



良好的睡眠指南

这份资料对改善睡眠做一些解释，并给您提出关于克服常见睡眠困难的一些建议。

常见的问题

我需要多少睡眠？

每个人需要的睡眠都不一样。睡眠研究表明，人们需要的睡眠差异很大，而且随着年龄的增长，需要的睡眠也会减少。

睡眠不足有害吗？

没有证据表明睡眠不足会对大脑或身体造成短期或长期损害。睡眠不足的人可能会出现烦躁、极度困倦、注意力难以集中、活力下降；不过，**您不会因为缺乏睡眠而死亡**。大自然为我们提供的内在机制，确保我们在真正需要的时候会睡着。如果您的身体真的需要睡眠，那么可以肯定，几乎没有有什么能够阻止您睡着。

什么时候失眠是个问题？

许多人会因为失眠而感到紧张、不开心。这往往是由于人们在晚上花了很多时间醒着担心某些事情。因此，这些人第二天感到疲惫，部分原因是他们睡得相对较少，部分原因是担心使他们疲惫。当您睡不着的时候，**躺在床上担心会让事情变得更糟**。一个更有效的选择是起床做一些分散注意力和放松的事情。这样，即使您没有睡觉，至少您在休息。

失眠

失眠是指**长时间不能入睡**。大多数失眠的人其实并不是没有睡觉，但觉得他们没有睡够，或者他们的睡眠受到太多干扰，所以他们在早上并不觉得精神充沛。人们往往不是因为睡眠不足而去求医，而是因为他们对失眠的感觉和应对方式。



良好的睡眠指南

昼夜节律

每个人体都有“生物钟”（**昼夜节律**），因而能够调节体温和能量等。体温每24小时有一个最高点和一个最低点。想睡的感觉与体温同步上升和下降；通常在体温最高的时候感到最清醒，体温下降的时候感到想睡觉。昼夜节律通过控制体温变化来影响我们准备入睡的状态。

睡眠紊乱的常见原因

焦虑

在忙碌一天之后，要放松是很困难的。许多人发现，他们一上床就开始担心。这些担心往往伴随着肌肉紧张，这可能使他们更难入睡。然后人们又开始担心睡不着——这是一个恶性循环！

咖啡因

咖啡、茶、可可、可乐饮料、能量饮料和一些非处方药都含有咖啡因。消费这些产品——特别是在下午——会增加能量、觉得更清醒，从而更难入睡。

尼古丁

尼古丁通过引起一种称为引起肾上腺素的激素的分泌来刺激神经系统。肾上腺素刺激身体和大脑，使您头脑清醒并准备采取行动。因此，睡前吸烟会增加能量、增强活力，使人难以入睡。

酒精

酒精能够使您快速入睡，**但降低了睡眠质量**。如果您经常饮酒，您可能会依赖酒精来减少焦虑、帮助入睡。这样，您醒来的时候感觉没有精神，而且反过来更有可能出现焦虑，这种忧虑会持续一整天，使您在晚上更难入睡。



良好的睡眠指南

感到不舒服

疼痛、不适或太热太冷都会使人难以放松。在您试图睡觉之前，确保您所有的即时需求都得到满足。例如，如果您饿了，那么就在睡觉前吃些小点心。当您感到舒适的时候，入睡就比较容易。

噪声

诸如交通等周期性的巨大噪声会干扰睡眠。即使您没有完全醒过来，这些噪声也会干扰您的睡眠模式。请试着关好门窗或佩戴耳塞来减少噪声。有些人还发现关闭在夜间发出“白噪声”的电器（电视和其他电器即使在关闭时也会发出噪声）很有用。

安眠药

安眠药可以在短期内帮助入睡并减少焦虑。不过，从长期来看，这些好处会消失：即使您照样吃药，也会开始感到焦虑、不能入睡。虽然这时您可能会想吃更多的药，但这样做的好处也不会长久，结果就会导致成瘾，形成恶性循环。**如果您目前每天晚上都服用安眠药来帮助入睡，请跟医生商量，逐步减少用药。**

改善睡眠的建议

下面是尝试改善睡眠的一些办法：

- 为了形成并保持健康的昼夜节律，每天晚上在同一时间睡觉，每天早上在同一时间起床。**不要在早上起得很晚，试图弥补睡眠不足。**
- 同样，不管白天多累，**都不要打盹。**
- 尽量关闭门窗以**降低噪声。**
- 晚上**不要喝咖啡**，最好在下午喝。



良好的睡眠指南

- 各种活动**不要在床上做**。如果您躺在床上无法停止想事情，那么就起身做一些分散注意力和放松的事情（例如看书、听古典音乐）。在您再次有睡意之前，不要回到床上。如果您回到床上又开始想事情，就再次下床，再次做一些分散注意力和放松的事情。您可能需要这样反复几次才能在床上入睡。这个想法总的说来就是让您学会将床跟睡觉联系起来。
- **在白天留出时间来解决问题**。您要让自己有时间来想出办法解决问题。这或许需要您做出决定。这可能是困难的，但避免面对令人焦虑的想法只会增加焦虑。伴随着犹豫不决的不确定性往往比决定的后果更让人感到压力！如果您在上床的时候又想起同样的事情，提醒自己今天已经想过了，把忧虑推迟到明天吧。
- 白天或傍晚**经常运动**可以改善睡眠模式（不过，不要在晚上运动，因为这可能使您更难入睡）。
- 制定简短而放松的**晚上时间表**（包括洗脸、清洁牙齿等），以帮助您放松并进入想睡的状态。
- 如果您吸烟，在睡觉前要**停止吸烟**至少一小时，让尼古丁的刺激作用消失。
- **少喝酒**，不要超出健康准则范围，不要用酒精来帮助您睡觉。
- 确保在上床前满足您所有的即时需求（例如，确保您不饿不冷）。
- 必要时**跟全科医生讨论停用安眠药**。