世界睡眠日:3亿国人“睡不好”

睡眠问题“困”住年轻人

“只是躺在床上,对睡眠无意识的恐惧仍会席卷而来,全身冒汗,心悸。”这是一位年轻失眠患者在凌晨发出的求助帖。

人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过,但是入睡难、睡眠短、易醒等睡眠障碍,困扰着越来越多的年轻人。昨天是第23个世界睡眠日,据中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示,我国有超过3亿人存在睡眠障碍,高出世界平均值10%,并且呈现出普遍化、年轻化倾向。在此,专家提醒,对于失眠患者来说,接受治疗的同时,通过改变不良的睡眠习惯等,失眠有可能就会迎刃而解;但是与此同时,不要过度关注睡眠!

青年报记者 顾金华

本版新华社图

失眠的年轻人 深夜在发帖诉苦

由北京大学社会科学调查中心发布的历年中国家庭追踪调查数据显示,从2010年至2020年,中国人的平均睡眠时长缩短了近1小时,从8.3小时减少至7.5小时。睡得越来越少是一方面,中国人还越来越晚睡了,在23点至1点间入睡的人明显增多。

与此同时,据中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示,我国有超过3亿人存在睡眠障碍,高出世界平均值10%,并且呈现出普遍化、年轻化倾向。

在豆瓣小组“睡吧 – 和失眠说再见”,聚集了7万多名深受失眠困扰的人。在该小组近一年内发布的帖子中,42%的帖子发布时间集中在凌晨0点–5点,还有深受失眠困扰的人多次发帖求助,最长持续了一年。
在“睡吧”,入睡难成为头号睡眠难题,其次是睡眠短、易醒等睡眠障碍,这些问题往往是相伴相生的。

网友林林表示,睡不着已经持续了两年多,几乎没有在凌晨3点之前入睡过,为此她产生失眠焦虑。“最严重的时候两天两夜没有睡着过,只能靠咖啡支撑白天的工作。”林林表示,躺在床上想睡却睡不着,随之而来的是情绪变差、眼睛疼痛等身心问题。

“越睡不着越焦虑”“喘不上气”“昏昏沉沉”……这些都是睡眠不足的后果。有网友在帖子中求助,“只是躺在床上,对睡眠无意识的恐惧仍会席卷而来,全身冒汗,心悸”。另一名网友也有类似感受,“每晚夜幕降临就紧张害怕睡不着,如果前一天睡好了,第二天就会焦虑今天能不能睡着,一直恶性循环”。

为了治疗失眠,年轻人们尝试了各种方法。当失眠变成一种顽疾,甚至是抑郁和焦虑的来源时,学会“接受失眠”成为一门重要的功课。一位网友表示,她曾经试过用运动、画画、看书和喝酒来对抗失眠,但对她更有用的方法是去接受失眠,“不睡就不睡吧,去做点想做的事情”。

失眠的同时 他们开始焦虑

90后小琴已经失眠3个月了,她为此伤透脑筋。在非专业人士推荐下前后服用了两种不同的安眠药,但是每种药都是开始效果好,过了几天效果又不好了。因为失眠,小琴整天觉得昏昏沉沉,生活质量大大下降,两周前在家人的陪同下来到上海市第十人民医院心理科就诊。

经过评估,发现小秦除了失眠之外,还存在着明显的焦虑情绪,跟她沟通之后,重新制定了治疗方案,加用了一些抗焦虑药物。经过两周的治疗,小秦睡眠逐渐改善了,精神状态明显好转,生活质量慢慢恢复了。

“实际上,在心理科门诊这样的年轻人并不少见。很多人认为失眠了,只要吃点安眠药就能解决问题了,其实并不然,失眠患者常常同时合并有抑郁和焦虑,研究显示,接近50%的失眠患者存在抑郁或者焦虑。”上海市第十人民医院精神科王美娟主治医师表示。

失眠,尤其是急性失眠,大多由心理社会因素,如工作压力大、人际关系紧张、子女升学等诱发,如果不能及时调整,容易形成慢性失眠。患者长期受失眠折磨,容易出现抑郁、焦虑,而抑郁、焦虑的出现,又会助长患者对失眠的错误认知,形成恶性循环:失眠–焦虑抑郁–失眠加重。

同时失眠也是抑郁焦虑常见的临床表现之一,80%以上的抑郁症和焦虑症存在失眠。失眠与抑郁焦虑共存时将会严重影响患者的身心健康,因此需要更加积极的干预。

专家

过度关注睡眠 ,也是一种“灾难”

记者了解到,由于失眠受多种因素的影响,对于失眠的患者,在治疗前需要进行多维度的评估,包括:失眠的严重程度、睡眠习惯、情绪状态、有无应激事件等,综合了解患者睡眠以及与睡眠相关的情况才能真正帮助到患者。

失眠的治疗需要多管齐下,去除病因是根本,通过改变不良的睡眠习惯、改善不良的情绪(焦虑抑郁)、消除应激事件等,失眠有可能就会迎刃而解。王美娟告诉记者,除了药物治疗外,非药物治疗也非常关键。如保证安静、舒适的睡眠环境;保持规律的就寝和起床时间;规律饮食,避免就寝前饱餐,也不宜空腹就寝;避免下午和夜晚摄入烟酒、茶、咖啡等。

“但是,不要过分关注睡眠,比方说‘今天晚上会不会又失眠’‘怎么到现在还没睡着’,不必受困于这些想法,过分关注往往更容易失眠。”王美娟表示,不是一定要睡满8–10小时才是好的睡眠;不要把睡眠后果灾难化:有些人害怕失眠会给身体带来巨大伤害(如肿瘤)或者是精神出问题,其实就像感冒发烧一样,每个人都可能出现失眠症状。

此外,不要因为一两个晚上没睡好就产生挫败感,睡眠有波动很正常,要连续看一段时间内睡眠的总体情况;保持自然入睡:睡眠是一个自然的生理过程,不是努力的结果,不要过于担心自己失去自然入睡的能力。

“可以尝试下放松训练,尽量选择适合自己的放松方式,如:渐进式肌肉放松训练、腹式呼吸、正念冥想、瑜伽等,都能让自己的身心得到放松,从而改善睡眠。”王美娟说。

上投摩根基金总经理王大智:携手助力行业高质量发展

近日,由《中国证券报》主办的“携手提升获得感——2023基金业投教创新论坛暨第一届基金投顾金牛奖颁奖典礼”在北京成功举办。论坛上,由《中国证券报》发起的基金投教联盟正式成立,上投摩根基金作为首批联盟成员加入。上投摩根基金总经理王大智表示,基金投教联盟的成立将有助于进一步形成行业合力,把投资者教育工作在整个基金行业生态圈做得更全面和更深入,为提升投资者获得感和资本市场的高质量发展贡献力量。

广告 投资需谨慎

吉林省财政厅罚没办及辖属地市罚没物品网络拍卖会

受吉林省财政厅罚没办及辖属地市(延边朝鲜族自治州、通化市、四平市罚没办)委托,上海国际商品拍卖有限公司将举行罚没物品网络在线拍卖会,现将有关事项公告如下:
一、拍卖标的:各类酒、手表、玉石,金制品等一批【拍卖保证金2万元可竞拍成交5件拍品,拍卖保证金5000元可竞拍成交一件拍品】。
二、拍卖方式/网址:网络在线竞价/www.alltobid.com在线竞价平台。
三、拍卖时间:
第一场:2023年3月30日10:00始—31日10:00止(延时除外)
第二场:2023年4月20日10:00始—21日10:00止(延时除外)
第三场:2023年5月18日10:00始—19日10:00止(延时除外)
第四场:2023年6月01日10:00始—02日10:00止(延时除外)
四、咨询看样:962227转咨询台。公告次日起联系咨询看样事宜。
五、须知:竞买人须为与竞买标的相适应资质的企业法人或个人,竞买人须于拍卖会前登录上海国拍公司网站或上海国拍微信公众号(shanghaiguopai)进行用户注册,点击进入相应拍卖会页面,根据《拍卖须知》的规定,通过微信、支付宝、银行转账等方式支付拍卖保证金。竞买人在出价时间内,通过网络竞价方式出价,竞买人的出价及出价时间均以拍卖人的服务器接收记录为准。拍卖成交结果于出价截止时间按"价格优先、时间优先"原则自动实时公布于网站拍卖页面。
广告

青年报拍卖公告代理电话:
021-65457515 13916569049

公告专栏

杜以炯于2023年3月20日不慎遗失身份证,证号:321081197208317513,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。
遗失声明:上海小蜜蜂宠物用品店遗失营业执照正副本,编号:03000003200510130009(10),声明作废。
上海市浦东新区塘桥街道朱亮餐饮店遗失食品经营许可证正副本,编号JY23101150476569,声明作废。
上海衡桥企业管理服务有限公司遗失劳务派遣分支机构报告回执,证件号码:浦人社派报字第00038号;声明作废。
上海衡桥企业管理服务有限公司遗失劳务派遣分支机构报告回执,证件号码:浦人社派报字第00038号;声明作废。
上海兆謇企业管理咨询有限公司,注册号:310114771816307,经股东会决议即日起注销,特此公告。
债权转让通知书
张莲,苏军:根据2022年10月18日温州银行股份有限公司上海分行与上海兆景资产管理有限公司签署的合同编号:温银沪(个债转)202209001号《债权转让协议》,约定:温州银行股份有限公司上海分行将其对张莲的【905052021个贷字00100号】合同项下债权转让给上海兆景资产管理有限公司,上海兆景资产管理有限公司作为上述债权的受让方,现通知各债务人立即向上海兆景资产管理有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。
特此通知。
出具人:温州银行股份有限公司上海分行
上海兆景资产管理有限公司
2022年10月31日
债权转让通知书
张义:根据2022年10月18日温州银行股份有限公司上海分行与上海兆景资产管理有限公司签署的合同编号:温银沪(个债转)202209002号《债权转让协议》,约定:温州银行股份有限公司上海分行将其对张义的【905062019个贷字00250号】合同项下债权转让给上海兆景资产管理有限公司,上海兆景资产管理有限公司作为上述债权的受让方,现通知各债务人立即向上海兆景资产管理有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。
特此通知。
出具人:温州银行股份有限公司上海分行
上海兆景资产管理有限公司
2022年10月31日
伍吟幸遗失护照,护照号:E96569362,声明作废。
上海市嘉定区江桥镇晨宇餐饮店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY23101140045999,声明作废。
上海大驰律师事务所不慎遗失律师事务所执业许可证副本,执业许可证号:23101201810014130,特此声明作废。
上海横力电气工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
遗失声明:上海科医联创医学检验实验室有限公司不慎遗失法人章(吴国祥)一枚,声明作废。
乾锡电子商务(上海)有限公司工会委员会遗失上海农村商业银行泗泾支行开户许可证,编号:2900-03637042,账号:50131000665905422,核准号:J2900273046601,声明作废。
上海游友乐餐饮娱乐管理有限公司遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY23101090052385,负责人:范常友,声明作废。
注销公告:上海蓝洋货运代理有限公司(注册号3102282013379)经股东会决议即日起注销,请债权人于登报之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。
上海艾磊服装设计有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:91310114301531083F;遗失公章一枚,声明作废
本人遗失福州温泉高尔夫俱乐部金钻个人会籍个人合同一份、会员卡一张,卡号JMB651015698特此登报!登报人:高伟源
债权申报公告
上海晋江实业开发公司因决议解散申请注销,请债权人自公告之日起45日内申报债权,逾期后果自负。
联系电话:18834881870/18835127383
上海晋江实业开发公司清算组
债权转让通知书
根据我公司与上海嘉顺汽车销售有限公司在2022年10月31日签订的《债权转让协议》,客户沈伟 身份证号码:3206381198810206214,汉族,住址:江苏省启动市近海镇建东村四组208号,车牌号苏F1B1B9,所欠我公司人民币21,248元债务,于2022年10月31日起转给上海嘉顺汽车销售有限公司。
南通汇菱汽车贸易有限公司
2023年03月21日
上海市嘉定区马陆镇束红燕小吃店遗失食品经营许可证正副本,许可证编号:JY23101140058873,声明作废。
上海市嘉定区江桥镇晨宇餐饮店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92310114MA1L50N01T,证照编号:140006201807260011声明作废。
遗失声明:盛洲控股有限公司遗失银行开户许可证,核准号J2900113740906,遗失财务专用章,声明作废。
上海鲸歌网络科技有限公司遗失财务专用章一枚,特此声明作废。
上海润知文化传播有限公司3101142071308,经股东会决议即日起清算,特告
上海市奉贤区琦惠橱柜经营部公告:本经营部注销核准通知书遗失,特此登报作废。
遗失声明:上海吉尔德实业有限公司遗失公章,声明作废。
收养人王允俊遗失中华人民共和国收养登记证,证件编号:皖六裕收字第1号,声明作废
广告