

心灵护航

萍心而论 一周婚姻观察

# 睡个好觉 为何这么难?

专家建议:短暂性失眠不必过分担心,若失眠持续时间长应及时就医

全媒体记者 余依萍

你有多久没有睡好觉了?就是那种一躺下,很快入睡,一觉睡到天亮,醒来后精神饱满、毫无疲惫感的觉。

不知从什么时候开始,睡个好觉成了特别难的事。现代人的生活节奏不断加快,工作的紧张、竞争的压力、精神压力和人际间的摩擦等,使越来越多人的睡眠受到影响。

在采访中,记者听到很多有关失眠的故事:“当妈妈这一年,就没睡过一个好觉,情绪到了崩溃的边缘,还得了产后抑郁症。”

“不吃安眠药,整晚睡不着,这是得抑郁症后我的生活,太痛苦了。”

“总担心失眠,结果越担心越睡不着,陷入这样的循环无力改变,很崩溃。”

“睡不着,好不容易睡着了,又开始做梦,醒来时比没睡前还累。”

…… “睡不着”不只让人痛苦、影响身体健康,长时间的失眠还会导致情绪焦虑、抑郁,更可怕的是,情绪又会反过来加重失眠,恶性循环。失眠到底有多痛苦,只有经历过的人才知道。

## 睡不着,真的比想象中严重

随着现代社会生活节奏的逐步加快,越来越多的人想睡而“不能睡”。相关数据显示,全球约30%的人口,仅中国就有超3亿人存在睡眠问题障碍。

一项睡眠实验显示,保持8小时睡眠的人精神状态良好,而保持3-4小时睡眠的人状态上和外表上老了近20岁。同时,睡眠

不足也会使身体“肥胖指数”高于平均水平,让皮肤干燥没有光泽,出现爆痘、内分泌失调。

这样的研究结果对女性极其不友好。也就是说,立志要减肥、变美、变年轻的女性,只要睡不好,就能“轻松”变胖、变丑、变老。

美国德克萨斯大学还研究过,常熬夜缺觉的女性,患乳腺癌的可

能性比正常睡眠的女性高出30%到60%。然而更残酷的事实是,在睡不好的人群中,女性数量恰恰约为男性的两倍。不睡会困、不睡会丑,不睡会秃、不睡会胖,甚至不睡会死,这让我们不得不去重视这个问题。

不得不说,能睡好觉成了现代社会一项重要的能力。

## 长期失眠或致年轻人反应迟钝

在许多人心目中,利用安眠药帮助睡眠可能会带来次日的反应迟钝、人变呆滞。如果长期失眠,睡眠被剥夺,即便年纪轻轻也同样会反应迟钝。

前阵子,90后陈果(化名)终于难熬失眠痛苦,找到了在心理

精神科上班的朋友,希望可以解决这个问题。“之前好几次见他,真的很诧异,原先乐观开朗充满生气,但现在的他却愁容满面、目光呆滞、反应迟钝。”陈果的朋友显得特别惊讶。

在朋友的建议下,陈果挂了心

理精神科的专家号。原来,陈果一年前发生过应激事件。此后,他就慢慢开始出现失眠。据陈果自述,晚上失眠让他白天精神状态差、疲倦、乏力,时间长了,不仅失眠加重,还出现了心慌、胸闷、心跳加快,手脚发麻、发凉等一系列症状。

## 心理压力成睡眠隐形杀手

马琳(化名)在一家房企工作,就在部门正式竞聘负责人位置之时,她却查出怀孕了。

结婚3年的马琳一直希望有自己的孩子,可偏偏在自己最有可能升职的时候怀孕了,这让马琳纠结不已。由于白天工作压力较大,晚上神经绷得紧紧的,马琳入睡越来越慢,白天无精打采。

为了能好好睡个觉,她不看电视也不打开手机,早早上床,结

果躺在床上反而脑子特兴奋,各种画面像电影镜头一样持续不断闪过,越想早睡越睡不着。

国家一级社会工作者、国家二级心理咨询师、市精神卫生中心心理科医生刘凯旋分析,马琳的失眠主要是由于升职和怀孕的双驱冲突引起的焦虑而产生的。马琳既想要升职又想要生育,睡前反复纠结,致使去甲肾上腺素和5-HT升高,去甲肾上腺素和5-

ht能抑制下丘脑外侧视前区功能,而下丘脑外侧视前区功能下降就会导致失眠。

针对马琳的症状,刘凯旋建议她首先调整认知,解除冲突状态,才能缓解失眠问题。其次,因为要怀孕所以不建议使用药物,可以进行一些睡前放松,比如:正念呼吸、冥想、拉伸、肌肉放松等方法。如果无法自行缓解焦虑,可以寻求心理咨询师的帮助。

## 失眠症是常见的睡眠障碍

近几年,睡眠问题越发严重,可以说已成现代人的一种“流行病”。

为什么现代人总失眠?临床研究发现,除睡眠环境因素影响,如声音、灯光、温度等居住环境,90%以上的失眠都是由心理问题导致的,大约90%的抑郁症患者有失眠症状,70%的失眠者真正原因可能是抑郁、焦虑等精神心理疾病,两者互为因果。

刘凯旋说,失眠症是常见的睡眠障碍,失眠障碍有短暂性失眠和慢性失眠两种。

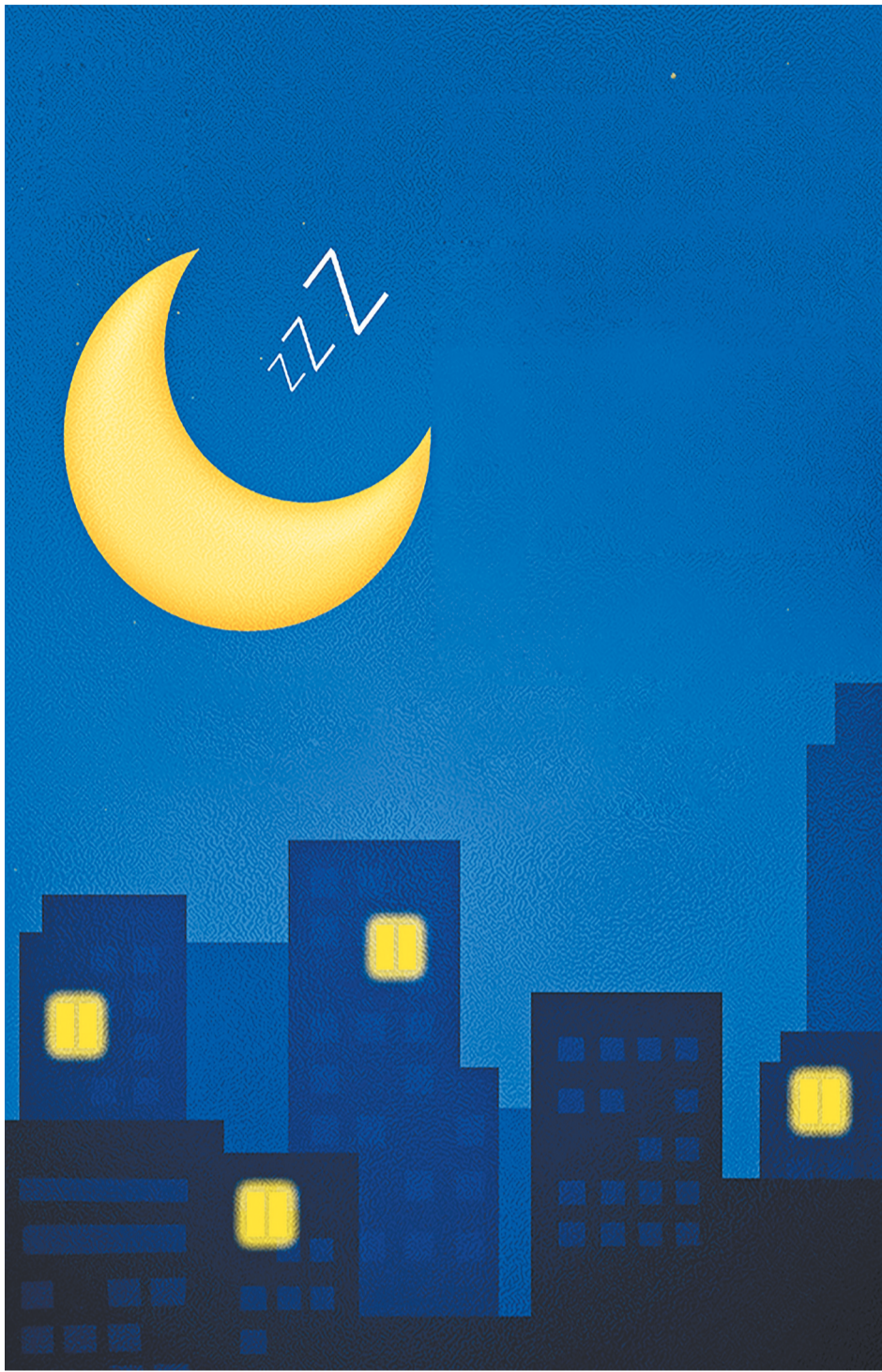
慢性失眠的本质特征是因频繁而长久的人睡困难或者睡眠维持障碍而对睡眠不满意。尽管晚上都有恰当的时间和环境来获得足够的睡眠,但是睡眠困难和与此相关的白天症状仍会发生。白天症状包括疲劳、情绪低落、烦躁不安、全身不适和认知功能受损。对成人来说,慢性失眠还可能引起社会功能受损,生活质量下降。

短暂性失眠是指失眠的时间小于一周,平均在1周内少于3次,会出现入睡困难,睡着后容易觉醒以及早醒的症状。大部分人

遇到压力、刺激、兴奋和焦虑是会出现短暂性失眠。到海拔高的地方或者睡眠规律改变,都会有短暂性睡眠障碍。

短暂性失眠一般会随着事件的消失或者时间的拉长而改善。可以做一些放松训练,规律作息时间,来调整睡眠。

慢性睡眠障碍的治疗方式有两大类:认知行为治疗和药物治疗。当社会功能受损,生活品质严重下降时,应及时到医院就诊,查找病因、明确诊断,综合治疗,以免贻误病情。



全媒体记者 余依萍

前阵子大热的《赘婿》追了吗?“苏宁易购”夫妇可还行?

该剧讲述的是苏氏布商家的赘婿宁毅,帮助妻子苏檀儿一起创事业,玩转武朝商界,成为江宁首富的故事。剧中,宁毅面对家事、国事、天下事,都勇往直前,从一个无人在意的小小赘婿,成长为真正为天下立心,为生民立命,顺应时代,也改变了时代的大人物。

随着电视剧《赘婿》的热播,赘婿成了热门话题。可风车(化名)却一点都不想和身边的同事或朋友聊剧情,讨论这个话题,因为他就是一个赘婿,也就是所谓的“倒插门”“上门女婿”。

风车今年32岁,家里还有一个哥哥,比他大5岁。原本风车上完本科打算考研究生,但那时,异地女友真真(化名)让他放弃进一步深造,早早地与她结婚。

“我家的条件的确不太好,母亲常年生病,几乎是半卧床状态,父亲打打零工,没赚多少钱,我哥哥结婚时已经花光了家里微薄的积蓄,我的未来只能靠自己,甚至还有责任要承担起一部分家庭的重担。”风车坦言,这就是自己的真实家庭情况,他从不向任何人隐瞒。对于风车大学毕业就结婚,家里自然是同意的,家人都希望他早点参加工作、早点成家。

真真家境殷实,她的父亲是做生意的,企业已经发展壮大,父亲还懂投资,一年收入在7位数以上。她的母亲是事业单位退休,退休后就过上了“夕阳红”的丰富生活,琴棋书画样样不落,还四处旅游采风。

“我和真真是大学不同系的同届同学,因为都是学校学生会的一员,所以有很多机会在一起。久而久之,她被我的阳光的性格和卓越的才能所折服。”风车说,女追男隔层纱,大三那年,两人就在一起了。在学校,风车头顶着团学干部的光环,别人都会对他高看一眼,他似乎也完全摆脱了“寒门学子”的阴影,更何况身边还有这么一个漂亮、家世又好的女友,走到哪里都是人群的焦点。

毕业那年,真真突然向风车求婚。“我当时有点蒙,但我想,要是能在本科毕业后找到一份稳定的工作,跟着真真在义乌立足,那也是不错的人生选择。”风车说,毕业后,他没有回老家,而是凭借出色的大学履历,来到真真的家乡义乌找到了一份行政管理的工作,月薪4000元。

当风车兴致勃勃地将好消息告诉真真时,她却冷静地告诉风车,她的父母希望他人赘,因为她是独生女,家族需要她去完成传宗接代的任务。经过几天时间的考量,与家人商量后,风车答应了。“因为我们两个人是彼此真心地爱着对方的,其他一切客观因素都不足以成为我们爱情的绊脚石,我让步了。”风车说。

结婚之后,风车仍然做着自己的工作,凭自己的努力赚钱,可真真的父母对他的态度有些不够尊重,很多时候都是一副“呼之则来挥之则去”的嘴脸。如果风车因为某一件事没有按照他们的意思去及时办好,那就必定会遭受各种讽刺和谩骂,风车自嘲,自己简直活成了他们的“家奴”。

两人婚后所生的两个孩子都跟真真姓,对于这一点,风车没有任何不满,毕竟这些都是当初入赘时约定好的。但丈人和丈母娘总是在孩子面前贬低风车,说类似“你们爸爸家条件差,你们长大了要出点息”的话,这就令他很难忍受了,风车感觉自己的每一寸自尊心每天都在受到践踏。

因为原生家庭的经济情况差,风车的大部分工资都要往家里寄,这是风车觉得自己对小家最大的愧疚。“我的母亲需要很多的医药费,我努力读书、拼命工作,但是上班的收入毕竟有限。”离开大学后,风车不止一次受到现实生活的重击,心怀对小家的愧疚,对于岳父岳母的轻视,他只能一再隐忍。

现在,风车通过自己的努力,工作升职加薪,他希望自己可以活得有尊严一点,但以他目前的收入情况,也只是真真父亲随意投资赚的零头。“我活得太难了!”在风车看来,人与人之间应该是平等的,哪怕是入赘,那也只是婚姻的一种民间风俗,上门女婿本身没做错啥,不该丧失人格和尊严吧。

记者手记 >>>

赘婿在民间有个不太好听的说法,叫作“倒插门”,从称呼上就带着几分蔑视。虽说无论婚后在哪方家生活,双方都是平等的。但是在民间的习俗上,把入赘的男人叫作上门女婿,或多或少总是有几歧的成分在里面。

但是,不管是上门女婿还是嫁为人妻,一段婚姻的维持,从来就不是一个人的事情。嫁夫也好入赘也罢,只不过形式不同,孩子的姓氏不同,夫妻之间、两代人之间的人格应该都是平等的。

那种自以为入赘就低人一等,就可以对女婿吆五喝六的岳父母,骨子里就有势利和傲慢的基因。而对女婿的这种态度,不仅会成为女儿婚姻生活的绊脚石,也会对第三代的教育造成负面影响。因为男方经济还靠仰人鼻息,所以只能暂且忍让。这未免让人担忧,一旦他翅膀硬了,会不会扬眉吐气,倔强地“反抗”?

婚姻的实质就是两个人的相互扶持,相互体谅,相濡以沫。过得太自我,不在意对方的想法,很难将一段婚姻经营、维持下去。婚姻从来都不是一个人的主场,一个人维持不了两个人的婚姻。所以,请记住,无论你以后在婚姻中遇到了什么事情,记得拉上你的另一半,和你一起面对。

心理答疑

## 离婚夫妻如何做 才能让孩子少受伤?

问:我和丈夫决定要离婚,如何才能让孩子受到的伤害降到最低?

心理咨询师答:如果你真的要分开,这时孩子的世界已经被你们打乱。你要做到以下几点:你要诚实地告诉孩子,父母决定分开过独立的生活,未来要面对的现实,不要让孩子过几年才发现父母已经离婚的现实;告诉孩子,离婚与他们无关,而是因为父母经常会伤害对方,无法找到相处的方法,这样你们可以更好地爱孩子;向孩子保证,你们会继续关爱孩子,尽管父母过着独立的生活,会尽最大的努力履行自己的诺言;处理好自己所受的伤害、愤怒和悲痛,千万不要把愤怒、仇恨等情绪转嫁到孩子身上;不要利用孩子来和另一方对抗,不要诬蔑另一方的人格,这会毁掉他应得的完整的爱;双方做好继续培育你们孩子的计划。



图片来自网络