

关爱睡眠 关注心理健康

“数羊？睡不着；上床不去想问题？控制不住；睡了8个小时醒来为什么还觉得累……”睡眠是生理功能，也是最容易受到心理和社会因素影响的生理功能之一。研究表明，良好的睡眠能防病去病，促进儿童的成长发育。有资料显示，四分之一的人在睡觉这件事上“不及格”，百分之九十公众的睡眠达不到“良好水平”。

什么是睡眠障碍？

睡眠障碍分为两大类：①睡眠量或(和)质的异常，包括失眠(入睡困难、早醒、眠浅易惊醒)、嗜睡、睡眠节律异常(睡眠倒错)②睡眠中异常行为，包括梦魇(做噩梦)、磨牙、肌肉或肢体不自主运动、梦游症、梦呓(说梦话)、夜惊(突然惊叫、呼吸急促、心跳加快、定向错乱等)、睡眠呼吸暂停综合征(睡眠中呼吸反复停顿，打鼾是最常见情况)。

睡眠障碍还表现：不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散，记忆力减退、反应能力下降，而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁，严重的会引起心理障碍和精神疾病，影响与同事、与家人的关系，影响生活质量、工作效率，甚至不能胜任工作。

什么程度的失眠严重到了需要去医院看的程度呢？

如果只是偶尔睡不好觉，比如喝咖啡、浓茶了，有明确原因的暂时性失眠，可以不去管它，下次注意就行了。但如果连续失眠，而且影响到你的社会功能了，就要去医院了。如果一周内有3个晚上以上都睡不好觉，建议去医院查一查。如果每周内总有两天睡不好觉，也会影响你的社会功能，同样需要医学干预。

什么是“失眠恐惧症”？

每当夜幕降临时，患者会无意识、不由自主地进入担忧恐惧程序，我们称之为预期焦虑，由自我暗示所致。尽管早早躺下，紧闭双眼，但脑子却在一刻不停地胡思乱想，这些想法都是负面的，自然扰乱了睡眠。再加上白天的躯体不适症状，更强化了对睡眠的期待与对失眠的恐惧。如此恶性循环，使病情由轻至重。

此类患者失眠有一定的诱发因素，但都不是什么大事！如家庭矛盾、邻里关系、亲人患病、自身健康出点小问题等。确为此动气上火、悲愤，并过分关注而致。从病人的个性进一步分析，以惆怅、敏感型(“神经质”)性格的人最常见，表现为多虑、多愁、多疑，听风是雨，夸张放大。其特征是对一些小事纠缠不休，且墨守成规。有时一两个晚上未能睡好，就耿耿于怀，且认为大脑出了毛病，并对身体造成了很大影响。还有个别人规定自己睡眠时间为8小时，必须睡足不可，好像这是他的义务，万一不能完成，第二天就打不起精神，并在“量”上大做文章，从不考虑“质”的存在。因此到处求医问药，诉说自己没能充分的睡眠，害怕以后怎么办。对失眠十分恐惧，病人的口头禅是“今天又没睡着”。但从调查看，并非病人所诉说的那样，连续多少天不睡，或每天只睡个把小时！许多病人家属反映，某某时段听到病人打鼾声，可等起床后，说家人在骗自己却极力否认。这种似睡非睡完全在于主观感觉(即“睡眠缺失感”)。并非真正意义上的失眠。多导睡眠检测其实际睡眠均在6小时左右，由此可见，比起失眠来，这种怕失眠的病态心理才是真正的隐患。

对于“睡眠缺失感”来讲，主诉多为睡眠不安不实，醒来的时候很不舒服，并感到身体软弱无力，疲劳未能解除，其心情闷闷不乐，精神不振，头脑昏沉，反应问题迟钝、健忘、易激惹等。由于情绪不稳，紧张恐惧，悲观失

望，影响到病人的神经内分泌系统，他们会出现不同的躯体症状，如：头晕头痛，心慌胸闷，肠胃不适，发冷发热等植物神经功能紊乱或生理指标轻度异常。由此形成恶性循环。进一步加重了心理应激，致使内分泌持续失调，躯体和睡眠障碍有增无减，病情反而变得扑朔迷离。

其实，他们患的是一种因害怕失眠而失眠的恐惧症。要解决他们的失眠问题，必须先帮助他们摆脱对失眠的恐惧。

如何解决“失眠恐惧症”？

- 首先，让患者别把心事憋在心里，及时倾诉宣泄。让生活单调者增加情趣爱好，多找充实快乐的事情做，使生活丰富多彩。如因失眠与爱人分床分室，应回归原位，加强情感交流，保持性生活。对这些建议，重要的不是回答医生“这些道理我都明白”，而是要有行动，因为持之以恒地去做，才能改善心态和个性缺陷。
- 其次，运用反向作用的心理机制，忽略睡眠，淡化睡眠观，反而会“无心插柳柳成荫”。入夜时，尽管原有的负性思维不断向你袭来，但你不妨主动加一种想法：失眠就失眠，难受就难受吧，我已经不在意这些，只要躺在床上，放松休息一会儿就足够了。如果这种思维观念能够得以强化、固定下来，也是治疗失眠恐惧症的良药。再者音乐放松系统治疗，对这类患者为最佳选择。
- 第三，在专业医生指导下选用抗抑郁剂是治疗失眠恐惧症等心因性失眠的理想药物，具有消除穷思竭虑的独特作用，且适用于病情顽固和慢性化的病人。

如何治疗睡眠障碍呢？

- 首先，养成良好的睡眠卫生习惯尤为重要。①布置好卧室，保持卧室舒适、安静和令人放松，避免外界干扰(如光线、噪音的刺激)，睡床和床上用品舒适柔软，枕头不能过高，成年人仰卧的话，压实后在10~15cm左右，侧卧时高度约等于肩膀的高度，注意枕头要垫在脖子下。②有了睡意再上床，不要在床上看报纸、小说、电视等，手机、电脑等自发光性质的阅读器所放射出的蓝光能增强人的警觉性、兴奋性，“晚上10点半以后就别再玩手机了，这些都是睡眠垃圾。”③尽可能定时就寝、定时起床，最好晚上11点以前睡觉。即使前一晚没睡好，隔天仍要定时起床。中午时可打盹一次，半个小时左右。如果超过40分钟的话，会产生睡眠惰性，影响觉醒能力、注意力等。④睡前不要让大脑处于兴奋地思考状态，适当的体力活动活动有助睡眠，但不要做剧烈运动。⑤晚餐适量，不宜过饱和饥饿。睡前不要喝太多水或酒精性饮料。
- 其次，自我心理调节十分必要。①不要把睡眠看成人生第一重要大事，认为失眠使自己什么事都做不成。短期失眠引起的不适可以通过适当活动、洗热水澡等方式来解决。②不要规定每晚必须睡几个小时，顺其自然的态度更有助于睡眠。而且每个人个体差异大，所需的睡眠时间也不尽相同。
- 再次，适当的药物治疗是必要的。发挥中药的优势，必要时在专业医生的指导下合理使用安眠药。伴有抑郁、焦虑的患者合理使用抗抑郁、焦虑药物也有利于改善睡眠，不必过分担心。

□来源：学习强国

如何远离抑郁症的困扰？

近些年来，患上抑郁症的人逐渐增多，很多人患病后却不自知，严重到一定程度才会想起到医院检查身体。因此，了解抑郁症的相关知识很重要，一旦出现了抑郁症就要及时发现并治疗。那么，在日常生活中，我们怎样才能保持心理健康以减少各种精神疾病的发生呢？

首都医科大学附属北京安定医院副院长李占江表示，在抑郁症的防治方面，有几个重要的原则需要把握，第一个是人们对自我的评价。人们常说，做人要有自知之明，这一点非常重要，对自己的能力、容貌、资源等各方面都要有一个客观的评价，在这个基础上，不要去做超过自己能力的事情。当人们把目标定得过高、完全脱离自己实际的时候，就容易出问题。

第二个原则，我们要善于管理自己的情绪，做自己情绪的主人，而不是做它的奴隶。当你发现自己焦虑了，有时候这种情绪也是正常的，人不可能永远没有焦虑，适度的焦虑可以让人们更努力工作。但是，当这种焦虑过度了，就需要我们进行情绪管理。抑郁也是一样，当人们感觉到痛苦的时候，就需要适当调整，调整的方法有很多种，包括运动、休闲活动、度假、和朋友聊天等形式。做自己的情绪的主人、善于管理自己的情绪，这一点对于防治抑郁症非常重要。

第三个原则，人一定要有事可做。一个人的生活需要正常进行工作，通过工作来体现一个人的价值。有一些老人在退休以后患上了抑郁症，这是因为退休以后很多人突然没事做了，闲下来以后就加大了抑郁症发生的概率。在做事情的同时才能体现自己的价值，这对预防抑郁症的产生有很重要的作用。

第四个原则，寻求社会帮助。在日常生活当中，当人们感到痛苦和不幸，并且持续的时间较长时，就需要寻求帮助，可以和家人、朋友、同事、领导聊一聊，从外界寻找帮助，这样可以减轻自己的压力，缓解抑郁症的困扰。如果这些方面都不方便，也可以去专业的心理咨询和治疗机构进行治疗，以保持心理健康。

除此之外，平时生活中要保持规律，适当运动，进行积极的自我调试，如果遭遇情绪或睡眠问题，应该及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗，这样可以预防抑郁症的产生和复发。总而言之，发现越早，治疗越早，效果会越好。

□来源：学习强国

●减资公告：根据2022年5月24日股东决定，义乌市亿程饰品有限公司拟将注册资本由1000万元减至300万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。义乌市亿程饰品有限公司 2022年5月25日 ●金华市艺加艺文化发展有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●义乌市思拓电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●义乌市思拓电子商务有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2017年12月27日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330782MA29R44W46，声明作废。 ●杭州华清电站除灰设备联营公司将于2022年5月23日在杭州市秋涛路28号凤凰中心602室地址召开关于解散公司并成立清算组的股东会议，特此公告 ●桐庐佳润针织有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。 ●桐庐县单属贸易商行遗失公章一枚，声明作废。 ●杭州集创企业管理合伙企业(有限合伙)遗失发票章一枚，声明作废。 ●杭州青投企业管理合伙企业(有限合伙)遗失发票章一枚，声明作废。	●啊拉丁环保科技有限公司(杭州)有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●杭州润丰市政建设工程有限公司遗失银行开户许可证一份，核准号：J3310110665201，开户银行：中国农业银行杭州市余杭支行，声明作废。 ●绍兴九樱纺织品有限公司遗失公章(编号33060310064916)、财务章(编号33060310064917)、法人章(李玮涛印)各一枚，声明作废。 ●杭州银岛广告有限公司遗失合同章一枚，声明作废。 ●杭州汇泽汽车销售有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●杭州力赏有品贸易有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从500万元减至100万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 ●天台县宏远模具加工厂遗失公章一枚，声明作废。 ●嘉善无中链科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(陈超印)各一枚，声明作废。 ●杭州董小宛生物科技有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。 ●杭州森优电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。	●杭州市余杭区企业信息官协会依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2022年5月24日起45天内向单位清算组申报债权。特此公告2022年5月25日 ●杭州天啸工程机械有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●杭州王府足道有限公司遗失财务章一枚，声明作废。 ●杭州萧山靖江街道鸿港酒店遗失由杭州市公安局萧山区分局于2019年03月29日核发的特种行业许可证副本一份，编号：萧公特(旅)许字第2019016号，声明作废。 ●台州市黄岩尤缙服装店遗失公章一枚，编号33100310035256，声明作废。 ●义乌市汇美信息技术服务部遗失公章一枚，声明作废。 ●新昌县艾一贝商贸有限公司遗失公章(编号33062410018601)、财务章(编号33062410018602)各一枚，声明作废。 ●杭州市西湖区九九美妆店遗失公章壹枚，备案号33010610158785，声明作废。 ●杭州宏纲建筑装饰工程有限公司遗失公章(编号33011010215032)、财务章、发票章各一枚，声明作废。	公 示 兹由中交一公局集团有限公司承建的G25德清至G60桐乡高速联络线湖州段工程第LTJ02标段工程于2020年11月17日完成交工验收，已顺利通车。截止2020年10月，该项目民工工资已按期足额发放到位，未出现拖欠民工工资现象。现对民工工资发放情况进行公示，对以上表述有异议的，请当事人于本公示见报之日起15日内进行举报。在此期间如无举报，我公司将申请撤销民工工资专用账户。特此公示。 项目经理部电话：17864195500 举报受理人电话：15167782393 中交一公局集团有限公司 G25德清至G60桐乡高速联络线湖州段工程第LTJ02标项目经理部 2022年5月21日
--	---	--	---