失眠、多梦、浅睡、易醒，这是很多都市人的困扰。人的一生，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。然而，最近有调查显示：目前我国约有三分之一的人存在不同程度的失眠。人，为什么会失眠？

热点话题

我为什么总睡不着？

事件回放：

市民刘小姐美丽开朗，又有一份轻松且收入不错的稳定工作，人人都很羡慕她。不过，最近她看起来面色有些憔悴，精神状态不是特别好。同事们一问，原来她患上了失眠症。

小刘告诉记者，她的睡眠出现问题已经有好长一段时间了。“有很多次，晚上10点就躺在床上准备睡觉，结果往往到凌晨三四点都无法真正入睡。”小刘说，一躺在床上，就控制不住地思前想后，好不容易不想了，却翻来覆去怎么都无法入睡。这种状态，一个星期至少一次。

“我数过数，也数过绵羊，一点用也没有，不由自主地就会想很多事情。凌晨两点以后迷迷糊糊睡着了，可不到6点我肯定会睁开眼睛。哪怕睡着的短短几个钟头，白天的事情、要做的事情都会在梦中出现，比不睡还累。”小刘十分无奈。

晚上睡不好，已经严重影响了她白天的工作和生活。头痛欲裂、目光呆滞，即使喝一大壶咖啡，还是觉得无法集中精神，有一次开车甚至撞到了别人。

很多朋友建议小刘去看医生。可是，小刘觉得失眠不是疾病，而且看医生会给她造成更大的心理压力。到底失眠能不能自我改善呢？

记者观察：

记者在豆瓣网上发现一个叫“失眠好痛苦啊！！！！”的豆瓣小组，竟然有149703人参与了这个小组。

为什么有这么多人失眠？失眠科的专家说，除了一些疾病比如甲状腺亢奋等引起的失眠，基本都是由于心理问题造成的，比如压力太大，或思虑过重，无法排除内心的积虑。

据了解，以往失眠的人都是中老年，近些年，越来越多的青年开始失眠，并且大部分年轻人失眠都是由压力造成的。这些人群的压力来自多方面，比如情感婚姻压力、子女教育压力、工作压力等，使许多人“积压成疾”。

在失眠患者中，女性多一些，从年龄段来说，40岁以上的中年人多一些；从工作性质来说，白领阶层的市民更多一些。失眠患者中大部分是因为生活节奏太快、生活压力引起的抑郁、焦虑等造成的。

虽然有很多人患上了失眠症，但大多数人都不把失眠当回事，不上医院。殊不知，长期失眠带来的坏处很多，会造成注意力不集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。长期睡眠不足，会使人免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病，如心血管、脑血管、高血压等疾病。

他们说：

完全接受自己的自然状态，才能放松入睡

曾经的失眠患者黄女士（33岁）：其实，睡眠也是人身体的自然反应，困了就要睡觉，不要人为地去控制它。压力大时，越想靠睡眠缓解压力，反而越睡不着，自己就越发胡思乱想，停不下来。应该采取顺其自然的态度：随便想去吧，我今天不打算睡觉了！结果，当你不控制情绪和思维时，自然而然地就会入睡了。

只有完全接受自己的自然状态，才能放松。此外，应尽量养成定时入寝与定时起床的习惯，建立自己的生物钟。

睡觉前只做些自己喜欢的事情

某公司管理者郑先生（41岁）：有时事情多了，我也会轻度失眠，不过是短暂性的。当管理者很少不失眠的，我会告诉自己，事情发展虽然和自己预定的计划不一样，但至少大事情都抓住了。和身边的人比比还可以，职工对我评价也都还好，没什么放不下的。

睡觉前我通常不去想睡眠的问题，转移注意力，看些喜欢的军事、时政新闻。只要做些自己喜欢的，心情自然放松，帮助入睡。

市第五人民医院失眠门诊科医生陈震雷：

找到失眠的原因才能消除失眠

造成失眠的因素有很多，有可能是压力过大、劳累导致的精神衰弱，也有可能是因疾病引起的反应。我觉得刘小姐目前最需要做的，先找到失眠的原因，然后才能消除失眠。

在心理门诊经常接待因失眠而困扰不安的来访者，他们大都有共同的特点：性格敏感、多疑、自信心不足、心事重重、固执、犹豫不决、完美主义、容易焦虑；自我调节能力较差；对偶尔的几次失眠造成的头疼、注意力涣散、记忆力下降等症状，总是感到忧心忡忡，耿耿于怀。

这种性格或者心理原因造成的失眠，我认为患者首先应该认识到自身的性格缺陷，改变思考的方式，改变做事情的方式。俗话说，“没心没肺，活得不累”，性情开朗大方，不把事情放在心上的人才能活得豁达，也不会因为各种纠结而睡不好。

有很多失眠的患者，尝试过许多方法，比如吃药、练气功、听音乐，或者拼命克制自己胡思乱想，结果都不奏效。我觉得，失眠者不妨改变一下观念，不要把睡眠看得太过重要。睡眠是让大脑和身体休息的最好方式，但体力劳动和锻炼也是让身心放松的另一种方式，如果前一晚上没睡好，可以在早晨洗个热水澡，外出锻炼一下身体，精力一样充沛。

许多失眠者总觉得自己晚上觉没有睡够，一有时间就要补觉，白天睡得越多，晚上就越睡不着，而且也没有心思去参加业余活动。正确的做法应该是多参加户外的体力活动，劳其筋骨才能放松心情，尤其是睡觉前不要让大脑处于兴奋的思考状态，应做一些散步、爬楼梯、跳绳、洗衣服、拖地等简单枯燥乏味的体力活动，感到累了、困了再上床睡觉，然后以顺其自然的放松状态，进入睡眠。

另外，人每天只需要深度睡眠2至4个小时，其他是有梦睡眠，如果人真的一夜不睡，3天就可以让人的精神崩溃，5天就可以导致死亡，但有的人说自己好多年都没怎么睡觉，可是思维仍很正常，所以实际上，他的失眠问题并不是想象得那么严重。

■记者 蔡玲玲

2014媒体推荐品牌
咨询热线：13867795200 13967768617
家具大卖场 全场特价 活动时间：10月1-10日
地址：安阳陈虬路20号（东山小学东首20米） 电话：0577-65001255
TOTO 欣雅建材 瑞安总代理
旗舰店：瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二：虹北陶瓷品市场 65856155
海兴建材 HAIXING BUILDING MATERIAL 瓷砖·卫浴
金丝玉玛 瓷砖 KINSYOMA 装修要豪华 就用金丝玉玛
地址：温州龙湾区富春江路82号 电话：0577-55885687
富鹏红木 地址：瑞安市仲容路239号 电话：66813555
梦天木门 高档装修，用梦天木门 地址：安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话：13221129888
华丽园装饰 国家建筑装饰专项工程设计证书编号：A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号：B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号：（浙）JZ安许证字[2010]030194
瑞安热线：65882802 塘下热线：65357715 全国装饰装修行业百强企业