

五个办法 让你睡个好觉

放松训练法

放松训练是治疗失眠障碍最常用的非药物疗法。要点如下:

睡前1小时,在昏暗的灯光下通过深呼吸、伸展运动、瑜伽、听放松的音乐等活动进行放松训练,让自己从日间的压力中放松下来,提高睡眠质量。

刺激控制法

失眠怎么办?一般人往往会采取两个办法:晚上早早卧床、早上赖床不起。专家指出,这种办法往往使患者睡眠质量进一步下降,导致在床上“觉醒时间”增多,使大脑产生了床与“觉醒”的消极联系。而刺激控制疗法,就是通过减少卧床的“觉醒时间”,使患者的大部分卧床时间处于睡眠状态,从而重建睡眠与床之间的积极、明确的联系,使患者迅速入睡。

刺激控制疗法是治疗失眠的最常用方法之一,主要分五步走:避免日间小睡;仅在感到困倦时卧床睡觉,而不是因为疲惫;不论前一夜睡眠时间长短,每天早晨均应按时起床;尽量减少在床上进行干扰睡眠的活动,如进食、看电视、听广播、思考问题;如果卧床已超过20分钟,仍无法入睡,则要起床离开卧室,待再次感到睡意时再返回卧室。

睡眠限制法

这一方法是刺激控制法的“实战演练”,具体方法如下:

假如你平均每晚卧床时间为8小时,而实际睡眠时间仅为6小时,那么治疗开始时,你只许每晚卧床6小时。

如果前一周的平均睡眠效率超过85%,那么可以把卧床时间增加15-20分钟。如果前一周低于80%,则要将卧床时间缩短15-20分钟,使得睡眠效率维持在80%-85%之间。

每周进行一次调整,直至实现最佳睡眠持续时间。

睡眠效率计算方法:睡眠效率=实际睡眠时间/卧床时间×100%。

睡眠卫生教育疗法

这里有六个小妙招让你改掉不良睡眠习惯,摒弃不佳睡眠环境。睡眠卫生教育疗法已被推荐为所有成年失眠患者最初的干预措施,成为联合其他疗法的基础,但需要配合其他疗法同时进行。

保持规律的睡眠时间表。保持卧室安静、黑暗和舒适。定期运动(推荐在傍晚运动)。就寝前至少有1小时的放松时间。

就寝期间,避免饮酒,因为会导致睡眠片段化。

就寝前的几个小时,不喝咖啡、不喝茶、不抽烟。

音乐疗法

轻柔舒缓的音乐可以使失眠患者交感神经兴奋降低,让患者处于放松状态,从而改善睡眠。运用这种疗法时,要因人而异,选择适合的音乐。

据新华视点

睡眠时间超9小时 痴呆风险高两倍



近日,一项新的大规模研究表明,睡眠时间超过9小时的人罹患痴呆的风险较高。这一研究由波士顿大学医学院神经病学教授Sudha Seshadri博士领导,研究结果发表在Neurology上。

研究人员对参试者进行10年临床随访,以观察哪些参试者发展为阿尔茨海默病或其他形式的痴呆。该团队发现,与那些持续睡眠不到9小时的人相比,在10年内

经常睡眠9小时或以上的人发生阿尔茨海默病的风险高出两倍。此外,该研究的主要作者还提示,教育似乎在消除痴呆风险方面发挥了作用。

Sudha Seshadri博士表示:“低于高中学历,每晚睡眠时间超过9小时的参试者与睡眠时间较少的参与者相比,10年内发生痴呆的风险高了6倍,这些结果表明受过高等教育的人可

以在睡眠时间较长的情况下预防痴呆。”

研究还发现,睡眠较长的人似乎具有较小的脑体积。作为观察性研究,该研究不能建立因果关系,但研究人员怀疑过度睡眠可能是痴呆症所致的神经变化的一种症状,而不是原因。因此,他们推测,减少睡眠时间可能不会降低痴呆的风险。

据生物探索

睡眠时间与晚期癌症死亡率呈“U型”相关

美国匹兹堡大学报告显示,睡眠持续时间与晚期癌症患者死亡率呈U型相关,睡眠时间较短或较长这两种情况均与死亡率的增加相关。

在这项研究中,睡眠时间和抑郁程度都能独立地预测癌症患者的生存率,而睡眠时间缩短可以增加抑郁的发生风险。睡眠时间与死亡率独立相关,而入睡潜伏期、睡眠效率和睡眠障碍与死亡率无显著的相关性。校正其他因素后,睡眠时间,同样也包括抑郁,与死亡率之间存在曲线关系。

据全球肿瘤快讯

睡太多或太少 大脑易早衰

《睡眠》杂志刊登一项新研究警告说,正常睡眠时间应为每晚6-8小时,睡眠太多或太少都会导致日后大脑衰老提前4-7年,认知能力加速衰退,并影响到推理和词汇等能力。大脑功能恶化会最终导致体质下降和早亡。

伦敦大学科学家针对“中年后睡眠紊乱对日后认知功能影响”问题,对5431名参试者展开了为期5年的研究。每晚睡眠7小时者在各项认知测试中成绩都最好,其次是每晚睡眠6小时的参试者。在男性参试者中,每晚睡眠6小时、7小时和8小时对认知能力的影响基本相同,但是,如果每

晚睡眠少于6小时或超过8小时,那么就会对认知能力产生负面影响。

科学家表示,7个小时左右的睡眠对人体功能及健康极其重要。睡眠不足会影响工作和生活表现,反应迟缓,容易出错等。除此之外,睡眠时长还与生活质量密切相关,比如社交能力、身体和心理健康等。新研究负责人高级研究员简·菲列表示,中年后认知能力差与睡眠时长直接相关。睡眠太多或太少以及睡眠质量差对健康造成的多方面危害,日益受到关注。

据《生命时报》

睡眠清洁大脑

当我们睡觉时,大脑也在排毒。类淋巴系统会促进脑脊液的流动,在晚上,这种活动变得更加活跃。通过这种方式,大脑从脑细胞间的间隙中清除有毒的代谢副产物,例如,与阿兹海默

症和帕金森症的发病相关的有毒物质会被清理出来。其中,阿兹海默症的起因通常被认为是脑部细胞受到贝塔淀粉样蛋白累积所致,而脑脊液正好可以清理这些脑部垃圾。

脑脊液极大地增加了大脑的体积,在头骨的限制之下,脑

部会不会越撑越大?其实不会,因为大脑使用了一个窍门:大脑的神经细胞在夜间收缩了大约60%。因此,我们的头不会随便爆炸。神经细胞只在特定情况下才能收缩,即当大部分大脑被激活时。这个脑颅内的收缩过程,可能就是人类需要睡觉的原因。

揭开催眠的神秘面纱

看过《盗梦空间》和《催眠大师》的朋友,一定被电影中出现的 神秘莫测的催眠场景所吸引,那现实中催眠有没有这么神奇,到底能解决我们什么问题呢?带着这些疑问,我们采访了山东省心理咨询师俱乐部理事长王蕾女士,揭开催眠的神秘面纱。

催眠一词来自英文:Hypnosis,源自于希腊神话中睡神Hypnos的名字,是由各种不同技术引发的一种意识的替代状态。而英国医学会认为,催眠状态是一种高度专注的仪式变动状态,它既非睡眠状态,也不是正常的清醒状态,在这种状态下,被催眠者可以自然的由语言及其它刺激产生多种不同的现象,如意识和记忆的改变、暗示性的增高,并出现一些非同寻常的反应和观念。

但是催眠又不同于睡眠,催眠的本质是放松+心理暗示。很多人以为催眠状态是种很神秘的体

验,其实即使没被催眠师催眠过,每个人在生活中也都经历过这种状态,例如现代人离不开手机,常常我们看的太入神,全然不知身旁的人讲了什么,或是浑然不觉孩子正在一旁哭闹;又如回忆某事非常专注,仿佛整个人置身当时的场景,历历在目。

催眠常常用来治疗某些神经症,如焦虑症、抑郁症、癔症、强迫症、恐怖症等。同时对于儿童行为障碍包括咬指甲、拔头发、遗尿、口吃、多动症等有很好的疗效。此外,催眠的适应症治疗还有戒酒、戒烟、失眠、术后镇痛、无痛分娩、减轻癌和关节炎疼痛,改善机体抵抗力,破坏或消除由于病毒引起的湿疣和其它疾病。

对于普通大众,催眠的意义在于我们经常进行自我催眠,多一些正面的积极暗示,有利于应对生活中的压力源,从而增强自信心,提高生命质量和生活幸福感。

山东省心理咨询师俱乐部

山东省心理咨询师俱乐部由中国应用心理学研究院组织,广大心理咨询师积极响应,德为教育、山东省广播电视大学继续教育培训中心承办,省内第一家旨在提供心理咨询师学习与交流的平台。



王蕾
山东省心理咨询师俱乐部

教育学硕士,师从亚洲催眠第一人蔡仲准博士,中国应用心理学研究院常务副院长兼EAP项目负责人,山东省心理咨询师俱乐部理事长,山东省心理卫生协会格式塔疗法专委会秘书长,国家心理咨询师培训专家及EAP培训师,济南电视台、山东电台等多家媒体特约心理嘉宾。清华大学EMBA总裁研修班结业,E-MBA云商学院在读,将现代管理学与心理学有效结合,先后带领团队在医疗系统、金融系统、部队、省直机关及?国企开展一系列EAP服务,取得卓越成效。

睡眠冷知识

▶在生存必需的重要条件中,睡眠排在第三位。没有氧气,我们大约只能活5分钟;不喝水,身体最多能活4到5天;我们可以在没有食物的情况下生存60天。然而,如果一直保持清醒、不睡觉的话,在10到14天之间,就将致命。

▶在深度睡眠阶段,伤口愈合速度最快,生长激素的分泌量最大。如果没有足够的睡眠,被疾病感染的风险将增至3倍。

▶睡眠不足会导致谎言、剽窃、欺骗等不道德的举动。

▶如果晚上不睡觉,我们白天学到的知识量差不多有40%会丧失掉。

▶熬一次夜就会使我们的皮肤干枯、皱纹加深,而且更易饥饿,饮食不规律。

▶即使是短期的睡眠不足也与高血压和胆固醇水平上升有关联。

睡眠充足能减肥

美国芝加哥大学医学教授普拉曼·潘奈夫认为,夜间的睡眠有助于身体燃烧脂肪。

根据潘奈夫和他的小组最近发表的一项关于睡眠不足与代谢的关系的研究,每晚睡眠不足7.5小时的人,脂肪燃烧量减少了55%。而且,如果睡眠不足,不仅对脂肪燃烧量带来影响,还影响了身体肌肉组织的分解量,研究结果显示身体肌肉分解将增加约60%。

有些研究人员甚至认为,单单一个晚上的睡觉不足,就足以毁掉整个一周的健身计划。如果你想要更健康的身体,首先要有足够的睡眠,否则你所有的努力都可能会是竹篮打水一场空。

据大科技杂志

睡眠保持年轻

瑞典的卡罗林斯卡医学院教授最近发表的一项研究表明,一个睡眠规律的人,其脸部更健康,因此更具吸引力。

而睡眠的“吸引力因素”也可以测量。研究人员发现,没有睡好的受试者,其肌肤弹性小、色素分布不均匀,并且有相当多的皱纹。这是因为一旦我们睡着了,代谢将发生变化,开始全面的自我愈合过程,5000万个受损细胞在一秒之间被新鲜完好的细胞替换,这种夜间的细胞护理是皮肤最好的保养方法。

晚上8点和凌晨3点之间,血流量提升为白天的8倍,排水量和润滑皮肤表面的皮脂将减少;更甚的是,皮肤基底细胞分裂的速度比白天快7倍,加快了夜间修复过程。一般来说,老化的皮肤细胞在28天之后就能完全重换,这意味着我们每个月都有新的皮肤。这是任何一种抗老化的补救办法都无法相比的。

据大科技杂志