

别人春困我却失眠了 该咋办

疫情影响下的丧失感和不安全感会引起睡眠障碍

核心提示

一场持续了两个多月的疫情,对所有人来说都是生理心理的双重考验。抗疫仍在继续,尽管已经逐渐复工复产,大部分人闲暇时还是选择在家中,减少外出,取消亲朋聚会。原本广泛的生活圈突然缩窄,带给很多人心理冲击。以前抱怨工作繁忙,加班时间长没有时间睡觉,现在虽然可以支配的睡眠时间增多了,但是很多人还是有失眠的困扰。为什么在疫情下我们会睡不好?



(资料图片)

疫情下三种心态或引发失眠

广州医科大学附属第三医院精神心理科主任周伯荣分析主要原因在于存在不安全感,内心总是有志忑、不安全感,而这个不安全感的心态也同样会容易激发兴奋与恐慌、焦虑、悲观的心态,出现以下三种形式:矛盾性心态、想清楚心态、恐慌悲观心态。

1. 矛盾性心态:当你很兴奋的时候,就开始试图控制自己,告诉自己不该这么想;悲观的时候也是这样,

认为自己不应该这样不断地悲观和自责下去了。然后内心相互纠结,相互对抗的东西不断产生,这时就会左思右想睡不着。

2. 想清楚心态:就是在想一个问题的时候,一定要把它想清楚。比如在疫情期间,一些人一定要把每天的数据搞清楚,一定要算清楚今天新增了多少病例,或者去操心其他和疫情相关的事情,在这种“一定要把事情想明白”的“完美化”心态下,会越

越兴奋,人就容易失眠。

3. 恐慌悲观心态:因为内心总是有志忑、不安全感,而这个不安全感的心态也同样会容易激发兴奋与悲观的心态,比如面对事情不在自己掌控时的不安,甚至是想要去控制的强迫思维,这样大脑就会越想越兴奋。或者看到了身边的不幸事情的发生,自己也会有一种丧失感和不安全感,然后越想越悲观,出现恐慌和悲观心态,这也会引起睡眠障碍。

8个小提示 应对疫情中的“失眠”

突如其来的疫情打乱了人们的生活,出现心态上的焦虑,影响到睡眠,如何应对这种状况,广医三院精神医学科胡佳佳医生提出以下8个应对办法:

1 接纳现状,不与情绪对抗

接纳自己的任何情绪,无论是兴奋还是痛苦,尤其是接纳痛苦,不要不断地去自责、去对抗、去后悔、懊恼。

2 “暴露”负面,倾诉情绪

去把那些困扰你的心态和想法暴露出来,暴露的方式就是倾诉。如果有需要,可以找专业的心理医生。因为倾诉很重要的一点就是需要一个合格的倾听者。否则这种暴露有时候会适得其反,甚至还会有伤害。

3 转移注意力

比如做一些其他自己觉得比较

枯燥的东西,那么这些东西也可以帮助睡眠。

4 放松训练

比如腹式呼吸和正念扫描,这些想象和冥想的音频可以让我们进入一个非常好的放松状态,如果这种训练做得好,甚至可以直接进入睡眠。

5 睡眠限制法

很多人作息不规律,生物钟颠倒和紊乱,就可以尝试睡眠限制法。首先是有固定的睡眠时间,然后在床和睡眠之间建立一个更健康的关系,比如有些人在床上玩游戏、看电视甚至是吃东西,这种情况就可以试着只在床上睡觉,不做其他的事。

6 睡眠剥夺法

睡不着的时候就不睡,去做些其他事情,无论多晚等困了再睡,然后

第二天必须要正常早起,白天的时候即使很困也不要睡觉,直到晚上再睡。这样坚持几次生物钟就很快被纠正了。

7 认识和理解当下的环境

虽然疫情可怕,但是我们只要做好防护就很安全了,不必过分恐慌。

8 正确的生命价值观

我们要知道各种矛盾思维主要还是源自于本能安全感,也就是对生的欲望和对死亡的恐惧,所以我们要树立正确的生命价值观,尤其是要有能够接纳死亡的这种态度。

胡佳佳最后提醒,如果失眠严重,必要的时候还可以借助药物和专业临床的物理治疗,进行睡眠障碍的治疗。

(据《羊城晚报》消息)

睡眠:最简单舒适的减肥方法

常言道“三月四月不减肥,五月六月徒伤悲”。人们总是喜欢把把苗条与美划等号,实际上,越来越多的研究发现,胖瘦更关乎健康。但是,如何才能健康地减肥呢?这里给大家介绍最简单、也是最舒适的瘦身方法——睡觉减肥。

美国哥伦比亚大学研究人员发现,每晚睡眠时间不超过4小时的人,他们肥胖的几率比每晚睡眠时间在7

至9个小时的人高73%。每晚睡眠时间平均为5小时的人群,肥胖几率比平均睡眠7至9个小时的人高出50%,而每晚平均睡眠时间在6小时者,其肥胖发生几率比平均7至9个小时的人要高出23%。

《美国临床营养学》杂志新近发表的一项研究发现:每天多睡1小时可以减肥。研究人员将42名健康的成年志愿者分成两组,对其中一组志

愿者进行45分钟的睡眠咨询,并将他们每晚睡眠时间延长1小时;对另一组21名志愿者未进行任何睡眠干预。两组都被要求在1周内记录他们的睡眠时间和营养摄入量。1周后的统计结果显示,延长了睡眠时间的志愿者每天摄入的糖减少了10克,其他碳水化合物摄入量也低于没有延长睡眠时间的志愿者。

(据光明网消息)

专家说

春天百花盛开 此时就要“争蜂吃醋”

春天正是养肝护肝的好时机。广东省第二中医院副主任医师黄汉超提出,此时应该“争蜂吃醋”,即多吃蜂蜜和醋。

蜂蜜:安神助眠、护肝解毒

中医认为,蜂蜜有润燥、扶中益气、止咳等功效,尤其能安神助眠、护肝解毒,所以是很好的天然养肝补品,春天的养生重点是养肝,所以春天吃蜂蜜,对养生很有好处。

不过蜂蜜生吃和熟吃的养生功效也不一样。两者最大的区别是酿制时间不同,蜂蜜酿制时间少于7天的未成熟蜜称为生蜂蜜,而酿制时间超过7天的自然成熟蜜则称为熟蜂蜜。两者在营养成分上有明显的差异,例如熟蜂蜜含水量少,纯度高,葡萄糖和果糖含量较高,而且含有大量的活性酶,而生蜂蜜以蔗糖为主,酶类的含量则非常少,所以熟蜂蜜的保健价值较生蜂蜜高,价格也会较生蜂蜜高。一般取蜂蜜作保健用的都是建议饮用熟蜂蜜,而生蜂蜜一般多用于炼蜜制药丸更为常见。

醋:有助化解肝血的淤滞

为何要吃醋?中医认为,醋味酸性微温,归肝胃经,有活血化痰、消食下气的功效,醋尤其是陈醋、黑醋,色黑入肝肾,有助化解肝血的淤滞。黄汉超指出,中药里面很多需要入肝的药物都是用黑醋作为药引进行炮制的。

春天养生重在养肝血,而养肝血最有效的方法之一就是睡眠,因为睡眠是形成阴血的最佳时机,所以春天养生切忌熬夜,否则很容易暗耗阴血,日后便容易有手足冰冷、心悸、头晕等病症。

要获得优质睡眠,除了养成有规律的作息时间表之外,还可以配合睡前浴足,醋泡黑豆、黑醋鸡蛋、陈醋大蒜等食疗方,也有助养血活血、改善睡眠。

需要注意的是,尽管醋有很多保健益处,但对于脾虚夹湿的人士,并不是十分合适,因为体内湿气重时,吃过多的醋,尤其是和辛辣食物搭配,例如酸辣粉、酸菜鱼等,会把湿气赶至下焦,诱发炎症,比如有慢性泌尿系感染、盆腔炎等病史者,吃醋时尽量不要碰辣味食材,建议和味道甘淡的食材例如淮山、莲藕、青瓜、冬瓜等食材一起烹煮,有助避免下焦炎症的发生。

食疗方推荐

●陈醋黑豆

材料:陈醋500毫升,黑豆250克。

做法:黑豆浸泡一夜,加水2000毫升,煮开后加少许食盐调味,小火煮30分钟左右滤掉豆汁,冷却后倒入陈醋没过豆面,封好玻璃瓶盖,浸泡两周左右即可食用。

功效:补肾养血,安神助眠,尤其对失眠、记忆力下降者、肾虚耳鸣有一定的调理功效。

●陈醋蒜头

材料:陈醋500毫升,独子蒜500克。

做法:独子蒜去衣洗净,放入淡盐水中浸泡一宿,然后沥干水分,放入陈醋中浸泡1个月后即可食用。

功效:活血化痰,辅助降压。对冠心病、高血压、中风后遗症患者有较好的辅助调理功效。

●猪脚姜

材料:猪脚500g、鸡蛋4个、黄姜300克、甜醋1瓶、黑米醋3汤匙、冰糖适量。

做法:鸡蛋煮熟后去壳。猪脚去毛,余水备用,烧锅下油,倒入姜片炒热后放入瓦罉,倒入冰糖和陈醋、甜醋,煮熟后放入猪脚,大火转小火煮1.5小时至猪皮变软即可。

功效:养血祛风,有很好的调经、驱寒作用,尤其对手足冰冷、痛经者有很好的保健功效。

●西洋参蜂蜜枸杞茶

材料:西洋参3克,枸杞子3克,蜂蜜适量。

做法:西洋参切片,连同枸杞子一起放入杯底,冲入沸水,焗泡一小时冷却后再兑入蜂蜜饮用。

功效:益气养阴,清火生津。有很好的养肝提神作用,注意冲调蜂蜜用的水不要超过40℃,否则其活性酶类物质会被破坏,口感变酸。(据《羊城晚报》消息)