

关注心理健康 从失眠说起

黔东南州融媒体中心记者 王瑛 李林果 杨玲

3月21日是“世界睡眠日”，今年“世界睡眠日”的主题为“健康睡眠、远离慢病”。记者走进贵州医科大学第二附属医院精神科和黔东南州精神病医院联手开展的“世界睡眠日”宣传义诊活动，了解睡眠与心理健康的关系。



失眠者多 就医者少

你是否有躺在床上辗转反侧，对着天花板数到“一万只羊”，却发现自己依然精神奕奕的经历？你是否在一天繁忙紧张的学习工作后疲惫不堪？又是否在想要入睡时，却发现作业、考试、报表、总结等等，不受控制地涌进大脑，大脑被迫再次进入“积极搬砖”状态？

人生三分之一的时间是在睡眠中度过，睡眠不仅对身体健康很重要，对精神、心理健康也很重要，但在快节奏的现代生活里，越来越多的人难以拥有一个良好的睡眠质量。

3月21日清晨，在贵州医科大学第二附属医院翁义院区心理科门前，心理科的医生坐在义诊台前，能看到陆续有群众前来咨询失眠、头晕等问题。

45岁的市民张女士为孩子拿来治疗抑郁症的药物之后，被义诊的内容吸引，顺便坐下来咨询，“每天忙完工作忙家里，现在还得为孩子的抑郁症担心，困得不行却怎么都睡不着。”张女士说。据悉，张女士已有五六年的失眠史，以前不当一回事，只当是因为生活压力大，自己调节一下生物钟就好，现在年龄上来后，明显感到身体吃不消，尤其白天精力不足，脾气也逐渐变得暴躁，大脑思考问题的速度也变慢了。医生建议她做进一步的检查，早干预早治疗。日常生活忙碌的她顾不上治疗，只想请医生开些安眠药给她，便对医生说：“吃点安眠药睡好了就行，不用治疗那么麻烦。”

因为是工作日，现场咨询的患者并不多，但也具有一定代表性。有饱受失眠折磨却感觉自己还能扛得住的青年人顺路前来问一问，有难以入睡，感觉自己身体受到极大影响的中老年人特意赶来看病。偶尔有一两个中学生，因为持续失眠影响学习而被家长带着前来就诊，“有失眠问题的人不少，但重视这一问题的人并不多。除非严重影响生活和学习了才会特意前来就诊。”现场医生无奈地说，一提及治疗失眠，大部分患者的诉求都停留在“帮我开点安眠药”上。

造成人们失眠的原因主要有生理和心理两种，其中又以后者居多。长期睡眠不足会使大脑皮层的兴奋抑制功能紊乱，让记忆、思维、注意力下降或迟钝，使人昏昏沉沉。还会导致情绪障碍，如：焦虑、心烦等。更重要的是还会出现免疫系统紊乱、机体抵抗力下降等情况，使人们患其他病症的几率大大增加。

中国睡眠研究会2016年调查显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%，全中国超过3亿人存在睡眠障碍。

失眠可能出现哪些常见症状？贵州医科大学第二附属医院心身疾病科主任李文峰介绍，一种是睡不着觉，称为入睡困难型。一种是早醒型，患者并不是睡不着，而是睡得不久，每天起得很早。还有一种是睡眠浅、多梦、易醒的难以缓解疲劳型。

当入睡困难（入睡时间超过30分钟）或睡眠维持困难（易醒、早醒）等情况每周出现3次以上，并持续1个月以上，导致睡眠满意度不足、影响正常工作或学习时，应尽早到医院就诊。



自行治疗 五花八门

睡眠是人体的基本生命活动，涉及妊娠、儿童、青少年、成人和老年全生命周期的各个阶段。有资料显示，



失眠已成为全球范围内第二大流行的心理疾病，85%的失眠患者未得到恰当和有效的治疗；女性睡眠障碍是男性的1.5倍。

记者随机采访了20位市民，其中有睡眠障碍的有17位，持续时间在2年以上的多达13位，但真正到医院相关科室就诊的不到5位，受访市民大多都有自行购买褪黑素、安神类药物或保健品服用的“自行开药”经历。

“失眠而已，不至于去心理科吧？”“听朋友介绍的，吃点褪黑素就好了。”“二十几岁哪需要去看医生，忙过这段时间，调整一下生物钟，失眠自然就好了。”这样不重视病情、自行服药、仗着自己年轻扛一扛就好了的人不在少数，这些行为和想法都为他们日后的身体健康埋下了隐患。

比如许多失眠患者提到的褪黑素，其主要用于调节生物钟紊乱，对治疗失眠没有太大疗效。褪黑素是一种人体本身就会分泌的激素，如果要额外服用，每次服用的剂量不宜过大，也不宜长期补充，以免药物副作用影响身体健康。

此外，我们需警惕网络上五花八门夸大宣传的助眠“神药”，尤其是那些打着“纯中药”旗号，号称“一天见效，当天秒睡”“一生不失眠”的“秘方”“偏方”。真正的中医会根据每个人的具体情况，有针对性地开具药方进行调理，而网上这些一疗程动辄几千元甚至上万元的药丸、药粉，成分、药效不明，千万不要盲目追捧。

睡不着、睡不够、睡不好都属于睡眠障碍，针对不同人群，医生会采取不同的干预措施。多数睡眠障碍无需使用安眠药，安眠药使用不当，反而会加重失眠，正确的做法是在专业医生的指导下服用，通过心理治疗和心态、行为调整来改善睡眠，争取以最小的代价取得最好的疗效。



健康警钟 不可忽视

“如果你在隔离期间开始和花草树木聊天，这很正常，无需致电咨询。只有在那些花草树木开始回答您问题的情况下，才有必要寻求帮助。”近日，一条关于心理疾病的短信流传网络，该条短信把“花草树木开始回答问题”作为精神健康异常的参考。实际上，“长期失眠”更应是精神健康敲响警钟的信号。流行病学研究结果显示，40%—92%的失眠症状由心理疾病引发。全世界约三分之一的人有失眠症状，其中

50%患者为慢性病程。伴有持续失眠的抑郁症患者有65%的复发率，而无失眠患者的复发率仅为13%，失眠伴焦虑患者占20%—30%。

“我们心身疾病科病房里的30多名住院患者中，患有焦虑症、抑郁症和双向情感障碍的，大部分都有睡眠障碍。”失眠和心理疾病的关系有点像“鸡生蛋，蛋生鸡”，有的患者因长期失眠未及时治疗，进而影响身心健康，干扰正常的生活，从而发展成焦虑、抑郁、心因性躯体疼痛等疾病，有的则是患有心理疾病影响睡眠，从而加重了病情。

无论谁为因果，重视失眠，及早治疗，对保持精神健康有着十分重要的意义。及早治疗能尽早为患者解除睡眠障碍，从而提高患者的生活质量，防止失眠引发心理疾病。同时，医生也能在对失眠患者的诊疗中发现其心理疾病的苗头，尽早对症治疗，防止病情恶化。



走出心困 切忌忌医

记者采访中了解到，近年来，心身疾病科病房的患者在逐年增加，可以看出，越来越多的人已在正视心理疾病，走出积极就医的重要一步。“来我们科室治疗心理疾病的以青少年和老年人为主，其中三分之二是青少年、三分之一是老年人，青壮年人群很少。”

李文峰主任分析，并不是青壮年没有心理疾病，而是其就医意愿低。在实际诊疗中他们常常会发现，不少带孩子来看病的家长，本身可能就有一些心理障碍，只是自己未察觉到或不愿正视。

老年群体来心身疾病科大多是诊治失眠、焦虑，发病原因多与慢性病带来的疼痛、更年期的烦躁忧虑以及独处的孤独等有关。而青少年患者的发病原因则多与家庭关系、社交关系上的紧张不适有关，学业压力反而不是主要诱因。李文峰主任介绍，青少年心理疾病的表现常常较为激烈，如逃学、非自杀性自残、暴力破坏物品等，这与他们青春期的情绪不稳定有关，及时干预治疗可以使青少年心理疾病得到治愈。为此，该院积极与州教育局合作，充分用好学校心理咨询室，关心学生的身心健康，运用测评工具做好初筛，及早发现问题，科学做好干预与治疗，呵护青少年的健康成长。

心理疾病的“病耻感”使患者和患者家属选择讳疾忌医，造成心理疾病就诊率、治疗率低。以抑郁症为例，根据世界卫生组织估算，目前中国的抑郁症患者约5400万人。与高患病率形成鲜明对比的是，我国抑郁症识别率、就诊率及治愈率均处于较低水平。在中国大陆，抑郁症就诊率仅8.7%，就诊患者中约51.5%使用药物治疗。

通过长期不懈的疾病科普教育，持续改变认知与行为，逐渐消除患者的“病耻感”，是帮助提高就诊率的有效方式。

心理疾病不仅需要有效的药物治疗和专业的心理咨询，还需要社会长期的系统性支持。心理疾病的预防、治疗和康复是一个复杂而漫长的过程，需要政府、医疗机构和社会各界通力合作，全方位地帮助患者走出困境，顺利回归社会。

近期，国内疫情有所反复，人们情绪波动较大，容易产生焦虑、恐惧和忧虑等不良情绪。在此，提醒市民朋友，在疫情期间保持一个良好的心态和健康的生活方式非常重要，适度锻炼，按时作息，保证充足睡眠，如果产生无法纾解的不良情绪，要及时向专业人士寻求帮助。

