

简单心理对策 方法

有关睡眠

我需要多长时间的睡眠？

在合适的时间获得高质量的睡眠对生存至关重要。没有睡眠，您就无法在大脑中形成或维持让您学习和创造记忆的通路，并且更难以集中注意力和作出快速反应。您对睡眠的需求和睡眠模式随着年龄的增长而变化，并且因人而异。没有适用于所有人的固定的睡眠时间长短。婴儿每天的睡眠时间长达 18 小时。儿童和青少年平均每晚需要 9.5 小时的睡眠。大多数成年人每晚需要 7-9 小时的睡眠，但 60 岁后睡眠往往更短、更浅，并且会多次醒来。

睡眠阶段

在睡眠期间，身体会在快速眼动睡眠，亦即大多数做梦的时候，和非快速眼动睡眠之间循环，分为从浅睡眠到最深睡眠的三个阶段。每 90 分钟，我们通过第一、二和三阶段完成一个循环，然后在进入快速眼动睡眠之前（大约在入睡后最初 10 分钟，以及在醒来前最多一个小时的最后期间）回到第二和三阶段。第一阶段非快速眼动睡眠是从清醒到睡眠的转变。在这段短暂（持续几分钟）相对较浅的睡眠期间，您的心跳、呼吸和眼球运动减慢，肌肉放松，偶尔抽搐。第二阶段非快速眼动睡眠是进入深度睡眠之前的一段浅度睡眠。您的心跳和呼吸缓慢，肌肉进一步放松。您的体温下降，眼球活动停止。与其他睡眠阶段相比，您在第二阶段睡眠中重复睡眠循环的时间更长。第三阶段非快速眼动睡眠是令您早上精神焕发的深度睡眠时期。它发生在前半夜的较长时间段。在睡眠期间，您的心跳和呼吸会减慢到最低水平。在快速眼动睡眠期间，您的眼睛在闭合的眼睑后面快速移动。混合频率脑电波活动变得更接近清醒时的脑电波活动。手臂和腿部肌肉暂时瘫痪，这使您无法在做梦时活动身体。然而，重要的是要注意，在创伤后的噩梦中身体不一定会发生瘫痪，而这会导致一些人做梦时四肢乱动。

昼夜节律 直接影响觉醒度、体温、新陈代谢和荷尔蒙释放的每日波动。它们控制您的睡眠时间，使您在夜间困倦并在早晨醒来。它们大致以一天 24 小时为基础。昼夜节律与环境因素（光、温度）同步，但可以在没有在这些因素提示的情况下仍然有效。它们也受到外部因素（与睡眠的关联、压力水平、饮食）的影响。与轮班工作和国际旅行相关的睡眠问题反映了身体自然昼夜节律的紊乱。**睡眠-觉醒稳态** 跟踪您的睡眠需求。稳态睡眠驱动力提醒身体在经过某段时间后入睡并调节睡眠深度。您越清醒，这种睡眠驱动力就越强，并导致您在缺乏睡眠后睡得更深。**睡眠和觉醒两个主要过程**。睡眠涉及影响睡眠和觉醒的两个过程、稳态睡眠驱动力和昼夜节律之间的相互作用。

睡眠、噩梦和灾难

遭遇灾难后，许多人的睡眠会出现紊乱。对于一些在灾后出现心理健康问题的人，如果不加以治疗，睡眠问题可能会持续很多年。因此，在灾难发生后要留意自己的睡眠状况。若在使用这份资料中的简单对策后仍无法恢复正常时，获得帮助非常重要。先给自己几个星期调整一下。请记住，睡眠紊乱在短时间内是正常的，因为大脑试图在处理已经发生的非常大的事情。如果发现自己总不愿意睡觉，或在睡眠中被噩梦惊醒，又或者您或孩子出现“游梦”或“说梦话”的状况，那么这些迹象表明最好与您的全科医生讨论睡眠问题。

放松身心的活动

如果您没有喜欢做的或有效的放松活动，那么管理好睡眠的第一步就是尝试一些放松、呼吸或冥想锻炼。很多锻炼是免费的。有几个很好的锻炼活动网站是 **Smiling Mind**：这是由心理学家制作的、非盈利的澳大利亚应用程序。不同年龄段有不同的冥想锻炼，[计数]

受灾后心理健康中心

Headspace 心理咨询中心: 这个英国冥想应用程序有十分钟的免费课程，很好地介绍了“正念”的原理，以及 **停下来，呼吸并思考 (Stop, Breathe & Think)**: 这个美国应用程序要求您输入冥想前后的感受。在一段时期内去跟踪你的感受，是了解你生活的规律和观察取得进步情况的好方法。您可以从苹果手机或安卓系统下载这些文件。

什么是良好的睡眠习惯？

良好的睡眠习惯通常被称为良好的睡眠卫生。有很多方法可以改善睡眠。虽然其中大部分都是常识，但生活非常忙碌，我们常常不去想它们。

晚上我应该做什么？

尽量每晚在同一时间上床睡觉。身体有一个内部时钟和荷尔蒙，控制困倦和清醒。如果睡眠有规律，这个时钟最能发挥效果。当其发挥良好时，您会在上床睡觉时感到困倦。尽量不要忽视疲倦而熬夜，因为疲倦是睡眠的时机。过早上床也会影响睡眠。在睡觉前的一小时，有一个放松的睡眠习惯很重要。例如洗个热水澡、安静地阅读或喝一杯热牛奶。晚上有什么我不应该做的事情吗？睡前至少四小时应避免咖啡因（咖啡、茶和软饮料）和吸烟。酒精可能会帮助您入睡，但会使保持睡眠状态更难。应避免在睡前一小时内进行激烈活动。包括避免进行有些运动量的锻炼、玩电脑游戏、看电视和电影和谈论令人痛苦的话题。处于明亮的环境中或面对电脑的蓝光会降低促进睡眠的褪黑激素的夜间水平。

饮食与睡眠的关系呢？

饱腹使人难以入睡。晚餐应至少在睡前两小时进行。有些人发现睡前吃点零食有助于睡得更好。

当我躺在床上时，我该做什么？

保持温暖很重要，包括房间的温度和足够的毯子。保持手脚温暖很关键。舒适的床垫、枕头和毯子。卧室里不应该有干扰。这可能意味着将电视、电脑、收音机和电话移出卧室。如果卧室里有时钟，应该盖上好，以免盯着钟表。

白天应该做什么？

起床。有些人把卧室当作客厅，在那里学习、看电视和打电话。这将阻止大脑将床与睡眠联系起来。卧室应该只用于睡觉和发生亲密行为的地方。运动有益于睡眠，但不仅仅是睡前才进行运动。在早上或晚餐前锻炼。白天在阳光下晒太阳将有助于调节生物钟和体内褪黑激素水平。最好在一天早些时候在户外。

如果我睡不着怎么办？

如果您在上床 20 到 30 分钟后没有入睡，应该起来。去另一个黑暗的房间，安静地坐着。不要看电视、使用电脑、吃饭、喝水或做家务。当你再次感到疲倦时，回到床上。这有助于您的大脑将床与睡眠联系起来。不要看时钟，因为无论是什么时间，都会产生情绪反应。休息是好的，但不一定非要睡觉。

如果脑子停不下来想东想西怎么办？

有的人晚上睡不着，不停歇地思考。如果这是困扰您的问题，请在白天或傍晚留出“考虑事情的时间”。利用这段时间思考一天中发生的事情，制定计划和可能的解决方案。然后直到第二天再考虑这些事情。保持睡前一小时的放松时间——养成让你的身心为睡眠做好准备的习惯。听安静的音乐或做放松。

习惯有多重要？

尝试坚持良好的睡眠习惯。作出改变后，睡眠不会立即改善。但如果保持良好的睡眠习惯，睡眠肯定会变好。不可能每天都做同样的事情，但大多数日子应该坚持同样的做法。找到适合您的方法并坚持下去。如果您尝试了所有方法但睡眠仍然没有好转，那么请去您的全科医生。欲求更多信息可访问www.sleephealthfoundation.org.au。