

她为啥“一提天黑就发愁”

睡眠焦虑症让人越熬夜越清醒

本报记者 葛秋端

11月16日,我市55岁的陈女士来到沧州中西医结合医院心理科门诊。她一脸憔悴,有很深的黑眼圈。陈女士一进门就焦急地对心理科主任韩庆林说:“大夫,快给我看看吧,我一提天黑就害怕,这可怎么办啊?”

原来,陈女士失眠已有两年的时间了,期间吃过很多药,西药、中药、保健品都试过,但都不管用。陈女士天天睡不着觉,总是感到头疼、心慌、憋气、浑身没劲,还经常大汗淋漓……“我一到晚上就发愁,怕睡不着,大约八九点就上床睡觉,但经常折腾一宿也睡不着了多少。”

1 引起失眠的原因

据韩庆林介绍:引起失眠的原因很多,如果归纳起来的话,可分为环境因素、躯体疾病、药物因素和心理因素四大类。不同的失眠者失眠原因各不相同,有可能是这四类因素中的某些因素单独或共同起作用。

1.睡眠条件与环境的影响 这对失眠者来说是非常重要的,如果居所周围工地上机器彻夜轰鸣,居室内空气污浊、阴湿寒冷、被褥睡起来也不舒服,就很难睡安稳。

2.各种疾病常常导致失眠 疾病总会伴有躯体的不适,这些症状往往会在夜深人静时更加明显,以至于使人在夜里辗转反侧,不能成眠。例如,十二指肠溃疡的病人常在夜间发生上腹部疼痛,病人很容易在夜间痛醒。

3.某些药物影响睡眠 如中枢神经系统兴奋药、酒精等都可引起失眠。

4.心理因素是引起失眠的最重要又最不被重视的原因 学习的紧张、工作的压力、与同事关系的不融洽、家庭成员之间的矛盾、夫妻关系的不良及意外事件所造成的心理伤害都会造成失眠。心理因素可导致失眠,反过来失眠又会影响到人的情绪和心理状况,引起焦虑、紧张、担心、情绪不稳,这些情绪反过来又会加重失眠。因此,心理因素不仅可引起失眠,还会加重失眠症状。

2 焦虑性失眠使人苦恼万分

“焦虑是一种情绪状态。心理学上的定义为:对未发生事情的一种恐惧感。”韩庆林说,有焦虑情绪的人往往对未来可能出现的情况做种种不利的、负性的猜测,以致造成紧张、不安和恐惧。

正常人也有焦虑情绪,例如,在考试之前的学生都会焦虑,但只要考卷发下,迅速答题时,焦虑情绪就会逐渐消失。

焦虑症患者情况就不同了,他们无时无刻不在为未来发生的事情发愁、苦恼、烦躁。

如果一件事情发生后并不像他们想象中那么糟糕时,他们的焦虑就会马上转向另一些没有发生的事情上,整天提心吊胆、战战兢兢、紧张不安。

因焦虑情绪过度,患者也常伴随着自主神经功能失

调,尤其是交感神经功能亢进,出现手脚多汗、心悸、心跳快、呼吸急促、肌肉收缩、颤抖等症状。

此外,焦虑症患者在行为上也有焦虑的表现,像搓手顿足、唉声叹气、用手拔头发等,严重时会用头撞墙、在地上打滚。

焦虑症患者都有睡眠障碍,焦虑性失眠以入睡困难最为突出。病人躺在床上之

后,翻来覆去不能入睡,脑子里思考一些焦虑的事但又解决不了,结果是越想越兴奋,越兴奋就越睡不着。时间久了,病人对睡眠也恐惧起来,一到晚上就在思考“今晚能不能入睡”,担心睡不着,结果还真的不能入睡。这样恶性循环的结果,就造成了焦虑性失眠,使病人苦恼万分。

3 抑郁症常潜伏在失眠背后

“有些失眠患者因为长期失眠而经常自行在药店买安眠药吃。日子长了,药量越吃越大,而睡眠却得不到有效的改善。最后,到医院看病的时候,却被大夫诊断为抑郁症。”韩庆林说,原来,失眠在许多情况下只是某些疾病的一种临床表现。我们平时只注意失眠,而忽略了失眠背后的潜在

疾病,抑郁症便是一种容易被忽略的疾病。抑郁症典型的睡眠障碍是半夜早醒,即在黑夜中突然醒来,醒后不能再入睡,脑海里反复浮现着一些不愉快的往事或对前途忧心忡忡。此外,患者也可表现为晚上上床后超过半小时不能入睡或夜间易醒、多梦等。

除睡眠障碍外,抑郁症患

者往往还表现出不同程度的情绪低落、内心缺乏愉快感、对任何事都兴趣索然,丧失了以往对生活、工作的热情。

抑郁症患者常会无任何原因地感到精力不足,做事力不从心,觉得脑子变迟钝了,注意力难以集中。病情严重时,患者对前途感到悲观、失望,觉得生活不值得留恋,甚

至产生强烈的自杀念头和行为。

由此可见,失眠仅是抑郁症的一种表现。若把抑郁症当成单纯的失眠来治疗,不仅会贻误病情,还可能造成严重的后果。韩庆林说:“如果有人除了失眠,还有情绪不好等症状,就一定要到医院就诊,以便明确诊断,及早治疗。”

4 催眠药物也会引起睡眠障碍

“众所周知,催眠药物是用来帮助睡眠障碍患者提高睡眠质量的,但有时候它反而会引发睡眠障碍。”韩庆林告诉记者。

有些长期依赖催眠药物的睡眠障碍者有过这样的感受:随着服药时间的延长,发现药物的催眠作用越来越弱,需要不断增加剂量,否则睡眠质量就会下降。这就是一种与催眠药物有关的睡眠障碍,睡眠医学中称为“催眠药物依赖性睡眠障碍”。

“催眠药物依赖性睡眠障碍”是指因使用催眠药物产生的耐受或戒断引起的失眠或睡眠时间过长。目前,涉及最多的药物主要是苯二氮卓类(如地西洋、氯硝西洋、阿普唑仑等)和巴比妥类药

物(如戊巴比妥、异戊巴比妥、司可巴比妥等)。

此病多见于老年女性,发病前有使用催眠药物或中断使用催眠药物的背景,在取得最初疗效后,因担心成瘾而自行突然停药,此时就会出现严重的失眠。

部分患者在最初的疗效逐渐消失后,便以提高剂量来抵消因药物耐受而出现的疗效下降现象。随着服药剂量的增加,因白天药物残留效应的原因,患者可出现睡眠过多、反应迟钝、言语含混不清、傍晚时情绪不安或紧张等症状。此时,患者常把这些症状错误地认为是因夜间失眠所致,到处求医,不断接受更多的催眠药物治疗。

催眠药物引起的睡眠障



碍在治疗上主要针对催眠药物导致的依赖性进行,应在医生的指导下制订停药计划,加强对合理使用催眠药物的认识,切实做到不滥用、不弃用。

长期应用止痛药物或酗

酒者,不应服用催眠药物。如果使用催眠药物,就应该短期、间断用药,不宜长时间(超过3个月)应用。如果非用不可,就应选择不同作用机制的催眠药物交替使用,不宜突然中断用药。

5 自我调理可助失眠者入睡

“早期的轻度失眠,经过自我调理的办法就可得到改善。”韩庆林教给失眠者几个自我调节的方法:

1.平常自然的心态 出现失眠不必过分担心,越是紧张,越是强行入睡,结果反而适得其反。

2.身心松弛,有益睡眠 睡前,到户外散一会步,放

松一下精神,上床前或洗个澡,或用热水泡脚,然后就寝,对顺利入眠有利。

3.睡眠诱导 聆听平淡而有节律的声音,例如:火车运行声、蟋蟀叫、滴水声以及春雨淅淅沥沥的声音,或听催眠音乐,有助睡眠,还可以由此建立诱导睡眠的条件反射。

4.饮用热牛奶 睡前喝一

杯加糖的热牛奶。据研究表明,牛奶能增加人体胰岛素的分泌,促使人脑分泌睡眠的血清素。同时,牛奶中含有微量吗啡样物质,具有镇定安神作用,可使人安稳入睡。

5.合适的睡姿 睡眠姿势以舒适为宜,可因人而异。睡眠以侧卧为佳,这种睡眠姿势

有利于全身放松,让人睡得安稳。注意卧室环境清静,空气清新,床铺硬软适宜。良好的睡眠环境能提高睡眠质量。

最后,韩庆林提醒失眠者:一定要寻求并消除失眠的原因。造成失眠的因素颇多,原因消除,失眠自愈,对因疾病引起的失眠症状,要及时求医。

