凌晨两三点钟就会醒来,辗转难眠,一直到早上。有的人受失眠的困扰近十几年了。依靠药物入睡,一旦停药,又会失眠。

还有沉溺夜生活的时尚人,他们白天工作,晚上泡吧。“基本上睡觉时间凌晨两点左右吧。”一位经常泡吧的杨女士这样说,“基本上圈子里的朋友都喜欢泡吧,而且周二、周五都固定日子去聚会。很多时候也不想去,但是白天大家都忙自己的工作,只有晚

上的时间能聚到一起,吃吃喝喝聊聊,放松一下心情。”而泡吧多了的后果就是,能睡,却又不想睡。“经常睡不着,有时候自己睡不着就会生气,除非喝酒有了醉意。”杨女士觉得长期晚睡的后果就是,血糖高、心律不齐。

而年轻的上班族不少也在经历着失眠的困扰,他们多表现为浅眠、多梦,早晨醒来后异常疲惫,无法依靠睡眠来补充体力、振奋精神。不少被调查者表示,生活压力、工作压力,他们不得不熬夜工作、加班。有时候睡着了,梦里还在处理工作上的事情,白天起来,还是很累,一天都没有精神。

孩子太吵睡不着

晚上照顾宝宝,白天不住地打瞌睡,是不少“80后”白领父母的生活现状。“孩子就是晚上精神,怎么哄都不睡,我们已经俩月没睡过一个好觉了,平均每天最多睡4小时,这不仅影响工作,长此以往,身体也受不了。”儿子已经4个月的妈妈李琳女士谈起睡眠问题,无奈得说到。

调查显示,在有3岁以下孩子的家庭中,约9成父母每天睡觉的时间不足5小时,其中2成左右的父母,睡觉时间甚至只有3-4小时,比应有睡眠时间少了整整3个小时,而没有孩子的家庭和孩子在3岁以上的家庭中,睡眠时间则要充裕得多,几乎都能达到7小时以上。

“因为孩子睡觉的问题,我几乎已经和丈夫分居,”32岁的巧妈告诉记者,孩子睡觉不好,在他们家的影响简直是巨大的,因为女儿夜晚容易惊醒、哭闹,工作忙碌的丈夫已经搬到了次卧,两人形同分居。而每10对家中有幼儿的父母中至少有1-2对夫妻为了照顾孩子睡觉而短期或长期分床。事实上,孩子晚上哭闹影响大人休息,导致父母吵架,甚至还是一些离婚案件最初的导火索。

相关链接

失眠的误区

1、睡前运动。不但不能帮助睡眠,而且会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张,大脑也会更清醒,反而睡不着。

2、吃点安眠药。安眠药可不能乱吃!服用安眠药后的睡眠不同于生理睡眠,而是被动睡眠。因此,服药后即便整夜入睡,醒来依然会感觉疲乏。

3、睡前读书。睡前如果忘情于一些情节紧张的小说,只会让大脑更兴奋,睡着后做梦浮想联翩。所以,睡前若想读书,还是轻松的散文为好。

4、喝酒助睡。这可是很不明智的做法,睡是睡着了,可是却容易呼吸困难,睡不安稳、胃疼、口渴,醒来头重混沌。

5、每天强制睡够8小时。其实偶尔一两次睡眠时间不够并不会产生太大影响,因此,不要唯恐时间不足而精神紧张,这样反而更睡不好,甚至导致恶性循环。

