

心理健康丛书

学会睡眠

——消除睡眠不适的烦恼

张晓舟 编著

53

四川大学出版社

(川)新登字014号

责任编辑:蓝明春

封面设计:唐利民

版式设计:蓝明春

责任校对:陈君

责任印刷:李平

学会睡眠——消除睡眠不适的烦恼

张晓舟 编著

四川大学出版社出版发行 (成都市望江路29号)

新华书店经销 犀浦印刷厂印刷

787×960 mm 32开本 6印张 2插页 100千字

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

印数:0001—5000册

ISBN7-5614-1536-2/B·68 定价:6.50元

序

良好的睡眠是健康的表现,也是身体健康和心理健康的重要保证。睡眠不良往往给人们带来精神上的困扰和担心。长期失眠常伴有记忆不佳、工作效率下降和生活乐趣减退。为失眠所困扰的人由于各种原因约70%不去找医生看病。失眠引起焦虑,焦虑加重失眠,有的患者形成恶性循环而难以自拔。

作者有鉴于此,总结了心理咨询工作中的经验,写成此书,奉献给读者。在书中作者详细介绍了现代有关睡眠和梦的基本知识及研究成果,推荐了保持良好睡眠的卫生习惯和对失眠进行自我调适的方法。这些方法简单易懂,也容易掌握,没有不良副反应,希望读者能从中获益。

80年代初,我们开始进行睡眠多导图的实验研究,发现部分慢性失眠患者并没有睡眠时间缩短和睡眠深度变浅,只是睡醒之后缺乏入睡感。也就是说,没有失眠的客观实验证据,只有失眠的主观不良体验。这是一类心理障碍,使用催眠药物不但无益反而有害。采用本书推荐

的方法进行自我调适,颇有帮助,不妨一试。但是严重的睡眠障碍除本书介绍的一些方法外,找心理医生适当配合药物治疗,还是必要的。

刘协和

1996年10月

于华西医科大学

前 言

人生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人机体恢复精力、消除疲劳的最佳方法之一。此外,巧妙地利用睡眠,还有利于智力的提高和创造发明。但是有许多人为自己的睡眠苦恼,受到恶梦和失眠的折磨。而有更多的人是被自己关于睡眠的错误认识所折磨。在这些观念的误导下,人们产生了对自己睡眠状态的恐惧和疑虑。

我们在心理咨询工作中,发现在心理学和心理健康通俗读物中,涉及睡眠的书较少,尽管人类的科学发现和发明已经使人类上天入地,但是人类对自身的认识却是非常有限的,对睡眠的认识就更是肤浅。但是,在现实生活中,心理健康和睡眠有密不可分的关系。在心理咨询中,有不少求询者的心理问题都涉及到睡眠,或者睡眠不佳导致了影响身心健康的后果,或者由于对睡眠有不正确的认识而产生了不必要的精神负担。为了使求询者得到更好的帮助,我们阅读了大量有关书籍,收集了大量资料,也积累了不少素材。在反复运用这些知识和校正使用

效果的过程中,这些资料逐渐变成较为系统的知识和经验。我们想,如果能把平时收集的这些资料、素材和心得奉献给更多的读者,将有助于人们的心理健康。因此,在四川大学出版社的大力支持下,我们将此结集出版。在此,我们衷心感谢华西医科大学精神科老专家刘协和教授对本书的关心,他于百忙之中抽空审读了全稿,并热情地为本书作序。

本书将根据报刊书籍中关于睡眠的最新研究成果与我们平时在心理咨询和心理调查中收集的案例,介绍关于睡眠的一些理论,探讨睡眠机制、功能和有关理论。对睡眠的功能性障碍、心因性障碍作一个大致的描述,并着重介绍关于睡眠的技巧、条件和要求。

现今的许多理论只供你参考。如果你确实有睡眠障碍的话,可以从现在人们给你提供的种种方法中选择一种你自己最适用的方法。必须明白,世界上没有适用于一切人的万应灵药。更重要的是,你自己对睡眠要有一个健康的态度。

作者

1996年10月于成都

目 录

对睡眠的认识

一、人为什么要睡觉	2
1. 人为什么要睡觉呢	2
2. 人不睡觉行吗	10
3. 睡眠的两种状态	12
4. 两种睡眠状态的功能	16
5. 睡多久为宜	17
6. 睡眠不足对人体的不利影响	21
7. 人为什么会醒	22
8. 睡眠中的警觉性	24
9. 睡醒后的赖床与精力恢复	26
二、睡眠与节律	28
1. 生物节律与睡眠	28
2. “百灵鸟”和“猫头鹰”	28
3. 睡午觉是好习惯	31
4. 午睡时间的长短	33
三、我们应怎样对待睡眠	34
1. 睡眠时间不能节约	35

- | | |
|-----------------------------|----|
| 2. 睡眠充足不是贪睡 | 37 |
| 3. 睡眠不佳不一定导致身心疾患 | 39 |
| 4. 偶尔熬夜不会对身体健康产生无法
补偿的影响 | 41 |
| 5. 对睡眠的生物节律必须严格遵守吗 | 42 |
| 6. 对睡眠条件不要过分依赖 | 44 |

人为什么做梦

- | | |
|----------------|----|
| 一、睡眠与梦 | 46 |
| 1. 做梦会影响休息和健康吗 | 46 |
| 2. 人人都做梦吗 | 49 |
| 3. 非快速眼动睡眠做不做梦 | 50 |
| 4. 人为什么做梦 | 51 |
| 5. 梦的内容与个人经历有关 | 53 |
| 6. 人们的梦大同小异吗 | 54 |
| 7. 短暂的睡眠做复杂的梦 | 58 |
| 8. 恶梦与梦魇 | 59 |
| 二、做梦的意义 | 61 |
| 1. 做梦的生理意义 | 61 |
| 2. 梦对睡眠的意义 | 65 |
| 3. 做梦的心理意义 | 66 |
| 4. 梦的学习作用 | 68 |
| 5. 梦对发明创造的作用 | 69 |
| 6. 梦有助于了解和认识自我 | 72 |
| 7. 梦对重要事情的提醒作用 | 73 |
| 8. 梦的医疗作用 | 74 |

9. 梦的象征意义 75
10. 梦的预兆意义 76

改善睡眠质量

- 一、理想的睡眠状态 80
1. 怎样才算睡了一个好觉 80
 2. 怎样衡量睡眠的质量 82
 3. 不必过分强调睡眠的效率 83
 4. 理想的睡眠状态因人而异 84
 5. 睡眠不佳的判断 87
- 二、影响睡眠质量的因素 89
1. 睡眠时间 89
 2. 生活习惯 89
 3. 睡眠姿势 94
 4. 卧具 97
 5. 环境 99
 6. 心态 102
 7. 观念 104
- 三、怎样才能睡一个好觉 105
1. 如何提高自己的睡眠质量 105
 2. 确定自己所需的睡眠量 107
 3. 把握最佳睡眠时间 109
 4. 睡眠不足的调整方法 111
 5. 创造安宁舒适的睡眠环境 112
 6. 改善睡眠的物质条件 114
 7. 培养良好生活习惯 115

8. 改善个性特点	117
9. 恶梦产生的原因	120
10. 对恶梦的心理调控	122
11. 不能用睡懒觉的方式来弥补睡眠 不佳导致的睡眠缺失	126
12. 劳逸适度, 加强锻炼	128

失眠及其对策

一、失眠的类型及后果	131
1. 什么是失眠	132
2. 失眠的类型	133
3. 失眠的后果	135
4. 与失眠后果有关的其他因素	138
5. 假性失眠	139
二、人为什么会失眠	140
1. 失眠的生理原因	141
2. 失眠的环境原因	142
3. 失眠的心理原因	143
4. 对失眠病理性原因的解释	145
三、失眠的矫正及调适	146
1. 失眠的周期性特点	146
2. 睡眠姿势调适	147
3. 心理调适	148
4. 个性调适	151
5. 不在乎与不反应	153
6. 生活习惯调适	155

7. 环境调适	156
8. 提高抗干扰能力	157
9. 失眠后在活动强度上补偿	160
10. 补觉	160
11. 对易惊醒的心理调节	164
四、失眠时的调适方法	165
1. 失眠的理解疗法	165
2. 失眠的焦虑消除法	167
3. 失眠的想象疗法	168
4. 调息疗法	169
5. 数数疗法	172
6. 暗示疗法	174
7. 体育锻炼	176

对睡眠的认识

为什么人们需要关注睡眠？

在我们的一生中，睡眠占据了约三分之一的时时间。可以说人们花在睡眠上的时要比花在其他任何活动上的时多。随着科学技术的进步和人们生活水平的提高，人们为了提高自己的工作效率和生活质量，需要对睡眠有更多的关注。人们关注睡眠的理由有三个：

一是为了更好地分配和利用时间。在生活节奏日益加快的今天，人们常感到人生苦短。如果人们短暂的一生要花三分之一的时间用于睡眠，总是有点遗憾。惜时如金的人们如果对睡眠有更多地了解，就可以提高对睡眠时间的利用率。甚至通过提高睡眠质量，适当减少睡眠时间，从而多分配一些时间到其他活动上。

二是现代社会强调效率和质量。与工作一样，睡眠也应提高效率和质量。通过对睡眠的了解，提高睡眠质量，可以使我们在醒来时有更加充沛的精力，更旺盛的创造力，这样工作效率就会更高。

三是现代社会的人们更加关心自己的健康。了解科学的睡眠知识,科学合理地安排睡眠,可以使身体和心理更加健康。现代科学进步使人的寿命大大延长了。为了提高生命与生活的质量,在其他条件都得到较大改善的情况下,就要求人们对自已的休息和睡眠问题有更多的关注。对那些深受失眠之苦困扰的人,可以通过了解有关知识,更正一些不恰当的认识,调整自已的生活方式和心态,使自己在睡眠中体会到更多的愉快。

对睡眠的关注必然要产生三个问题:人为什么要睡觉?睡眠以多长时间为益?怎样才能提高睡眠的质量?

一、人为什么要睡觉

1. 人为什么要睡觉呢

我们天天都要睡觉,睡眠在我们生活中占据了十分重要的地位。但是人们对睡眠的了解却是十分有限的。目前对睡眠生理机制的解释,还只是一种非常初浅的认识。

①被动睡眠与主动睡眠说

持被动睡眠说的神经生理学家认为,睡眠是人脑的“觉醒状态不存在”,即睡眠是当人的大脑无外来的刺激作用,而负责觉醒的那部分大脑又无活动时,人就进入睡眠状态,这是负责

觉醒的那部分大脑无活动时的正常状态。与此相对的持主动睡眠说的神经生理学家认为：睡眠是脑的特定部位的一些特定活动导致的结果。现在的大量证据已经证明，无论人是在觉醒状态还是在睡眠状态，都是大脑某些特定部位处于活动状态的结果。也就是说，人的大脑的某些部位在睡眠期间仍然在活动，而且是非常重要的活动。因此，持后一学说的人更多。

根据目前积累的资料表明，非快速眼睡眠区域是由一些相当复杂的结构所组成。其中一部分是前脑系统，包括丘脑的一些神经核和下丘脑前部。损伤这些部位可以引起失眠，而电刺激这些部位可以诱导睡眠。另外，沿着脑干中线的一串神经元也包括在内。

②本能说

法国的脑生物学家克雷巴雷德认为睡眠是一种本能。他解释说：我们即使吃得很饱了，但是一看见好吃的东西，食欲马上就又来了。而且有的人可以断食数天。这其实并不是生理现象，而是一种精神现象，一种本能。与此相同，睡眠也是一种本能的東西，并不是由疲劳所致。人有一种本能的欲望，必须反复的睡眠。即本能引起了人的睡眠。他例举的证据是：由于我们有一种每天都要睡一觉的本能需求，所以一到一定的时间，即使没有感到疲劳也要睡觉。另外，我们甚至可以什么时候想睡就什么时候睡。如果睡

眠属于纯粹生理作用现象的话,这种随意睡眠和觉醒就应当是不可能的。还有,人在睡眠中醒来后,在理论上疲劳已经消除,但是,此时,人如果再躺到床上,仍然可以睡得着。而且有些患病的人整天都在睡觉,仍然睡得着。显然这些和疲劳没有关系。因此,睡眠只是一种本能。

③ 疲劳物质学说

凭经验和感觉,人们知道,人在一天的活动中消耗了体力和精力,需要通过睡眠来消除疲劳,以便恢复自己的体力和精力。而且为了更好地生存,睡眠可以减少消耗,积蓄活动所需的能量。因此,有人推测:人之所以要睡觉是因为白天的活动,在身体中积累了太多的乳酸等疲劳物质,通过睡觉,人体有一个时间和机制来清除体内积累的废物。生理学家费尔鲁伍欧伦就是“疲劳毒素说”的一个代表。他认为:人们白天的活动在大脑神经细胞中积蓄了一些疲劳物质。这些疲劳物质是在新陈代谢的过程中形成的。由于这些代谢物的存在,大脑神经细胞的机能逐渐迟钝,进而产生疲劳现象。这些疲劳虽然会以某种形式消除掉,但是由于它不断产生,消除速度放慢,就逐渐积蓄在头脑中。当它达到一定数量,就会使神经细胞功能迟钝,暂时停止活动。因而由疲劳引起了睡眠。进入睡眠状态后,疲劳物质逐渐被疏泄到体外,人体内的化学物质恢复到正常水平。所以,当人醒来时,神经细

胞已经能够再度活动了。后来有人证明了活动中的肌肉确实存在着乳酸、乳酸盐、磷酸盐等疲劳物质。瓦伊西亚鲁特从疲劳的肌肉中提取出了疲劳物质,并使用从人工蛋白质中提取的疲劳物质用于疲劳免疫,制成了抗疲劳物质,进一步支持了疲劳物质学说。

但是,许多学者在观察和实验中发现,疲劳物质学说有许多解释不清楚的地方。如果人们是因为疲劳物质的积蓄而引起睡眠,那么怎么解释幼儿为什么几乎整天都在睡觉呢?造成幼儿睡这么多觉的疲劳物质一定很多,它们从何而来呢?又比如,连体双胞胎,虽然共用一个血液循环系统,但是双胞胎却可以在各自不同的时间里睡觉。贝迪进一步根据实验,否定了读书、学习等精神活动可导致大脑中疲劳物质的疏泄过程(即新陈代谢过程)的增强,从而否定了疲劳物质说。

④ 大脑抑制说

俄国生物学家巴甫洛夫认为睡眠是在中枢神经系统的高级部位,即大脑皮质以及中脑进入抑制状态时发生的。他认为睡眠是一种抑制过程,他称其为“弥漫性抑制”。当内抑制(即主动性抑制)过程在大脑皮层内广泛扩散并扩散到皮质下中枢时,就引起睡眠。因此,睡眠是中枢神经系统内一种主动的神经过程。睡眠的功能是保护脑细胞免于衰竭。

⑤ 大脑功能协调说

美国 I. 阿西莫夫博士认为：在下丘脑有一个和觉醒—睡眠周期有关的区域。在实验中，如果损伤了这一部分，就会使动物进入一种睡眠样状态。他引用的解释睡眠的学说是：“下丘脑送信号到大脑皮质，大脑皮质反过来又送信号到下丘脑，两者处在一种相互刺激的方式中。持续觉醒，两者的协调逐渐不良，这一振荡变得不完善，个体就进入睡眠状态。一种强力的外界刺激将唤醒一个人。假人没有这种强烈刺激，最终也会使下丘脑与大脑皮质两者的协调重新恢复，因而睡眠自行终止，或者睡眠变得很浅，那时，环境中经常充满着得非常普通的刺激就足以让人醒来。”

1949 年马贡和莫鲁茨发现，在脑干上有特殊的神经结构，其形态结构与机能属性都适于分级地调节脑皮质的状态。他们把这种神经结构称为“网状结构”。网状结构保证对皮质张力的调节与对觉醒状态的调节，并能根据人面临的任任务调节这些状态。网状结构引起激活反应，提高兴奋性、感受性，从而给大脑皮质以一般兴奋性影响。损伤这个结构，就导致皮质张力明显下降，导致睡眠状态出现。刺激网状结构的其他核，导致皮质电活动的特殊变化，导致睡眠的发展。